

Tips

Urfahr-
Umgebung

total.
regional.

06.03.2024 / KW 10 / www.tips.at



Schützenverein Zu einer ganz besonderen Meisterschaft lädt der Schützenverein Bad Leonfelden im März ein. Seite 32 / Foto: Stitz



Frauenpower Die Altenberger Psychotherapeutin Martina Eberhart setzt sich dafür ein, das Thema Wechseljahre zu enttabuisieren und möchte Frauen ermutigen, diese Zeit als Weichenstellung und Chance zu sehen. Seite 4 / Foto: Arne Wolm

Rekord: 333 Mal Blut gespendet

Seit seiner allerersten Blutspende am 1. Juni 1977 geht der Ehrenhauptbrandinspektor Johann Schwarz regelmäßig spenden. Nun stellte der Trefflinger einen neuen Rekord auf: Bereits 333 Mal hat er auf der Rot-Kreuz-Liege Platz genommen und die lebensrettende Blutabnahme vornehmen lassen. Dazu wurde er auch vom Fernsehen begleitet. Seite 5

HAUSER Kaibling amade
Souneuskilaufl & Events
Eintritt frei bei allen Events

SA, 9. MÄRZ 2024
DJ ÖTZI GIPFELTOUR
Info: hauser-kaibling.at/events

Lefkas
NEU direkt ab Linz

Linz Airport

MITTAGSZEIT IM TAURUM
10-11 AB 11:30 UHR GEÖFFNET

HIGHLIGHT DES MONATS
DR. MATTHIAS STROLZ
03.14. MÄRZ 2024
TICKETS & EVENTS
www.taurum.co.at

Österreichische Post AG | RM 04A035902K | 4010 Linz | Auflage Urfahr-Umgebung 36.296 Stk. | Gesamt 745.569 Stk. | Redaktion +43 732 7895

ENTTABUISIERUNG

Sichtweise ändern: Wechseljahre als Weichenstellung für die zweite Lebenshälfte

ALTENBERG. Der Internationale Frauentag (8. März) zeigt erneut auf, dass es nach wie vor viele Themen gibt, bei denen Frauen benachteiligt sind. Ein Tabuthema betrifft die Wechseljahre. Martina Eberhart aus Altenberg ist in ihrer Funktion als Psychotherapeutin, emotionsfokussierte Unternehmensentwicklerin und Businesscoach immer wieder damit konfrontiert und gibt hilfreiche Tipps.



von
OLIVIA LENTSCHIG

Mehr als jede zweite betroffene Frau vermeidet es, über ihre Wechseljahre zu sprechen – aus Scham, Hemmung und der Angst, nicht mehr als leistungsfähig zu gelten oder die Privatsphäre anderer zu verletzen.

Veränderungen in den Wechseljahren sind ganz natürlich und betreffen so gut wie jede Frau.

MARTINA EBERHART

„Viele Frauen fühlen sich alleine gelassen, da dieses Thema immer noch nicht präsent ist. Doch es gibt Möglichkeiten der Veränderung und damit die Chance, diese Zeit aktiv und mit neuer Kraft zu gestalten“, so Eberhart.

Keine Angst vor den eigenen Emotionen

Gerade in dieser Phase des Lebens sei es wichtig, die Emotionen, die verstärkt hochkommen, ernst zu nehmen, da sie der Türöffner sind und den Frauen die Weichen für die zweite Lebenshälfte stellen, so die Expertin.

In Österreich gab es 2022 laut Statistik Austria 1,6 Millionen Frauen im Alter von 40 bis 64 Jahren. Davon hat etwa ein Drittel starke Wechseljahresbeschwerden, ein weiteres Drittel gemäßigte und das letzte Drittel so gut wie keine Beschwerden. „Umfragen in diversen Unternehmen zeigen, dass Frauen, obwohl sie Führungspositionen ursprünglich angestrebt haben, sich aufgrund von Wechselbeschwerden davon verabschiedet haben“, weiß Martina Eberhart.

Einfluss auf die Karriere

Jede zehnte Frau kündigt während der Wechseljahre sogar ihren Job, da die gesundheitlichen Herausforderungen zu viel werden. „Viele Vorgesetzte und Personalabteilungen ignorieren dieses Thema bis heute“, berichtet die Psychotherapeutin und bedauert, dass sich die wenigsten Hilfe holen würden.

Drei Säulen der Hilfe

„Die wichtige Botschaft: Du bist nicht allein. Es betrifft viele und es gibt Hilfe. Aus meiner Erfahrung gibt es drei Säulen der Hilfe“, erläutert Eberhart.

Medizinische Abklärung

Die erste Säule ist die medizinische. Ein Facharzt für Gynäkologie kann abklären, was es auf dieser Ebene braucht.

Bewusste Ernährung

Die zweite Säule ist die Ernährung, gekoppelt mit Bewegung.

Der Körper verändert sich, Belastungen werden nicht mehr so leicht weggesteckt und längere Erholungsphasen sind nötig. „Auch eine Ernährungsumstellung kann dazu beitragen, sich wohler zu fühlen und leistungsfähig zu bleiben“, rät Eberhart.

Psychisches Wohlbefinden

Die dritte Säule bildet die Psyche: Aufgrund der hormonellen Umstellung verändert sich der Blick auf die Welt. „Alte Traumata können durch die Hormonumstellung verstärkt zum Vorschein kommen. Die Wissenschaft kennt noch nicht den genauen

Grund, Beobachtung dieser Veränderung können jedoch viele Ärzte bestätigen“, so die Expertin.

„Mir ist es ein Anliegen, Frauen dazu zu ermutigen und zu unterstützen, die Wechseljahre als Chance zu sehen, sich mit ihrem eigenen Körper, Selbstbild, ihren Bedürfnissen und Traumata auseinanderzusetzen.“

MARTINA EBERHART

Eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich kann zu einem gesteigerten Gefühl der Selbstakzeptanz, Selbstfindung und zu einer Erhöhung der Lebensqualität führen.

Offen damit umgehen und Hilfe in Anspruch nehmen

Aus ihrer Beratungstätigkeit als emotionsfokussierte Unternehmensentwicklerin und Businesscoach kann sie berichten, dass Frauen, die Unterstützung erfahren, beruflich neue Perspektiven finden und sich selbst und Veränderungen positiv gegenüberstehen: „Sie sind bereit für Neues und gleichzeitig aufgrund ihrer Erfahrungen eine wichtige Stütze im Unternehmen. Der Druck, es allen recht machen zu wollen, schwindet und viele Frauen finden ihre Stimme wieder, um sich abzugrenzen und für sich einzustehen.“ Wichtig sei es, die Möglichkeit in Anspruch zu nehmen, sich Unterstützung auf allen Ebenen zu holen. ■



Infos und Kontakt:
www.martina-eberhart.at