

## Kompakt informiert: Der „5 in 5“-Newsletter

**Wolfsburg.** Kompakt und übersichtlich informiert an fünf Tagen pro Woche: Der neue Newsletter „5 in 5 Wolfsburg“ mit dem Absender der Wolfsburger Allgemeinen Zeitung ist gestartet. In diesem neuen Smart-Brevity-Format wird auf die fünf wichtigsten Themen des Tages eingegangen; worum es bei ihnen geht, warum diese wichtig sind und wie es „weiter geht“. Für die Leserinnen und Leser entsteht so ein zusätzliches Angebot, das immer stärker nachgefragt wird: In Kürze das Wichtigste erfahren und informiert sein. Interessiert? Scannen Sie einfach den hier stehenden QR-Code mit dem Smartphone oder Tablet und bleiben Sie auf dem Laufenden.



# Wechseljahre: Frauen für Selbsthilfegruppe gesucht

Thema soll enttabuisiert werden – So können sich **Interessierte austauschen**

VON ANN KATHRIN WUCHER-PFENNIG

**Wolfsburg.** Schweißausbrüche, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen: Eine 51-jährige Wolfsburgerin, die anonym bleiben möchte, leidet mitunter an den Symptomen, die typisch für die Wechseljahre sind. Die Wolfsburgerin möchte gerne eine Selbsthilfegruppe gründen, um sich beispielsweise über Nahrungsergänzungsmittel und Ernährungstipps auszutauschen.

Die Wechseljahre verlaufen

über vier Phasen, von der Prämenopause bis zur Postmenopause, und gehen mit tiefgreifenden hormonellen Veränderungen einher. Die Betroffene aus der Volkswagenstadt sei in der Prämenopause. „Momentan habe ich einen unregelmäßigen Zyklus, doch mit einigen Freundinnen kann ich nicht darüber reden. Meine Oma und meine Mutter haben auch nicht darüber gesprochen“, sagt die kaufmännische Angestellte und lächelt.

Die Selbsthilfegruppe startete Anfang des Jahres. Fünf Frauen

haben sich in der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) in der Saarstraße 10a getroffen. Doch nach und nach kamen weniger Betroffene. Die Gruppe löste sich auf. „Bei den Terminen haben wir viel gelacht und es kamen auch lustige Sprüche. Die Wechseljahre sind wichtig, aber nicht traurig“, so Anette Klarmann von der KISS. Das betont auch die Wolfsburgerin: „Ich fühle mich jetzt weiblicher als mit 35 Jahren.“

Den beiden ist wichtig, dass das Thema nicht hinter vorgehaltener Hand besprochen wird. „Je selbstbewusster Frauen damit umgehen, desto mehr stärken wir uns den Rücken“, so Klarmann. Der Zyklus wird häufig noch tabuisiert, und darunter leiden manche Frauen. „Bei einer Schwangerschaft wird erzählt und viel gefragt. Ansonsten ist vieles ein Tabu: Geburt, Fehlgeburten und Schmerzen. Ich traue mich über meine Wechseljahre zu sprechen und ich hoffe, dass weitere dazu bereit sind“, so die Wolfsburgerin.

### Über diese Symptome berichtet die Wolfsburgerin

Die 51-Jährige wird manchmal von Hitzewallungen überrascht. „Manche Kollegen wissen, warum ich das Fenster aufmache oder schnell den Raum

verlasse. Doch die Wechseljahre beeinträchtigen mich nicht im Job.“ Die Wolfsburgerin habe manchmal Stimmungsschwankungen oder Phasen mit Schlafstörungen. Während diese Symptome vielen geläufig sind, gibt es ebenso weniger bekannte Anzeichen wie Gelenks-schmerzen, Gewichtszunahme und Schwindel.

Über solche Symptome würde sich die Betroffene gerne mit anderen Frauen austauschen. Die KISS würde auch einen Frauenarzt einladen, um über die Wechseljahre zu berichten. Die Wolfsburgerin hat ihre Ernährung umgestellt, macht Sport und probiert Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine aus. „In der Gruppe kann man zum Beispiel Bücher und Rezepte austauschen. Die Wechseljahre sind ja auch eine Chance, gesünder zu leben.“

Und die Wechseljahre hätten auch ihre guten Seiten, so Klarmann: „Vermutlich werden die Frauen nicht mehr so häufig von der Periode überrascht. Zudem muss man weniger Tampons oder Binden kaufen. Deshalb sollten die Frauen symbolisch die Menstruationsartikel verbannen, um die neue Phase zu begrüßen“, sagt Anette Klarmann. Wegen des Spruches lachen die beiden Frauen wieder und hoffen, dass bald mehr Frauen mitlachen.

**2024 Web Cup**

powered by WAZ und Volksbank BRAWO

**Kommt vorbei**

**Am Samstag, dem 14.12.2024, ist es soweit!**

In der **Sporthalle am Windmühlenberg (SH 1)**, Schützenweg 12, 38442 Wolfsburg, treffen ab 12 Uhr die **Top-Teams von der Landesliga bis zur Kreisliga der Stadt** aufeinander, um den Turniersieg auszuspielen.

Egal ob Kreisliga oder Landesliga – hier kommen die Top-Teams aus Wolfsburg zusammen! Seid dabei und erlebt packende Spiele, leidenschaftliche Fans und eine fantastische Atmosphäre. Tickets nur vor Ort!



„Die Wechseljahre sind nicht traurig“: Anette Klarmann von der Selbsthilfekontaktstelle sucht mit einer Betroffenen weitere Frauen für eine Selbsthilfegruppe.

FOTO: ROLAND HERMSTEIN

Eine Aktion der

**Wolfsburger Allgemeine**



powered by

**Volksbank  
BRAWO**



**VfB FALLERSLEBEN**