

Wechseljahre: „Cool bleiben bei Hitzewallungen“

Impro-Theater, Podiumsdiskussion, Ausstellungen und Mitmach-Angebote beim Passauer Frauengesundheitstag

Von Theresia Wildfeuer

Zum Wohlfühlen und Informieren hat der Frauengesundheitstag eingeladen, den der Arbeitskreis „Frauen und Gesundheit“ am Samstag in der AOK veranstaltete. Ein Podiumsgespräch unter Thema „Wechseljahre – na und?“ zeigte vor rund 70 Zuhörern auf, wie man diese Lebensphase gut bewältigen kann.

„Ich muss das Essen nur anschauen und nehme schon zu. Mir ist jetzt schon heiß, ich brauche keinen Sport“. Mit einem lustigen „Impro-Theater“ eröffneten Bärbel Schafhauser vom Bezirk Niederbayern, Daniela Lutteroth vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Rita Gruber von der AOK und Edith Ecker die Podiumsdiskussion. Sie lästerten über „zickige Weiber in dem Alter“, warben für „Beckenbodengymnastik statt Sex“, denn diese helfe auch Männern mit Prostata-Problemen. Die witzige Einlage diente als Einführung in das Thema, sagte Sylvia Seider-Rosenlehner, die das Podiumsgespräch eröffnete.

Helene Uhrmann-Pauli vom Referat Ehe und Familie bezeichnete die Wechseljahre wegen der physischen und psychischen Veränderungen und des daraus entstehenden Gefühlschaos als „zweite Pubertät“. Sie stellte Angebote dazu vor.

Professor Dr. Thomas Steck, Chefarzt der Gynäkologie am Klinikum Passau, riet, mit der Hormontherapie unverkrampft, aber nicht zu liberal umzugehen. Viele Frauen seien angesichts der „Verbindung zwischen Hor-



Podiumsdiskussion zum Thema Menopause: Moderatorin Edith Ecker (v.l.) mit Helene Uhrmann-Pauli, Gabriele Aigner, Gerlinde Kaupa, Professor Dr. Thomas Steck und Christine Hager. – F.: Wildfeuer

monbehandlung und Brustkrebs“ verunsichert. Das Brustkrebsrisiko erhöhe sich jedoch erst, wenn die Behandlung länger als fünf Jahre andauert. Hitzewallungen würden zu 80 Prozent wieder vergehen.

Heilpraktikerin Christine Wagner bezeichnete die Menopause als „tiefgründigen Wendepunkt“. Sie wolle Frauen Mut machen, wieder innere Harmonie zu erlangen. Sie sah die Hormontherapie als Chance, „wenn Naturheilverfahren nicht helfen“, vor allem wenn Depressionen vorliegen. Wagner trat für individuelle Behandlungen ein.

Gabriela Aigner, systemische Einzel-, Paar- und Sexualtherapeutin, hielt die Wechseljahre für kein typisches Frauenproblem. Bei Männern nenne man

diese Übergangsphase „midlife crises“. In der Mitte des Lebens trete die Frage auf, wie man die zweite Lebenshälfte gestalten will. Ein Gefühl von Endlichkeit stelle sich ein. Sie plädierte dafür, sich selbst Raum für Neuausrichtung und Selbstverwirklichung zu geben.

„Sport und Bewegung, die Spaß machen, und gesunde Ernährung“, empfahl stellvertretende Landrätin Gerlinde Kaupa, um gut über die Menopause zu kommen. Die Angebote der Sportvereine seien eine gute Alternative zur Hormonsubstitution, böten Abwechslung, Steigerung des Selbstwertgefühls und Gemeinschaft. Frauen, die sich im Klimakterium befinden, seien leiser, würden nicht laut über die hormonelle

und psychische Veränderung reden. „Bewegen Sie sich, lachen Sie, unternehmen Sie etwas, das Ihnen Spaß bereitet“, riet sie den Zuhörern, deren Fragen sich immer wieder ums Thema Brustkrebs drehten.

„Gesundheit ist ein Geschenk, aber man muss im Laufe des Lebens erkennen, dass man etwas dafür tun sollte – Gesundheit fliegt einem nicht zu“, sagte Stadträtin Erika Träger in Vertretung von OB Jürgen Dupper. Frauen würden sich Beschwerden aufgrund der Wechseljahre selbst nicht gerne eingestehen. Die hormonelle Umstellung sei nicht überzubewerten und als Übergang in eine neue Lebensphase zu sehen. „Cool bleiben bei Hitzewallungen“, sich informieren und einen eigenen Weg

zu finden, um damit richtig umzugehen, lautete ihre Devise.

Theaterstück, professionelle Angebote, Ausstellungen und Anregungen für die eigene Gesundheit bestimmten den Frauengesundheitstag, sagte AOK-Direktor Günter Schober. Viel Anklang fanden auch die Mitmach-Programme. Cornelia Krenn lud zu „Hormon-Yoga“ ein. Sabine Bähr und ihr Mann boten Fußreflexzonenmassage und Akupressur an. Jutta Schmalzbauer-Liebl beriet bei Akne in den Wechseljahren. Eine Ausstellung informierte zum Motto „Kohlehydrate – Energielieferanten oder Dickmacher?“.

Noch bis Ende März sind in der AOK Bilder von Margarete Gohla, Maria Kleiner und Margarete Mühlstrasser zum Thema Wechseljahre zu sehen. Die Arbeiten von Margarete Gohla zeigen Fröhlichkeit und Trauer, Margarete Mühlstrasser malt Wohlfühl- und Kraft spendende Bilder.

Der Nachbar



Geh, Spatzl, jetzt übertreibst oba. (Zeichnung: Ringer)