

## Presseinformation

»Wir sind sichtbarer denn je, besser ausgebildet denn je, fitter denn je.«

**Diana Helfrich**

# Wechseljahre – Ich dachte, ich krieg' das nicht!

Wie unterschiedlich Frauen die Zeit der Hormonumstellung erleben und was wirklich hilft

Mosaik Verlag



**Diana Helfrich ist nicht nur seit über 20 Jahren Pharmazeutin und Journalistin für Gesundheitsthemen, sondern natürlich auch Frau und Freundin. Aus diesem besonderen Blickwinkel beleuchtet sie in ihrem Buch *Wechseljahre – Ich dachte, ich krieg' das nicht!* ein Thema, das eine große Rolle im Leben jeder Frau spielt, in der Gesellschaft aber längst nicht die Aufmerksamkeit und Relevanz bekommt, die es verdient hat: die Wechseljahre.**

Trotz zunehmender gesellschaftlicher Sensibilisierung für Körperthemen wird immer noch wenig bis gar nicht über die Wechseljahre und die damit verbundene Hormonumstellung gesprochen. Das führt dazu, dass Frauen in den mittleren Jahren unvorbereitet unter plötzlichem Brustspannen, Stimmungsschwankungen, trockener Haut, Haarausfall, schwindendem Lustempfinden, Herzrhythmusstörungen oder Hitzewallungen leiden – und es viel zu oft gar nicht der hormonellen Veränderung zuordnen. Die Symptome treten in unterschiedlicher Intensität und Kombination auf, können aber in jedem Fall gezielt und effektiv behandelt werden. Als Expertin für Frauengesundheit schreibt Diana Helfrich ehrlich und ungeschönt über das, was Frauen erwartet, klärt mit pharmazeutischem Fachwissen auf und liefert einfache Tipps und Tricks, die dabei helfen, beschwerdefrei durch die womöglich einschneidende Lebensphase zu kommen. Sie lässt verschiedene Frauen davon erzählen, wie sie die Wechseljahre erlebt haben, und macht mit unterhaltsamen Anekdoten deutlich, wie hilfreich es ist, die Lebensmitte und ihre Umbrüche bewusst wahrzunehmen.

Mit *Wechseljahre – Ich dachte, ich krieg' das nicht!* schärft Diana Helfrich das Bewusstsein für körperliche und seelische Veränderungen im mittleren Alter und zeigt, dass die frühzeitige Beschäftigung mit den Wechseljahren dazu führen kann, sie gesund, selbstbewusst und optimistisch zu durchschreiten.

**Diana Helfrich: *Wechseljahre – Ich dachte, ich krieg' das nicht!***

Originalausgabe | Klappenbroschur  
254 Seiten | ISBN 978-3-442-39385-5  
€ 16,00 (D) | € 16,50 (A) | CHF 22,90

**Erscheint am 11. Oktober 2021 bei Mosaik**

**Presse- und Interviewanfragen bitte an:** Literatur- und Pressebüro Politycki & Partner | Stefanie Endres | stefanie.endres@politycki-partner.de | 040/430 9315-16

## Die Autorin



© Stephanie Brinkkoetter

**Diana Helfrich** ist seit über 20 Jahren leidenschaftliche Pharmazeutin und Journalistin. Neben ihrem ursprünglichen Beruf schreibt sie in *Brigitte woman* und *Brigitte wir* sowie auf ihrem Blog *Die Apothekerin Ihres Vertrauens* über Gesundheitsthemen. Diana Helfrich lebt mit ihrer Familie in Hamburg.

## Fragen an die Autorin

### **Neben der Pubertät gehören die Wechseljahre zu einer der bedeutendsten Phasen im Leben einer Frau. Wieso sind sie immer noch ein Tabuthema?**

Das eigentliche Tabuthema ist die Regelblutung, denke ich. Wenn Männer einmal im Monat aus dem Penis bluten würden, die Zeitungen wären voll davon – das hat mal ein Mann zu mir gesagt. Und ich glaube, er hat Recht. Wir Frauen dagegen handeln die Menstruation von Anfang an so diskret wie irgend möglich ab, das ändert sich gerade erst bei einigen. Das Ende der Tage ist dann obendrein mit dem Verlust der Jugendlichkeit verbunden. Und da denken wir sowieso nicht gern hin.

### **Was muss passieren, damit die Wechseljahre endlich mehr Aufmerksamkeit in der Gesellschaft bekommen?**

Wir müssen mehr darüber reden! Auch untereinander. Darum habe ich dieses Buch so gern gemacht. Nach meiner Wahrnehmung tut sich da gerade ganz viel.

### **Inwieweit hilft Ihnen Ihre individuelle Perspektive als Pharmazeutin und Journalistin, die schon mit vielen Frauen zu Gesundheitsthemen gesprochen hat, bei der Vorbereitung auf die Wechseljahre?**

Nach der Recherche zu dem Buch weiß ich ganz gut, welche Symptome mich erwarten könnten – und werde darum wohl nicht zu denjenigen gehören, die jahrelang nach der Ursache für ihre Gelenkschmerzen suchen oder Antidepressiva nehmen, ohne über Hormone nachgedacht zu haben. Ich habe auch eine Vorstellung davon, wie ich was bevorzugt behandeln würde. Das alles hilft mir hoffentlich, aber die größte Hilfe ist womöglich eine andere: In den Wechseljahren klopft das Leben an und sagt: »Hallo, ich gehe irgendwann zu Ende, auch wenn Du es bisher geschafft hast, das zu ignorieren.« Bei mir hat das Leben durch meine Arbeit schon etwas früher angeklopft, als es das sonst hätte – zu einem Zeitpunkt, als ich körperlich nichts auszustehen hatte.

### **Wie können Frauen darin bestärkt werden, dem Älterwerden und den Wechseljahren mit Mut entgegenzublicken?**

Ich glaube, Wissen macht stark. Weil man dann nicht im Dunkeln tappen muss, was immer verunsichernd ist und verhindert, dass man Hilfe bekommt. Und wer einmal den Gedanken zulässt, in der Mitte des Lebens angekommen zu sein, feiert, dass da noch eine richtig gute Zeit bevorsteht. Nach oftmals fordernden Wechseljahren kommt für viele Frauen eine Phase guter Gesundheit und voller Pläne, Ideen und Selbstverwirklichung, die zehn bis zwanzig Jahre anhalten kann. Das ist die eigentliche Erkenntnis, finde ich: Wir sind nicht mehr jung, das stimmt, dabei waren wir es doch immer. Aber alt sind wir auch noch nicht. Alt werden wir später.