

Presseinformation

»Die Periode ist politisch – ihr Ausbleiben auch.« Sheila de Liz

Miriam Stein

Die gereizte Frau

Was unsere Gesellschaft mit meinen Wechseljahren zu tun hat

Goldmann



Mit ihrem Buch schreibt Journalistin und Autorin Miriam Stein die Geschichte vom weiblichen Älterwerden neu: Ausgehend von häufigen klimakterischen Symptomen und den damit verbundenen misogynen Klischees und Behauptungen verbindet sie persönliche Erfahrung mit feministischer Gesellschaftskritik.

Mit Anfang 40 ist Miriam Stein beruflich erfolgreich, finanziell unabhängig von ihrem Mann und der gemeinsame Sohn kein Kleinkind mehr, als sie von Hitzewallungen, Schlafstörungen und weiteren unangenehmen Vorboten der Menopause überrascht wird. Für die kommenden Jahre, die eigentlich die Zeit ihres Lebens werden sollten, hat ihr Körper scheinbar andere Pläne. Und mehr als das: Als Miriam Stein die Geschichte der so genannten Wechseljahre und damit die ihr von

der patriarchalen Gesellschaft zugedachte Stellung erkundet, stellt sie fest, dass die Wechseljahre das letzte Tabu der Frauengesundheit sind. Bis zum heutigen Tag bestimmen Mythen und Fehlinformationen den Diskurs, und das Klimakterium erscheint als peinliche Hormonmangel-Krankheit. Der unfruchtbar – und somit unattraktiv – gewordenen Frau wird geraten, sich neu zu erfinden, ganz so, als sei während der hormonellen Umstellung ihre gesamte »alte« Identität verloren gegangen.

In *Die gereizte Frau* räumt Miriam Stein mit alten Vorurteilen auf: Sie untersucht menopausale Symptome wie Reizbarkeit, Erschöpfung und Haarausfall und ihre gesellschaftliche Wahrnehmung und thematisiert dabei auch Klischees, mit denen sie als gebürtige Asiatin konfrontiert wird. In ihrem unterhaltsamen und persönlichen Essay zieht die Autorin zudem aktuelle Studien und Expert*innenmeinungen heran und plädiert dafür, neben medizinischen Faktoren auch kulturelle Einflüsse bei der Menopause zu berücksichtigen.

Miriam Stein: *Die gereizte Frau.*

Was unsere Gesellschaft mit meinen Wechseljahren zu tun hat

Deutsche Erstausgabe

ca. 256 Seiten | Klappenbroschur

18,- € [D] | 18,50 € [A]

ISBN: 978-3-442-31648-9

Erscheinungstermin: 26. April 2022

Die Autorin



© Robert Rieger

Miriam Yung Min Stein ist Journalistin und Buchautorin und lebt mit ihrer Familie in Berlin. Sie wurde 1977 in Südkorea geboren und wuchs in einer deutschen Familie als Adoptivkind auf. Sie hat mit Christoph Schlingensiefel und Rimini Protokoll Theater gemacht, schrieb zehn Jahre für die Süddeutsche Zeitung und ist heute Kulturchefin der deutschsprachigen Ausgabe der Harper's Bazaar. *Die gereizte Frau* ist ihr viertes Buch, zuletzt erschien von ihr *Das Fürchten verlernen*.

Fragen an die Autorin

Sie sind in Südkorea geboren und in einer deutschen Familie aufgewachsen. Wie häufig ist Ihnen das Vorurteil »Asiatinnen haben keine Wechseljahresbeschwerden« begegnet?

In erster Linie im medizinischen Kontext von Ärzt*innen oder Pfleger*innen. Dort hält sich die Vorstellung, dass Frauen mit asiatischen Wurzeln durch Soja-Produkte weniger Beschwerden hätten, besonders hartnäckig. Dabei ist das widerlegt. Was mir auch sehr häufig begegnet, ist das Vorurteil, dass in Asien geborene Frauen generell nicht altern. Wenn es im Gespräch um Alterserscheinungen geht – seien es nun Falten, graue Strähnen oder konkret Wechseljahresbeschwerden –, höre ich sehr oft: Ach, das hast du ja alles nicht. I wish ...

In Ihrem Buch zeigen Sie auf, dass vor allem auch kulturelle Faktoren eine große Rolle im Klimakterium spielen. Welchen Einfluss hat das Aufwachsen in einer anderen Kultur auf das Erleben der Wechseljahre?

Im asiatischen Raum beispielsweise gilt das Thema Wechseljahre als sehr persönlich und deswegen nicht öffentlich. Im privaten Rahmen tauschen Frauen sich natürlich darüber aus. Internationale Forschungsberichte belegen, dass natürlich die gesamte weibliche Bevölkerung Wechseljahre erleben. Wie stark Beschwerden wahrgenommen werden, variiert. Hier spielt das gängige Frauenbild eine große Rolle. Studien haben ergeben, dass in Kulturen, in denen »Weiblichkeit« etwa mit »Fruchtbarkeit« oder gar »Mutterschaft« gleichgesetzt wird, Frauen über stärkere Beschwerden klagen. Meines Erachtens ist das die zentrale Aufgabe: Zu hinterfragen, ob es nicht zu eng gedacht ist »Weiblichkeit« auf »Fruchtbarkeit« zu reduzieren.

Ihre leibliche Mutter haben Sie nie kennengelernt und Ihre Adoptivmutter ist gestorben, als Sie in Ihren 30ern waren. Welchen Ratschlag Ihrer Mütter hätten Sie gerne gehört, bevor sich die Perimenopause bei Ihnen bemerkbar gemacht hat – und was können Frauen heute tun, um die Wechseljahre besser zu überstehen?

Dass mein Frausein nicht mit den Wechseljahren endet, sondern sich lediglich verändert. Die Wechseljahre machen sich bei jeder Frau individuell bemerkbar. Das macht die Menopause so kompliziert für die Medizin und zum Problem, aber auch zu einer Riesenchance für Frauen. Viele Frauen, mit denen ich für das Buch gesprochen habe, fühlen sich trotz gelegentlicher

Beschwerden insgesamt zielstrebig und selbstsicherer mit dem Einsetzen der Wechseljahre. Dafür gibt es eine einfache Erklärung: Wenn der Östrogenspiegel sinkt, sinkt auch das Gefühl, man müsse immer für alle da sein.

Sie selbst sind mit Anfang 40 in die Perimenopause gekommen und waren davon völlig überrascht. Beschäftigen sich Frauen auch heute zu spät mit dem Thema?

Prävention ist so wichtig für die eigene Entscheidungsfreiheit. Ich kenne viele emanzipierte Frauen in ihren 30ern, die wirklich gar nichts über die Wechseljahre wissen oder auch nur wissen wollen. Dann fallen sie ins Loch: Wie aus dem Nichts manifestieren sich beispielsweise starke Depressionen. Oder ganz ernsthafte Sorgen um ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit. Denn weniger bekannte Symptome wie Herzrhythmusstörungen erwischen einen unvorbereitet eiskalt. Noch mal: Jede Frau erlebt die Wechseljahre anders. Es gibt viel mehr Symptome als Hitzewallungen, leider ist die Forschung noch nicht besonders weit. Ich habe beispielsweise Rosacea bekommen, eine Hautkrankheit. Grundsätzlich gilt: Je mehr ich über die Wechseljahre weiß, desto besser kann ich reagieren. Oder, beispielsweise, mit Ernährung vorsorgen.

Laut einer Studie aus dem Jahr 2018 verursachte menopausaler Stress von Arbeitnehmerinnen einen Schaden von 150 Milliarden Dollar jährlich, doch die Forschung und Aufklärung zu den Wechseljahren steht immer noch am Anfang. Unternimmt die Wirtschaft etwas, um arbeitstätige Frauen im Klimakterium zu unterstützen?

Unternehmen wie Channel 4 in Großbritannien oder Vodafone International haben großflächige, konzerninterne Menopausenprogramme ins Leben gerufen. Das ist toll, ohne Frage ein Fortschritt. Hier werden Aufklärungskurse für alle Mitarbeiter*innen angeboten, inklusive der Männer. Ich finde es wichtig, dass alle, auch Männer, verstehen, *warum* Frauen beispielsweise überreagieren. Das würde das betriebliche, das gesellschaftliche Miteinander erleichtern. Als konkretes Angebot an die Mitarbeiterinnen werden unter anderem flexible Arbeitszeiten angeboten. Vodafone sagt, dass im Augenblick ungefähr 15 % ihrer 100.000 Mitarbeiter in den Wechseljahren sind, also 15.000 Angestellte. Wenn sich davon die Hälfte krank melden, hat der Konzern ein Problem. Ich wünsche mir allerdings, dass Prävention und Kommunikation über die Wechseljahre nicht nur als medizinische oder wirtschaftliche, sondern auch als politische Aufgabe verstanden wird. Die eine Hälfte der Gesellschaft erlebt die Wechseljahre, die andere muss sie mittragen: Versorgungsgerechtigkeit, mehr Forschungsgelder und öffentlicher Dialog sollten eine Selbstverständlichkeit sein.

Presse- und Interviewanfragen bitte an: Literatur- und Pressebüro Politycki & Partner | Stefanie Stein | stefanie.stein@politycki-partner.de | Tel. 040-430 9315-14