



Wechselspiel:
Hormone
dirigieren uns
durchs Leben, die
Regelblutung ist
dabei nur eine
Momentaufnahme

FOTO: ELEONORA BRAY/AGENT MEL; SET DESIGN: HÉLÈNE MANCHE (1)

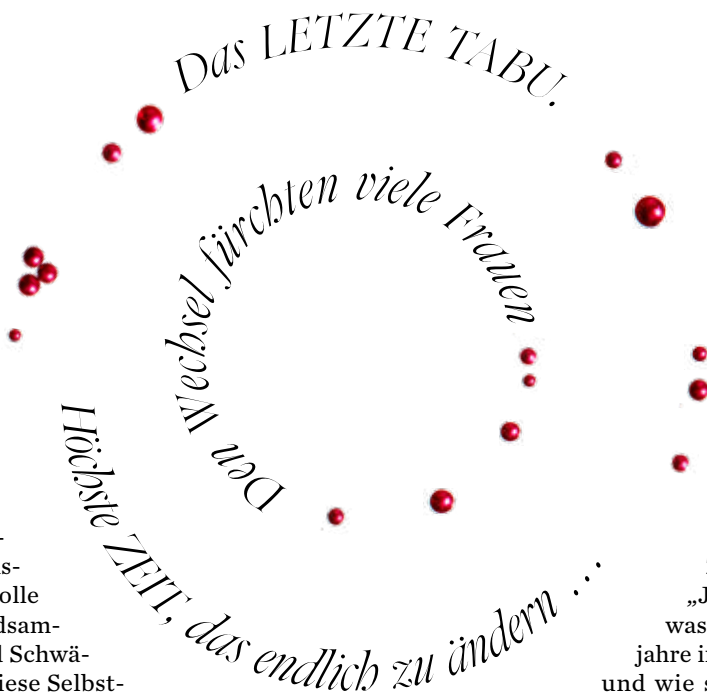
IM RHYTHMUS

Nicht immer im Takt
zu bleiben, ist für viele FRAUEN
die REGEL. Umso wichtiger
ist es, sich mit dem
eigenen ZYKLUS
vertraut zu machen.
Und der Zeit DANACH ...

Es ist so weit. Die Menstruation erlebt gerade ihren großen Moment. Empowerment, Body Positivity und Frauengesundheit sind dank junger Aktivistinnen Teil der öffentlichen Debatte. Sie haben es geschafft, die Steuer auf sogenannte Hygieneartikel zu senken. Und dabei ging es nicht um zwölf Prozent, sondern vielmehr um ein gesellschaftliches Statement. Die Generation der Twentysomethings, mit Charlotte Roche und Lena Dunham aufgewachsen statt mit der „Bravo“, sieht in der Periode kein Tabu. Nachhaltige Monatshygiene-Start-ups wie The Female Company, Einhorn oder Enroush feiern die Tage mit auffälligem Packaging von Tampons, Binden und Menstruationstassen (auch diese Insignien haben mit einem neuen weiblichen Körpergefühl zu tun). Das Motto dieser Unternehmerinnen/Aktivistinnen: Die Periode ist kein Luxus. Kein Makel. Sondern das Normalste der Welt.

Zwischen neun und 15 beginnen junge Frauen zu menstruieren. Monatlich für etwa eine Woche. Bis wir mit Mitte 40 in die Wechseljahre kommen. Das sind mehr als drei Jahrzehnte. Zu lange, um sich nur über die Qualen des Frauseins zu beklagen. Zumal die Periode in unsere aufregendsten Jahre fällt. Wir sollten den Zyklus als Chance begreifen. Die Regelmäßigkeit gibt den Takt vor, einen Rhythmus. Und symbolisiert, im

Kleinen, den Kreislauf des Lebens. Ähnlich wie der Herzschlag, die Atmung, Tag und Nacht ... Monatlich bereitet sich der weibliche Körper damit wie von allein und mit unglaublicher Perfektion auf eine mögliche Empfängnis vor. Unsere Hormone halten dieses System ständig im Takt. Sie sorgen dafür, dass aus einer befruchteten Eizelle ein Mensch entstehen kann. „Hormone dirigieren uns durchs Leben“, sagt Saskia StraÙe von Ridder. Sie betreibt in München eine Praxis für Frauennaturheilkunde. „Aber weil das Hormonsystem sehr komplex aufgebaut ist, kann eben auch schnell etwas aus dem Gleichgewicht geraten.“ Jede Frau kennt diese Tage, an denen nichts passt. Die Haare sind dann nicht zu bändigen, die Haut spielt verrückt, der Partner nervt, die Hose zwicket. Oder uns ist einfach nur zum Heulen. Kurz vor der Periode sind wir auf dem emotionalen und körperlichen Tiefpunkt, weil der gesunkene Östrogenspiegel die Ausschüttung von Endorphinen hemmt. Während wir schon ein paar Tage später wieder Bäume ausreißen könnten. Saskia StraÙe von Ridder plädiert dafür, Frauen nicht als „vom Zyklus gebeutelte Menschen zu verstehen“. Es hat nämlich definitiv auch Vorteile, monatlich verschiedene Seiten



von sich selbst kennenzulernen. „Der Wechsel zwischen Aktivität, Stärke und Lebenslust hat genauso wertvolle Momente wie Empfindsamkeit, Unsicherheit und Schwäche.“ Männern fehlt diese Selbsterfahrung. Vielleicht ist das ein Grund, warum sie mit plötzlichen Umbrüchen schlechter umgehen können. Stichwort: Midlife-Crisis.

Wer den Zyklus annimmt, kann auch mit schwachen Tagen leben, erklärt die Expertin. „Manchmal ist eine Wärmflasche auf der Couch eben die bessere Wahl.“ Und absolut kein Grund, sich zu schämen! Ein starkes weibliches Körpergefühl – und damit verbunden ein weibliches Selbstbewusstsein – ist die Basis für Wohlbefinden. Das fängt früh an. Statt Mädchen zu bemitleiden, wenn sie ihre Periode bekommen, sollten wir sie feiern. Die Periode macht das Leben nicht schlechter, sie bereichert es. Nur wir Frauen haben die Kraft, Leben zu schenken. Wenn wir es denn wollen: Kate Middleton zeigte sich schon sieben Stunden nach der Geburt ihrer Tochter scheinbar makellos vor der Presse. Nicht weil sie Superwoman ist, sondern weil die Welt es augenscheinlich von ihr erwartete. Die britische Schauspielerin Keira Knightley, einen Tag zuvor Mutter geworden, konnte dieses konstruierte Bild einer Wöchnerin kaum ertragen und schrieb darauf den Essay „The Weaker Sex“, um zu zeigen, was eine Geburt wirklich bedeutet: „Meine Vagina ist aufgerissen... Ich erinnere mich an mein Schlachtfeld.“ Und dann fragt sie: „Und ich bin das schwächere Geschlecht?“ Man kann sich vorstellen, wie Männer sich nach einer solch blutigen Angelegenheit wie einer Geburt als Helden feiern würden.

Und dann? Das wahrscheinlich letzte Tabu ist die Menopause. Durchschnittlich zwischen dem 50. und 52. Geburtstag ist es so weit – die Wechseljahre und damit die sogenannte Prämenopause können schon mit Ende 30 beginnen. Und damit meist gerade mal in der Mitte des Lebens. Die Berliner Gründerinnen Peggy Reichelt und Monique Leonhardt möchten mit ihrem

auf Ernährung spezialisierten Start-up XbyX Frauen für diese Zeit sensibilisieren. „Jede Frau sollte wissen, was während der Wechseljahre in ihrem Körper passiert und wie sie diese Lebensphase

bestmöglich meistern kann. Ab 40 müssen wir besonders auf gesunde Ernährung und unseren Lebensstil achten. Denn die körperlichen Änderungen der Wechseljahre sind ein wichtiger Teil von Healthy Aging.“ Checklisten und ein Test sollen helfen, den Körper und seine Bedürfnisse besser zu verstehen. Dazu haben die beiden mit Ärzten Nahrungsergänzungsmittel entwickelt, die erste Beschwerden abfedern können. Eine weitere Möglichkeit bietet die Naturheilkunde mit gezielter Akupunktur oder auch Phytohormonen (Pflanzenhormonen). „Jede Frau ist so unterschiedlich wie ihre Beschwerden“, so Saskia Straße von Ridder. „Ich nehme mir viel Zeit, um gemeinsam mit der Patientin eine individuelle Therapie zu erarbeiten. Man muss auch natürliche Hormone so sorgfältig anpassen wie ein Optiker eine Brille.“

Zumal keine Frau unter dem Wechsel leiden muss. „Wir stehen in der Mitte unseres Lebens. Wir führen Unternehmen, Länder, fangen wieder von vorn an. Alles ist möglich“, erklären die Gründerinnen Reichelt und Leonhardt. „Dazu müssen wir vor allem auf unsere Gesundheit achten. Je besser wir unseren Körper kennen, desto besser sind wir vorbereitet.“

NORA VON WESTPHALEN

WEITERE INFOS ZUM THEMA:

1. Buch-Tipps: „Die Zyklusstrategie“ (Piper), „Viva la Vagina“ (S. Fischer), „Rot ist doch schön“ (Bohem)
2. Saskia Straße von Ridder: Frauennaturheilkunde.com
3. Female-Empowerment-Start-ups: thefemalecompany.com, einhorn.my, enroush.com, xbyx.de