



# EIN FRAUEN- LEBEN LANG

**TEXT:**  
MARINA BERNARDI

**FOTOS:**  
MARIAN KRÖLL

Ein Frauenleben besteht schon naturgemäß aus unterschiedlichen Zyklen. Jedes Ende ist der Beginn von etwas großartig Neuem und auch nach der Menopause ist noch lange nicht Schluss.



**F**rauen gelten vielfach als Mysterium. Vor allem für Männer. Aber auch wir selbst sind oft überrascht ob der Vorgänge in unserem Körper. Wir haben mit Internistin Dorothea Heininger und Allgemeinmedizinerin Caroline Falkensteiner ganz entspannt darüber geplaudert, was uns ausmacht. Und auch wenn wir wissen, dass Alkohol nie eine Lösung ist, so haben wir uns doch ein Gläschen dazu eingeschenkt. Ab und zu darf man das.

**MAYA:** Eine Frau ändert sich im Laufe ihres Lebens quasi von Natur aus – körperlich und damit auch emotional. Gibt es für euch klassische Stolpersteine, über die wir Frauen drübermüssen?

**DOROTHEA:** Es gibt mehrere Phasen, ganz wichtig ist aber wohl jene, an der das Frau-Sein an sich vermeintlich endet. Unser Erwachsenenleben ist an die Regelblutung gebunden. Die Periode begleitet uns viele Jahrzehnte lang und beeinflusst unsere Lebensplanung: Anfangs geht es um Verhütung, später ist der Kinderwunsch ein sehr zentrales Thema. Und auf einmal endet dieser Abschnitt, ohne dass man gefragt wird, ob es jetzt schon passt. Das ist eine große Herausforderung für uns Frauen und auch mit körperlichen und medizinischen Besonderheiten verbunden: Man fühlt



**i** **DR. DOROTHEA HEININGER** ist Internistin mit Schwerpunkt Nephrologie (Nierenerkrankungen). Sie war Oberärztin an der Inneren Medizin – Nephrologie der Universitätsklinik Innsbruck und eröffnete vor fünf Jahren ihre eigene Ordination in Innsbruck. Ihr Steckbrief: Bluthochdruck. [www.drheininger.at](http://www.drheininger.at)

sich nicht mehr so wohl, kann die Figur nicht mehr so gut halten, eventuell schläft man nicht mehr so gut, die Stimmung kann sich verändern.

**CAROLINE:** Die Menopause ist ein ähnlicher Stolperstein wie die Pubertät. Auch dort verändert sich der Körper, es kann zu Stimmungsschwankungen kommen, die Hormone spielen verrückt. In dieser Phase lernt man, sich als Frau zu akzeptieren und zu positionieren. Man weiß: Man wird erwachsen. Ein wesentlicher Schritt im Leben einer Frau ist auch die Geburt eines Kindes. Damit ändert sich nicht nur der Körper, sondern auch die Aufgabe der Frau komplett. Als ich Mutter geworden bin, konnte ich mir das anfangs gar nicht vorstellen, und plötzlich hieß es, sich selbst nicht mehr so wichtig zu nehmen und jemand anderem Vorrang zu geben. Dann kommt die Menopause mit all ihren Begleiterscheinungen. Diese Phase kann aber auch eine Chance sein, wieder zu sich selbst zu finden und seine eigene Position zu festigen.

**MAYA:** Inwieweit kann man sich auf solche Veränderungen vorbereiten? Natürlich kann man viel über die Menopause lesen, trotzdem scheint sie jeden dann doch überraschend zu treffen. Mir ging's da nicht anders.

**DOROTHEA:** Unter der Menopause versteht man die letzte Regelblutung und das ist letzt-

lich nicht so einfach festzustellen. Denn in dem Augenblick weiß man ja nicht, dass es die letzte sein wird. Deshalb kann man sich darauf eigentlich nicht vorbereiten. Auf der anderen Seite ist die Menopause ein wichtiger Marker. Es gibt zum Beispiel Studien, die zeigen, dass Osteoporose rund um die Menopause deutlich zunimmt. Sie hat also schon eine Bedeutung, nicht nur emotional, sondern auch körperlich. Im Grunde geht es darum, einen gesunden Lebensstil zu pflegen, auf sich, seinen Körper und seine Seele zu achten, in Bewegung zu bleiben und sich ausgewogen zu ernähren. Je fitter man ist, desto besser kann man mit unterschiedlichen Lebensphasen umgehen.

**CAROLINE:** Ich sehe das gleich. Es geht nicht darum, spektakuläre sportliche Höchstleistungen zu vollbringen, sondern darum, bewusst zu leben. Bewegung und Ernährung fallen oft in einem Nebensatz, dabei sind diese Punkte tatsächlich zentral. Bewegung hilft, um Osteoporose vorzubeugen, und ist gut für die Psyche. Übergewicht macht außerdem den Stoffwechsel träge und dann kämpft man im Wechsel noch mehr.

**DOROTHEA:** Der Lebensstil hat auch große Auswirkungen auf den Blutdruck. Bluthochdruck wird oft als Nebensächlichkeit abgetan, kann aber zu gefährlichen Folgeerkrankungen wie Gefäßverkalkungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzschwäche oder Nierenerkrankungen führen. Auch Altersdemenz wird von Bluthochdruck begünstigt. Mit dem Beginn der Wechseljahre entwickeln viele Frauen einen Bluthochdruck, auch wenn sie früher einen niedrigen Blutdruck hatten.

**CAROLINE:** Bei der Gewichtsregulation in den Wechseljahren geht es nicht um Eitelkei-

**„Ich fühle mich durchs Älterwerden nicht geknebelt. Vielmehr freue ich mich, ein bisschen mehr darüber zu wissen, worum es im Leben wirklich geht.“**

**CAROLINE**



**i** **DR. CAROLINE FALKENSTEINER** ist Allgemeinmedizinerin und hat sich früh mit dem Thema der Komplementärmedizin beschäftigt. Sie war stellvertretende ärztliche Leiterin am Lanserhof und hat vor Kurzem ihre eigene Praxis für ganzheitliche Allgemeinmedizin und ästhetische Medizin in Innsbruck eröffnet. [www.dr-falkensteiner.at](http://www.dr-falkensteiner.at)

ten und ob man nun Größe 38 oder 40 trägt, sondern tatsächlich um die eigene Gesundheit. Im Zuge dessen sollte man auch seinen Vitamin-D-Spiegel kontrollieren lassen. Die meisten Menschen haben hier Mangelerscheinungen. Vitamin D hat nicht nur Auswirkungen auf den Knochenstoffwechsel, sondern macht ganz viel mit uns. Eine Zeitlang wurde die Thematik ziemlich gehypt, tatsächlich ist sie aber wichtig.

**MAYA:** Man spricht immer von den Wechseljahren. Kann man diese Jahre zeitlich eingrenzen? Wie lange dauert es im Schnitt, bis sich der Körper an die neue Situation gewöhnt hat? Ich hab ja Gott sei Dank kaum Symptome, aber es gibt Frauen, die schon sehr leiden.

**DOROTHEA:** Das ist schwer zu sagen. Manchen geht es gut, manchen nicht, und wieder andere leiden bis 70. Das ist sehr unterschiedlich. Die Frage ist eher, wie man damit umgeht.

**MAYA:** Ich finde, es ist schon mal gut, dass man heute viel offener reden kann. Ich kann mich nicht erinnern, dass in meinem Umfeld früher darüber gesprochen wurde, deshalb war es für mich auch schwierig zu erkennen, wann es wirklich losgeht. Plötzlich ist das Gefühl da: Ich kann mich nicht mehr reproduzieren. Das



**FARBENHAUS - MALEREI**

**Ladstätter** e.U.

KR-Martin-Pichler-Str. 18 | 6300 Wörgl  
T. 05332 / 72454 | [guenther.ladstaetter@snw.at](mailto:guenther.ladstaetter@snw.at)  
[www.maler-ladstaetter.at](http://www.maler-ladstaetter.at)

hat mich wirklich erschreckt. Wie ist das aus eurer Erfahrung? Können Frauen die Wechseljahre heute leichter akzeptieren?

**DOROTHEA:** Den Eindruck habe ich nicht. Eher im Gegenteil. Es gibt heute mehr denn je den Anspruch, auch im Alter fit und gesund zu sein. Auf der anderen Seite glaube ich, dass es für die Frauen einfacher geworden ist, diese Phase zu kaschieren, sie haben mehr und bessere Möglichkeiten, damit umzugehen, aber leichter annehmen tun wir es deshalb nicht.

**MAYA:** Woran liegt das, glaubt ihr? Dass Frauen mit sich selbst so hart ins Gericht gehen, was Veränderungen des eigenen Körpers betrifft. Männer wirken da entspannter.

**CAROLINE:** Ich denke, wir sind daran nicht nur selbst schuld. Das ist ein gesellschaftliches Problem, auch die Medien spielen hier hinein. Man sieht im Fernsehen immer wieder ältere, erfolgreiche Männer ... und eine junge Frau daneben. Das macht natürlich etwas mit uns, wenn auch unterbewusst.

**DOROTHEA:** Ich glaube, dass wir Frauen uns schwerer abgrenzen können. Das fängt schon in der Sandkiste an. Das hat auch damit zu tun, dass Frauen viel sensitiver auf Zurückweisung reagieren.

**MAYA:** Man sagt heute, 50 sei das neue 30. Man sieht also länger jung aus, der Körper unterliegt jedoch immer noch den gleichen Zyklen wie früher. Tut man sich als Frau hart, wenn Körper und Geist nicht mehr zusammenpassen?

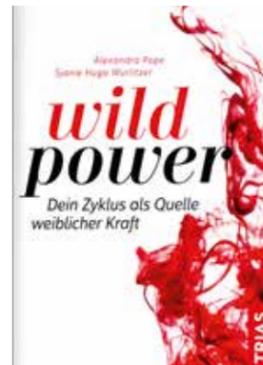
**DOROTHEA:** In Nuancen stimmt diese Aussage mit 30 und 50. Wir Frauen sind viel freier, uns zu entfalten, haben viel mehr Möglichkeiten, länger aktiv auszusehen, als sie unsere Mütter hatten. Dennoch ist es nicht leicht, manchmal akzeptieren zu müssen, dass Vieles eben nicht mehr geht.

**CAROLINE:** Generell glaube ich schon, dass man heutzutage länger jung ist – auch biologisch. Auch das ist wieder eine Frage des eigenen Lebensstils und wie man mit sich selbst umgeht.

**MAYA:** Mein jetziges Leben stresst mich im Grunde nicht mehr so sehr. Was mich total überfordert hat, war mein erstes Kind. Ich hab tatsächlich irgendwann nicht mehr gewusst, was ich tun soll, hab mich aber auch nicht getraut zu sagen, dass ich gestresst bin und müde und dass ich das alles eigentlich nicht mehr schaffe. Ich hab mich geniert, um Hilfe zu bitten.

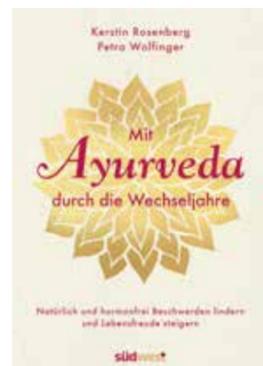
**DOROTHEA:** Ich denke, heute ist das anders. Inzwischen kann man durchaus sagen, wenn man sich gestresst fühlt, dass einem vielleicht auch die berufliche Anerkennung fehlt und man aus der Mutterrolle mal kurz raus will. Obwohl man sein Kind über alles liebt, geht es manchmal eben nicht mehr.

## BUCHTIPPS



**WILD POWER**  
Alexandra Pope & Sjanie Hugo Wurlitzer, Trias Verlag, 292 Seiten, EUR 18,50

Der weibliche Zyklus ist eine enorme Kraftquelle und kann ein emotionaler und spiritueller Wegweiser für uns Frauen sein. Diese Urkraft, die Wild Power, nutzen Frauen jedoch viel zu selten. Zeit, das zu ändern.



**MIT AYURVEDA DURCH DIE WECHSELJAHRE**  
Kerstin Rosenberg & Petra Wofflinger, südwest Verlag, 208 Seiten, EUR 22,70

Die Wechseljahre – eine spannende Zeit des Wandels und der neuen Erkenntnisse, aber mitunter auch eine Zeit voller körperlicher und psychischer Beschwerden. Das neue und in seiner Form bisher einzigartige Buch der Ayurveda-Pionierin Kerstin Rosenberg ist ein Kompass durch diese schwierige-schöne Zeit.

**CAROLINE:** Ich hab das ähnlich erlebt. Mich hat das erste Kind auch sehr gestresst und ich hab es mich nicht sagen getraut. Man fühlt sich plötzlich so sehr verantwortlich für einen anderen Menschen, macht sich ständig Gedanken, wie es dem Kind geht und was es gerade macht.  
**MAYA:** Das war für mich echt eine Hürde. Beim zweiten Kind hab ich mir dann gedacht, wenn es mir nicht gut geht, dann sag ich es. Ich hab das allerdings nach wie vor, dieses Gefühl, dass alles irgendwie gehen muss. Das Problem ist auch, wenn man selbst einen zu hohen Anspruch an sich hat. Wenn man die Dinge sein ganzes Leben lang erledigt und gemacht hat, kann man irgendwann auch nicht mehr zurück. Man wird zur Getriebenen und dann kommen die körperlichen Wehwehchen dazu.

**CAROLINE:** Dabei soll man nicht über die „Wehwehchen“ hinwegsehen, sondern den Beschwerden auf den Grund gehen.

**MAYA:** Erlebt ihr das bei euch in der Praxis? Kann man das als Arzt dann einfach ansprechen, dass man denkt, dass die körperlichen Beschwerden von der Psyche kommen?

**DOROTHEA:** Natürlich muss dafür das Arzt-Patienten-Verhältnis passen. Deshalb ist es wichtig, sich als Arzt Zeit für seine Patienten zu nehmen, sich hinzusetzen, zuzuhören, zwischen den Zeilen zu lesen. Dann gibt es eine Gesprächsbasis, in der man auch heikle Themen ansprechen kann.

**CAROLINE:** Man muss die körperlichen Beschwerden natürlich genauso ernst nehmen, die sind ja da. Aber man muss eben auch den Ursprung finden. Es geht nicht das eine ohne das andere. Man muss den Menschen immer ganzheitlich betrachten.

**MAYA:** Wie geht es euch persönlich mit dem Älterwerden?

**CAROLINE:** Ich fühle mich durchs Älterwerden nicht geknebelt. Vielmehr freue ich mich über die Reife, dass die Kinder größer sind, dass ich fester im Leben stehe und dass ich das Gefühl habe, ein bisschen mehr darüber zu wissen, worum es im Leben wirklich geht.

**DOROTHEA:** Das sehe ich auch so. Natürlich möchte jede von uns gut ausschauen, aber Frauen, die sich nur über Äußerlichkeiten definieren, haben sicher größere Schwierigkeiten mit dem Älterwerden.

**MAYA:** Ich habe das Gefühl, dass ich seit den Enkelkindern entspannter bin als früher. Dieses Omasein hat etwas in mir ausgelöst, es hat eine gewisse Ruhe und Festigkeit ins Leben gebracht.

**CAROLINE:** Man wird älter und so blöd es klingt: Man muss sich einfach selbst mögen, seinen Wert wissen. Man soll sich nicht vom Urteil anderer abhängig machen. Diese Rechnung geht nicht auf.

**MAYA:** Ihr seht sehr viele verschiedene Fälle, wie Älterwerden laufen kann. Was denkt man sich bei dieser prallen Fülle an Frauen – berührt es euch oder macht es eher Angst?

**CAROLINE:** Ich habe generell keine Angst vor etwas, das (noch) nicht ist. Man muss die Dinge nehmen, wie sie kommen, und oft ist es besser, wenn man nicht alles vorher schon weiß. Es ist aber erstaunlich, wie unterschiedlich Frauen ihre Wechseljahre erleben.

**DOROTHEA:** Was mir auffällt, ist eine steigende Solidarität unter älteren Frauen. In jungen Jahren herrscht oft Konkurrenzdenken, in reiferen Jahren kommt der Zusammenhalt.

**MAYA:** Ja, es hilft, wenn man weiß, man ist nicht allein. Dieser offenere Umgang tut uns Frauen sicher gut. Aber gewisse Dinge erinnern mich halt doch an die Pubertät und ich denk mir: Das war mir damals schon unangenehm.

**CAROLINE:** Wichtig ist, dass man solche Dinge beim Arzt ansprechen und benennen kann. Es ist nicht so, dass man Leiden einfach still ertragen muss. Es gibt Möglichkeiten zu helfen.

**MAYA:** Gibt es noch immer Tabuthemen, über die Frauen nach wie vor nicht gerne reden?

**DOROTHEA:** Natürlich. Inkontinenz zum Beispiel oder Scheidentrockenheit. Gerade bei Inkontinenz kann man mit einfachen Mitteln wie Beckenbodentraining, Yoga oder Pilates schon viel helfen. Keine Frau braucht sich vor ihrem Arzt zu genieren.

**CAROLINE:** Heutzutage sind die Auswahlmöglichkeiten, eine Ärztin zu finden, der man vertraut, viel größer und es fällt dann leichter, unangenehme Themen offen anzusprechen.

**DOROTHEA:** Es gibt heute viele Möglichkeiten, Wechselbeschwerden zu lindern. Auch Hormone sind eine Alternative, wenngleich unter Experten kontrovers diskutiert.

**CAROLINE:** Wenn es einer Frau gut geht, würde ich keine Hormone verschreiben. Eine Hormonersatztherapie macht jedoch durchaus Sinn, wenn sie schwerwiegende Beschwerden hat – also nicht mehr schlafen



„Die Menopause ist eine Krux: Man ist noch nicht alt, merkt aber, dass man älter wird.“

DOROTHEA

kann, Schweißausbrüche bekommt, depressiv ist. Diese Symptome können natürlich auch andere Ursachen haben, deshalb ist es wichtig, diese ganz genau abzuklären. Es gab eine Zeit, in der galt die Hormonersatztherapie als Maß aller Dinge. Man hat versprochen, dass Frauen damit jung bleiben und keine Osteoporose bekommen.

**DOROTHEA:** Ja. Von dieser These sind wir Gott sei Dank heute weit weg. Heute geht es um den individuellen, gezielten Einsatz von Hormonen, um eine ausgewogene Balance und darum, der Frau wirklich zu helfen und Leiden zu lindern.

**CAROLINE:** Es gibt heute auch eine Reihe an anderen Möglichkeiten, wie zum Beispiel naturidentische Hormone (Progesteron, Östrogen) als Gel, Creme oder Zäpfchen, wobei man mit viel geringeren Dosen auskommt. Oder

auch Phytopräparate aus Yamswurzel und Soja. Aber auch hier gilt: Im Vorfeld braucht es eine genaue Analyse und begleitend gynäkologische Kontrollen. Letztlich muss man auch hier den Menschen wieder als Ganzes sehen. ☺

„Ich finde, es ist schon mal gut, dass man heute viel offener über die Menopause reden kann. Ich kann mich nicht erinnern, dass in meinem Umfeld früher darüber gesprochen wurde.“

Maya

kaminsky  
SCHMUCKE STÜCKE

Frohe Weihnachten

UND EIN GUTES NEUES JAHR!

### WEIHNACHTSÖFFNUNGSZEITEN

Di - Fr	10.00 - 13.00
	15.00 - 18.00
Adventsamstage	10.00 - 17.00
23. Dezember	10.00 - 18.00
24. Dezember	09.00 - 12.00

Vom 25. Dezember bis 1. Jänner bleibt unser Geschäft geschlossen.

KONTAKT | Petra Kaminsky  
Schlossergasse 13 | 6060 Hall in Tirol  
M +43 664 4585778  
info@petrakaminsky.at  
www.petrakaminsky.at

GUTSCHEIN

10 % Rabatt\* auf ein schmackes Stück

Deiner Wahl beim nächsten Einkauf.

\*Gutschein einmalig einlösbar, nicht kombinierbar