



Mit Beckenbodentraining gegen Harninkontinenz: Als „Landfrau Annemarie“ beleuchtete Annemarie von Gradowski das Thema Wechseljahre kabarettistisch und sagte dem Selbstmitleid humorvoll den Kampf an. ■ Fotos: Schubert

„Wechseljahre sind keine Krankheit“

Landfrauen feiern mit Neujahrsfrühstück gesellig-heiteren Jahresauftakt

Von Anja Schubert

WAGENFELD ■ Reizbarkeit, Aggressionen, Schlafstörungen, Schweißausbrüche, Hitzevallungen, sexuelle Unlust, Gelenkschmerzen, Haarausfall: Obwohl Frauen die Wechseljahre gemeinschaftlich meistern sollten, ist es vielen Betroffenen unangenehm, über diese beschwerliche Lebensphase offen zu sprechen. Einen großen Schritt raus aus der „Tabuzone“ machte am Samstag Annemarie von Gradowski als Referentin beim traditionellen Neujahrsfrühstück des Landfrauenvereins Diepholz auf Kreisebene.

„Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern der Start in den zweiten Frühling“, so Annemarie von Gradowskis Credo, das sie zunächst kabarettistisch verpackte und im zweiten Teil wissenschaftlich aufarbeitete.

In seiner Beliebtheit ungebrochen konnten Vorsitzende Ulrike Meyer und ihre Stellvertreterin Sylvia Klausung rund 170 Frauen zum Jahresauftakt im Gasthaus Friesecke in Wagenfeld begrüßen. Mit Annemarie von Gradowski hatten sie erneut eine kernig-spritzige Referentin gewonnen, die mit ihrem Programm „Tanz der Hormone – Keine Angst vor den Wechseljahren“ kein Blatt vor den Mund nahm. Mit ihrer resoluten Art und schonungslosem Mundwerk plauderte



Geselliger Jahresauftakt: 170 Landfrauen ließen sich auch in diesem Jahr das Neujahrsfrühstück im Central Hotel Friesecke in Wagenfeld nicht entgehen.

sie als „Landfrau Annemarie“ mit Kopftuch und Kittelschürze munter und ungeniert über die Wandlungen, die Frau während der Wechseljahre so durchlebt, und scheute sich auch nicht, eine rockige Tanzeinlagen zum Besten zu geben. Distanz zu ihren Zuhörerinnen war für die „Wechseljahrestherapeutin“ und „Präventionskabarettistin“ ein Fremdwort und viele der Frauen im bis auf den letzten Platz gefüllten Saal wussten nur zu gut, wovon von Gradowski sprach, als sie die typischen Begleitscheinungen aufzählte.

„Doch ihr könnt beruhigt sein, diese Beschwerden treten nicht alle gleichzeitig auf, sondern nacheinander“, tröstete die Expertin auf humorvolle Weise. „Auch mit der Libido geht es bergab. Das ist doch blöd,

denn wenn die Oma tot und die Kinder aus dem Haus sind, bieten sich schließlich die besten Voraussetzungen für guten Sex.“

Nach einer kurzen Pause widmete sich von Grabowski nicht weniger mitreißend dem heiklen Thema aus wissenschaftlicher Sicht, und nahm die Frauen mit auf eine kurze, aber nicht weniger humorvolle Reise durch die weiblichen Lebensphasen, von der Pubertät bis zu dem Alter, ab dem man sagen könne: „Wir haben es geschafft, die Wechseljahre sind durch.“

„Ab 40 wächst die Kleidergröße mit dem Alter, ab 46 beginnt Frau, sich mit Haut und Haaren, Körper, Geist und Seele zu verändern. Und trotz allem habt ihr der Erwartung zu entsprechen, immer hundertprozentig in euren Mehrfach-

rollen zu funktionieren.“

Auch das Thema Hormontherapie ließ die Referentin nicht außen vor und bezog hierzu ganz eindeutig Position: „Hormonzuführungen in den Wechseljahren haben Nebenwirkungen, die ihren Nutzen klar übersteigen. Hormone sollten nur aus sehr triftigen Gründen eingesetzt werden und wenn, dann bitte so kurz und so wenig wie möglich.“

Das Fazit: „Legt ruhig einmal eine Portion Egoismus an den Tag, ohne ein schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle zu haben.“ Selbstmitleid ist fehl am Platze. Denn mit den Wechseljahren würden Frauen weiser und gelassener – unterm Strich einfach reifer. Nun sei eine ganz besondere Zeit gekommen. Die Zeit, um Träume und Wünsche zu verwirklichen.