



Frauengesundheit

Ganzheitlich und prekär
Gesundes Wohlbefinden
Schmutzige Hände und
heilende Kräuter

Frauen Stärken

Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck

Nr. 1 / 2017

Inhalt

Info

Gesundheit im Blick – Tiroler
Gebietskrankenkasse
Seite 4

Aufgezeigt

Gesundheit – ganzheitlich und präkär
Ein persönliches Statement
Seite 5

Spiritueller Impuls

Seite 7

Thema

Gesundes Wohlbefinden!
Seite 8/9

Aktuelles

FAIRTRADE-Award für
Katholische Frauenbewegung Österreichs
Seite 10

Aus dem Leben

Schwangerschaft – Zeit der guten Hoffnung?
Seite 11

Engagement

Frauengesundheit
Seite 12

Kolumne, Tipp

Seite 13

Termine

Seite 14

Frauenbild

Von schmutzigen Händen und heilenden Kräutern
Eine Auseinandersetzung mit acht Frauen der
Medizingeschichte
Seite 15



Aufgezeigt

Gesundheit – ganz-
heitlich und präkär
Ein persönliches
Statement

Seite 5



Thema

Gesundes
Wohlbefinden!

Seite 8



Thema

Von schmutzigen
Händen und heil-
enden Kräutern. Eine
Auseinandersetzung
mit acht Frauen der
Medizingeschichte

Seite 15



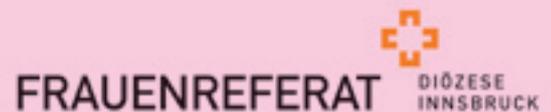
FrauenStärken. Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck
Medieninhaber: Bischöfliches Ordinariat Innsbruck
Herausgeberinnen, Redaktion und Herstellerinnen: Frauenreferat und Katho-
lische Frauenbewegung der Diözese Innsbruck, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck
Redaktionsteam: M.Mag.a Dr.in Hildegard Anegg, Bernadette Fürhapter, Dr.in
Elisabeth Pauer, Mag.a Angelika Ritter-Grepl, Rosmarie Hufnagl, Maria Gottardi
Tel. 0512/2230-4322, 4323, E-Mail: kfb@dibk.at; frauenreferat@dibk.at
Bildnachweis: Titelbild: Fitness © Africa Studios-Fotolia.com, S 4: Wasserglas
© lotus_studio-Fotolia.com, S 5: Christine Gasser-Schuchter © Alek Kawka,

Gespräch © WavebreakmediaMicro-Fotolia.com, S 6: S 6 Adelante Frauen Kaffee Logo © gemalt von Sergio
Vergara, S 7: Rotkehlchen © Lyd Photography-Fotolia.com, S 8-9: Dr.in Elisabeth Zanon © THG/Gerhard
Berger, Mädchen © Africa Studio-Fotolia.com, Teenager © Africa Studio-Fotolia.com, lachende Frau ©
Rido-Fotolia.com, ältere Frau © Africa Studio-Fotolia.com, S 10: Gewinnerinnen Zivilgesellschaft Erika
Kirchweiger (links) und Veronika Pernsteiner (rechts) © kfb, Waltraud Fill © privat, S 11: Herlinde Keusch-
nigg © Aktion Leben Tirol, Mädchen mit Sonnenblume © Aleks-Fotolia.com, S 12: Dr.in Angelika Bader
© Frauengesundheitszentrum, Gemüse © Jürgen Fälchle-Fotolia.com, S 16: Theaterprobe Infektiös ©
Beto de Chrito

Druck: Steiger-Druck, Axams

Wir werden vom Referat JUFF der Tiroler Landesregierung finanziell unterstützt! DANKE!

Nächster Redaktionsschluss: 15. Mai 2017 (Ausgabe erscheint Mitte Juni)





Was brauche ich, um gesund zu bleiben?

Was wird täglich von mir abverlangt, wie verhalte ich mich am Besten, welche Rituale und Gewohnheiten fördern einen gesunden Geist in mir? Wie viele Übungen, wie viele Verzicht, sind notwendig, damit auch der gesunde Geist in einem gesunden Körper wohnen kann?

Frauen wissen sehr wohl, wie wichtig für ihre Lieben täglich frisches Obst und Gemüse sind. Wie notwendig regelmäßige Bewegung und Sport an der frischen Luft sind. Wissen Frauen auch, dass sie immer öfters, in erster Linie, auch an ihre Gesundheit denken sollten? Reichen sich Frauen nicht meist zum Schluss ein, wenn es um einen gesunden Ausgleich zu den Belastungen von Familie und Beruf geht? Oder schaffen Frauen es einfach so nebenbei, ihren Alltagstrott in positive meditative Vorgänge umzuwandeln und Freude im ständigen Tun, im ständigen Dasein für andere zu finden?

Die Methode, in allem etwas Gutes zu sehen und den Weg unbeirrt auch in schweren Zeiten weiterzugehen, mag oft viele Jahre, einige Jahrzehnte gelingen, bis sich der Körper meldet, bis sich Wehwehchen einstellen, Kreuzschmerzen, Knie- und Hüftprobleme – Spuren zeichnen sich im Körper ab. Nehme ich mir erst dann

eine Auszeit, Erholung, so wie sie mir gut tut: nicht zu anstrengendes „Sporteln“, vielmehr eine Auszeit zum Ausatmen, etwas das auch der Seele gut tut?

Kraft aus Schöpfung und Natur nehmen: Das Wissen um die Wirkungen der Pflanzen war Teil der weiblichen Tradition. Was unsere Großmütter als überliefertes „Heilpflanzenwissen“ noch ganz selbstverständlich wussten, lassen wir heute „Gottseidank“ wieder aufleben. Ob Mönchspfeffer, Wiesenknopf, Johanniskraut, Frauenmantel oder Ackerwinde und Alant bei unregelmäßigem Zyklus, ob Zinnkraut für die Fruchtbarkeit und Schönheit, allein schon die Beschäftigung mit Kräutern und ihren Fähigkeiten wirken heilend. Ein natürlicher Umgang mit der Gesundheit wirkt kraftvoll und stärkend, wenn wir immer mehr zu Spezialistinnen für die eigene Gesundheit und unseren Körper werden.

*Bernadette Fürhapter
Vorsitzende der kfb*

Gesundheit

Wir prostern uns bei besonderen Gelegenheiten gegenseitig mit dem Wunsch: „Zum Wohl!“ manchmal in Verbindung mit dem Ausruf „Gesundheit!“ zu. Dieses Wohlsein, Wohlbefinden das da gemeint ist, ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Was da mitschwingt, ist die menschliche Erfahrung, dass die „körperliche Gesundheit“ ein Teil von einem ganzheitlichen Geschehen ist, das Körper, Geist und Seele umfasst. Von daher liegt es auf der Hand, dass Gesundheit nicht einfach hergestellt werden kann, machbar ist. Jedoch ist in unserer modernen Leistungsgesellschaft die Arbeit an sich selbst, an der eigenen Gesundheit nicht nur zum Selbstzweck geworden sondern sogar zur Pflicht, die wir der Gesellschaft, dem Staat, den Versicherungen schulden. Trendige und selbstkasteiende Selbstoptimierung sitzt uns wie ein Teufelchen im Nacken: Weniger Gewicht, mehr Bewegung, kein Fleisch, kein Kaffee ... flüstern nicht nur wir uns selbst ständig zu. Wir gau-

keln uns vor: Das perfekte und damit immerwährende gesunde Leben sei herstellbar.

Gesundheit kommt im Neuen Testament nicht vor. In der Bibel steht „sich wohlbefinden“ immer im Zusammenhang mit heilen, gerettet und geheilt sein. Gott selbst ist der Arzt, der uns heilt. Das Thema der Bibel ist gesund werden. Die jesusanischen Heilungsgeschichten berichten ausführlich davon. Das heilende Geschehen ist immer ganzheitlich, wurzelt im Vertrauen zu Gott, das Jesus laut benennt: „Dein Glaube hat dich gerettet/ hat dich geheilt!“



*Mag.ª Angelika Ritter-Grepl
Frauenreferentin*

Frauengesundheit – Tiroler Gebietskrankenkasse

Frauengesundheit ist in den letzten Jahrzehnten verstärkt in den Mittelpunkt der (gesundheits-) politischen Aufmerksamkeit gerückt. Unterschiedliche regionale, nationale und internationale Organisationen haben sich mit geschlechterspezifischer Gesundheit auseinandergesetzt. Auch die Tiroler Gebietskrankenkasse widmet sich verstärkt dem Thema Frauengesundheit. Ziel dieses Schwerpunktes ist es, das Gesundheitsbewusstsein der Frauen in allen Altersgruppen zu stärken. Dabei wird der Bogen über alle Bereiche von physischer und psychischer Gesundheit gespannt.

Ganzheitlicher Gesundheitsansatz

Arno Melitopoulos, Direktor der Tiroler Gebietskrankenkasse, erklärt: „Wir haben von Anfang an einen ganzheitlichen Gesundheitsansatz gewählt, der insbesondere auch psychische Belastungen des Alltags miteinschließt. Themen wie Sucht, Perfektionismus oder auch Selbstakzeptanz sind absolute Schlüsselthemen, wie wir aus unseren Daten klar ablesen können.“



Als beratendes Gremium hat die Tiroler Gebietskrankenkasse einen Beirat von Frauen zur Seite, deren fachliche und medizinische Expertise in die Informationen



und Angebote einfließt. Neben den bereits bestehenden Leistungen wurden auch neue Angebote, wie etwa die „Vortragsreihe Wechseljahre“, geschaffen.

Erwerbsquote der Frauen steigt an

Zahlreiche Studien belegen, dass Frauen neben den biologischen Unterschieden auch anderen psychosozialen Belastungsfaktoren als Männer ausgesetzt sind und deshalb andere gesundheitliche Bedürfnisse haben. Zudem steigt die Erwerbsquote der Frauen kontinuierlich an, woraus ständig steigende Mehrfachbelastungen resultieren.

Im jüngsten Österreichischen Frauengesundheitsbericht 2010/11 heißt es, dass im Hinblick auf die geschlechterspezifische Betrachtung von Gesundheit und Krankheit insbesondere folgende Punkte hervorzuheben sind:

- die Zunahme des Anteils älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung
- die Veränderung der Fertilität (Fruchtbarkeit)
- die Veränderung in den Familienstrukturen
- die Veränderung in der Einkommenssituation

Werner Salzburger, Obmann der Tiroler Gebietskrankenkasse: „Mit unserem Schwerpunkt konnten wir bis jetzt erfolgreich die Gesundheitskompetenz im Land erhöhen. Durch die Bewerbung von Vorsorgeangeboten wie Brustkrebsfrüherkennung oder gynäkologische Vorsorgeuntersuchung konnten wir die Teilnahmequoten steigern. Wir werden daher auch künftig gemeinsam mit unseren Expertinnen die Frauengesundheit im Fokus behalten.“

frauengesundheit@tgkk.at und www.tgkk.at

Faktenbox:

Gesamtbevölkerung Tirol: 728.826 Personen, davon 50,9 % Frauen
 Altersgruppe 60 Jahre oder älter: 55,3 % Frauen
 Altersgruppe 85 Jahre oder älter: 68,6 % Frauen

(Demographische Daten Tirol/2014)

Die Lebenserwartung bei der Geburt beträgt im Jahr 2014 für Frauen 84,4 Jahre. Das zunehmend starke Überwiegen des Frauenanteils in den älteren und alten Bevölkerungsgruppen wird auch als „Feminisierung des Alters“ bezeichnet.

(Frauengesundheitsbericht 2010/11)

Gesundheit – ganzheitlich und prekär

Ein persönliches Statement



Was bedeutet es, gesund zu sein? Ist Gesundheit nur die Abwesenheit von Krankheit oder geht sie darüber hinaus? Wir sind es allzu gewohnt, Gesundheit als das Gegenüber von Krankheit zu betrachten, obwohl hier schon seit längerem ein Wandel stattfindet. Besonders auffällig ist das in der Zunahme an Präventivangeboten und alternativen Heilungs- und Therapieangeboten am Markt. Jene haben es verstanden darauf zu reagieren, dass der Mensch selbstaktiv an seiner Gesundheit mitarbeiten möchte und das nicht immer erst, wenn der sogenannte Ernstfall (akute oder chronische Erkrankung) eingetreten ist.

Dennoch. Wenn wir erkranken (und meist erst dann), suchen wir, um uns gegen unser Leid behandeln zu lassen, zunächst Ärzt/innen und Krankenhäuser bzw. Ambulanzen auf. Diese Sichtweise ist noch in einer sogenannten „kurativen Medizin“ verankert, die manchmal auch etwas abschätzig als „Reparaturmedizin“ bezeichnet wird. Der Wandel vom Krankenhaus zur Gesundheitseinrichtung hat sich häufig nur am Papier vollzogen, das zeigt auch die nach wie vor herrschende Finanzierungslogik von Leistungen im Gesundheitsbereich. Präventivangebote finden deutlich weniger bis gar keine Finanzierung, während Operationen und medikamentöse Behandlungen verrechnet werden können. Insbesondere nicht-ärztliche Leistungen finden nur bedingt Eingang in das klassische Gesundheitssystem und hängen dann häufig vom „Good will“ eines/einer Abteilungsleiters/in oder der Geschäfts-

führung ab. Ein gutes und aufrichtiges Wort an den Patient/innen schließlich lässt sich erst recht nicht vergüten. Was aber nun im Umkehrschluss, wenn die Medizin nicht allein kurativ sein soll, und was, wenn Menschen selbstaktiv ihre Gesundheit mitgestalten? Dann sind wir bei der Gesundheitsförderung angelangt. Die Ottawa-Charta der WHO – Weltgesundheitsorganisation und Hauptreferenz hierzu definiert „Gesundheitsförderung“ als „einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“ Des Weiteren spricht sie von Gesundheit als dem Erhalt bzw. der Wiederherstellung eines „umfassenden körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“. Es geht hier also zum einen darum, Gesundheit ganzheitlich zu erfassen, nicht nur die körperliche Unversehrtheit ist damit gemeint, sondern die Integration verschiedener Faktoren wie eben auch der sozialen und seelischen. Nicht zuletzt in unserer Arbeit mit jungen Eltern (in den meisten Fällen jungen Müttern) im Rahmen von Eltern-Kind-Kursen im Gesundheitszentrum am St. Josef-Krankenhaus zeigt sich, dass der Inhalt des Kurses gegenüber der Wichtigkeit des sozialen Austausches und der Begegnung in den Hintergrund rückt. Strukturell meist im Kleinfamiliensystem mit einem „Haupternährer“ sich befindend, wird der Wegfall aus der über die Beruflichkeit erfahrenen Öffentlichkeit häufig als „Bruch“ erlebt. „Einsamkeit“ in der Kleinkind-

phase und damit verbundene gesundheitliche Probleme mit psychischen und körperlichen Symptomen werden übrigens immer häufiger erkannt und beschrieben.

Im christlichen Kontext (aber nicht nur in diesem) ließe sich übrigens auch die spirituelle Gesundheit als eine weitere Gesundheitsdimension zur seelischen und sozialen hinzufügen. (vgl. Heller Birgit, Heller Andreas: Spiritualität und Spiritual Care)

Es geht aber zum anderen auch darum zu verstehen, dass der Bezugspunkt von Gesundheit(sförderung) nicht nur das Individuum ist, sondern Individuen in ihren sozialen Bezügen, das „soziale System“. In der Gesundheitsförderung wird häufig zwischen „Verhalten“ und „Verhältnissen“ unterschieden. Es ist nachgewiesen, dass soziale Benachteiligungen und Ungleichheitsbedingungen, aber auch Umwelteinflüsse diverser Art wesentlich mit Gesundheit korrelieren (z.B. Stronegger, Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie oder Hutter, Institut für Umweltmedizin). Konkret gesprochen: der Sozialstatus der Eltern hat einen direkten Einfluss etwa auf das Herzinfarktisiko. (vgl. Stronegger) In der Arbeitswelt zeigt sich,

dass Betriebliche Gesundheitsförderungsmaßnahmen nur greifen, wenn nicht nur auf Maßnahmen zur Verhaltensänderung von Einzelnen gesetzt wird (etwa in Form von Ernährungsberatung oder Bewegungsschulung), sondern auch die Arbeitsbedingungen, also die Verhältnisse, mitreflektiert werden. (vgl. Luxemburger Deklaration zur Betrieblichen Gesundheitsförderung)

Gesundheit ist somit notwendigerweise kein Thema von Spezialeinrichtungen, sondern ein „Alltagsthema“ und ein demokratisches und politisches Thema. Die WHO schreibt treffend: „Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“

Christine Gasser-Schuchter

MMag.^a Christine Gasser-Schuchter ist Leiterin des SDS Gesundheitszentrums und der Betrieblichen Gesundheitsförderung am St. Josef-Krankenhaus im 13. Wiener Gemeindebezirk.



Familienfasttag unterm Stadtturm

2017 stellt die Frauenbewegung Hilfsprojekte in Nepal ins Zentrum ihres Engagements. Sie unterstützt u.a. die nepalesischen Organisationen „Mahila Bishwasi Sangh“ (NMBS) und „Rural Reconstruction Nepal“ (RNN). In dem von den Folgen eines Bürgerkriegs geprägten Staat landen viele Frauen häufig in schlecht bezahlten, ausbeuterischen Arbeitsverhältnissen und werden Opfer häuslicher und sexueller Gewalt. Das von der Organisation NMBS in der Hauptstadt Kathmandu betriebene Frauenzentrum setzt sich vor allem für Bildung und Bewusstseinsarbeit für Frauen und Mädchen aus allen Regionen Nepals ein.



Fleißige Frauenhände um die Vorsitzende der kfb, Bernadette Fürhapter, zusammen mit Schülerinnen und Lehrerinnen der HBLFA Kematen sorgen für das Benefizessen am Stadtturm.

Die Organisation Rural Reconstruction Nepal (RNN) setzt sich für eine verbesserte Versorgung von Schwangeren ein und hält Workshops zu Hygiene und reproduktiver Gesundheit für Frauen und Mädchen ab. In Dialogzentren für Mädchen und Frauen werden neben allgemeinen Themen wie Gesundheit und ausgewogener Ernährung auch soziale, ökonomische und politische Fragen behandelt. Nachdem durch ein Erdbeben viele medizinische Einrichtungen zerstört wurden, richtete RNN außerdem mobile Gesundheitsstationen – sogenannte „Out Reach Clinics“ – ein und ermöglicht damit einfache Behandlungen.



Diözesanadministrator Msgr. Jakob Bürgler schöpft für Vizebürgermeisterin Sonja Pitscheider die Fastensuppe für den guten Zweck.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei der HBLFA Kematen für die köstlichen Suppen und bei der Bäckerei Moschen für das gute Brot.

Moschen
Handwerk seit 1965
Bäckerei ♦ Konditorei





*sei gesegnet
wenn du übersprudelst vor energie
und wenn du am ende deiner kräfte bist*

*sei gesegnet
wenn du anderen zur kraftquelle wirst
und wenn du selber auf andere angewiesen bist*

*sei gesegnet
wenn du mit Worten und Zeichen trösten kannst
und wenn du selber des Trostes bedarfst*

*sei gesegnet
wenn du andere am krankbett begleitest
und wenn du selber krank im bett liegst*

*sei gesegnet
wenn du fest auf deinen beinen stehst
und wenn du langsam wieder auf die beine kommst.*

(unbekannt)

Frauen und Gesundheit

„Einen Artikel über Frauengesundheit zu schreiben, ist doch ganz einfach!“, dachte ich mir und sagte gerne und spontan ja, als ich darum gebeten wurde. Kaum zugesagt, begannen auch schon die Schwierigkeiten.



Gesundheit ist ein endloses Thema und Frauengesundheit im Besonderen. So muss ich mich auf einige für mich wesentliche Aspekte beschränken. Wie umfassend die Thematik ist, lässt sich gut an der Definition von Gesundheit, wie sie die WHO vorschlägt, zeigen: „Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.“

Schon an den hier genannten drei wesentlichen Säulen für Gesundheit zeigt sich, wie stark wir Frauen über die uns zugeschriebenen Klischees einerseits und andererseits über die an uns von außen und von innen gerichteten Anforderungen in die Problematik involviert sind. Hier zeigen sich schon die großen Widersprüche, denen wir uns ausgeliefert sehen. Was sollten wir nicht alles leisten und sein: Auf der körperlichen Ebene immer schön, begehrenswert und doch für die vielfältigen Anforderungen zäh und belastbar, auf der psychischen Ebene einfühlsam, zärtlich und doch robust und hart im Nehmen und auf der sozialen Ebene ausgleichend und damit gemeinschaftsfördernd und zugleich auch wieder konkurrenzfähig, aufstiegswillig und erfolgreich. Vielleicht ist es nicht die Gesundheit, die bei uns Frauen als Erstes leidet, doch auf lange Sicht wird sie sich in der oben gewünschten Form nicht erhalten lassen.

Natürlich können wir die herrschenden Zustände nur bedingt beeinflussen und die genetischen Voraussetzungen müssen wir auf absehbare Zeit wohl überhaupt als gegeben hinnehmen, trotzdem kann jeder Mensch seinen Gesundheitszustand in einem wesentlichen Ausmaß mitbestimmen. Wir Frauen müssen dabei in einer rücksichtsvollen Art und Weise die spezifisch weiblichen Gesundheitsprobleme ernst nehmen und damit so gut wie möglich vermeiden lernen. Die eigene Gesundheit ernst nehmen lernen heißt aber in dem Zusammenhang zuerst einmal sich ernst nehmen lernen.



Das klingt wie eine Binsenweisheit und ist doch sehr schwer für uns. Wir

Frauen neigen dazu, uns in erster Linie um die Angehörigen zu kümmern. In Sozialvereinen z.B. sind deshalb deutlich mehr Frauen als Männer ehrenamtlich tätig. Wenn die eigene Situation immer das Letzte ist, was wahrgenommen wird, dann ist die eigene Gesundheit im umfassenden Sinn erst wichtig, wenn sie schon verschwunden ist. Wie heißt es doch so schön: „Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, der braucht sie später doppelt für seine Krankheit!“

Machen wir uns doch einmal einige Stationen der weiblichen Entwicklung im Laufe des Lebens bewusst. Es wird dabei schnell klar, dass die weiblichen Hormone einen sehr großen Einfluss auf unser Leben und unsere Gesundheit im umfassenden Sinn haben.

Wenn ich an meine eigene Pubertät denke, so kann ich meine Eltern nachträglich nur bedauern. Aus einem ruhigen, schüchternen und pflegeleichten Kind wurde quasi über Nacht eine aufmüpfige, unzugängliche Göre, die sich im Glauben befand, ganz allein die Trägerin der Weisheit und Wahrheit zu sein. Die Zeit der Pubertät ist für die ganze Familie eine große Herausforderung. Es kann sehr hilfreich sein, Experten und Expertinnen zu Rate zu ziehen, um den Draht zur pubertierenden Tochter nicht zu verlieren.

Die nächste Station im weiblichen Erwachsenwerden stellt wohl die Frage über den gesunden Umgang mit der eigenen Sexualität und die Verhütungsproblematik dar. Heute weiß man, dass gerade der gute Umgang mit Sexualität jungen Mädchen nicht leicht fällt. Informationsstellen wie die „first-love-Ambulanz“ in der Klinik sind da sicherlich hilfreich.

Zudem kommt das Thema der körperlichen Mängel: Wie viele Mädchen fühlen sich zu dick oder zu wenig schön für diese Welt? Essstörungen wie Bulimie, Anore-



xia nervosa oder das pinch eating nehmen offensichtlich in einem bedenklichen Ausmaß zu.

Mädchen sind gerade am Übergang zur Adoleszenz äußerst kritisch ihrer Figur und ihrem Aussehen gegenüber. Als plastische Chirurgin bin ich sehr froh, dass der Gesetzgeber zum Schutz der Jugend ein striktes Verbot von ästhetischen Operationen bis zum 16. Lebensjahr sowie eine eingeschränkte Erlaubnis bis zum 18. Lebensjahr verfügt hat.

Die Gefahr einer Körperbildstörung ist in dieser Lebensphase sehr groß.

Wie viel Leid und Probleme könnten in jener Zeit für betroffene Mädchen frühzeitig verhindert werden, wenn sich die Gesellschaft zu diesen Themen mehr äußern und auch kritisch einbringen würde?

Und dann kommt die Frage mit den Kindern, meist parallel zu Berufstätigkeit und Wunsch nach Karriere. Da verwundert es nicht, dass wir viel von einer guten Lebensplanung und ihrer immensen Bedeutung reden. Aber auch da kann sich eine Falle für uns Frauen verbergen, die uns in die Überforderung führen kann. Ich, wenn ich hier noch einmal persönlich werden darf, hätte nie ein Kind bekommen, hätte ich es geplant. Im Studium – zu früh, als junge Ärztin – unmöglich, da muss zumindest die Facharztausbildung fertig sein. Danach – zu spät, die physiologische Uhr tickt laut und dann läutet der Wecker ... dann ist es zu spät.

Ich danke Gott, dass ich im Studium mein Kind auf die Welt gebracht habe. Was ich damit sagen will, es ist nie der richtige Zeitpunkt. Oder eben immer. Ein Kind ist in jedem Fall ein Geschenk.

Die Phase der Kindererziehung ist lang, anstrengend und Kräfte raubend, aber eben auch wunderschön, bereichernd und sinnstiftend.

Die Wechseljahre, der nächste große Einschnitt, begin-

nen meist still und leise, werden aber mitunter heftig und belastend. Depressionen, körperliches Unbehagen – Schlafstörungen, Figurprobleme, all das kann die Lebensqualität ganz massiv negativ beeinflussen. Meine Stimmung war zeitweise „im Keller“, regelmäßig wachte ich in der Nacht plötzlich auf, wo ich doch früher immer stolz erklärt hatte, man könne eine Bombe neben mir zünden, sie könnte meinen Schlaf nicht stören.

Auch in dieser Situation gibt es Hilfe. Wir müssen lernen uns dieser Möglichkeiten zu bedienen. Es ist nicht notwendig, über Gebühr zu leiden. Die Hilfsangebote entwickeln sich in ihrer Qualität weiter, wenn wir den Mut haben, uns vermehrt ihrer zu bedienen!

Es gibt eine ganze Reihe von Erkrankungen, die Frauen anders betreffen als Männer. Als Beispiel sei der Herzinfarkt erwähnt, der sich in seiner Genese und seinen Symptomen doch sehr von dem der Männer unterscheidet.

Das Leben birgt viele Herausforderungen, die, wenn sie nicht in die Überforderung münden, uns sehr bereichern können.

Wenn wir Frauen unsere Stärken wieder und manche davon auch erstmalig entdecken wollen, dann müssen wir mit der „freiwilligen“ Selbstaubeutung aufhören und zur Lebensqualität der Zufriedenheit finden, anstatt uns einer Ideologisierung, die das rücksichtslose „Mehr von allem“ propagiert, auszuliefern.

Elisabeth Zanon

Dr.ⁱⁿ Elisabeth Zanon
ist plastische Chirurgin,
Vorsitzende der Hospizgemeinschaft



FAIRTRADE-Award für Katholische Frauenbewegung Österreichs



NATÜRLICH FAIR

kfbö gewinnt ersten Preis in der Kategorie „Zivilgesellschaft“ mit dem Frauenkaffee-Projekt „ADELANTE“



Den ersten Preis in der Kategorie „Zivilgesellschaft“ hat die Katholische Frauenbewegung Österreichs mit ihrem Frauenkaffee-Projekt „ADELANTE“ im Rahmen der heuer in Österreich erstmals verliehenen FAIRTRADE-Awards gewonnen. Im Beisein von Vertreterinnen aus Politik, Wirtschaft und Nichtregierungsorganisationen haben die Vorsitzende der Katholischen Frauenbewegung Österreichs, Veronika Pernsteiner, den Preis anlässlich eines Festakts in Wien entgegengenommen: „Mit dem Frauenkaffee transportieren wir tassenweise den gegenwärtigen thematischen Schwerpunkt der Katholischen Frau-



enbewegung: ‚Weil´s gerecht ist, FAIRändern wir die Welt‘, erklärte Pernsteiner bei der Übergabe des Preises. Kaffee „ADELANTE“ ist 2015 in Kooperation mit EZA Fairer Handel auf den Markt gekommen, er besteht aus einer Mischung von fair gehandelten Bio-

Kaffeebohnen, die auf zwei Kaffeeplantagen in Uganda und Honduras von Frauen produziert werden. Die kfbö, 1993 eine der Mitbegründerinnen von FAIRTRADE Austria, hat den Kaffee mit großem Erfolg über ihr Netzwerk österreichweit beworben und in zahlreichen Bildungsveranstaltungen über das fairtrade-Projekt informiert.

Elfriede Schachner, Expertin für Entwicklungspolitik und bis 2016 Geschäftsführerin von „Südwind“, würdigte bei der Verleihung der Awards das Engagement zahlreicher Einreichenden in der Kategorie „Zivilgesellschaft“: „Sie alle, ob nun Schulen, Gemeinden, Vereine, Pfarren, NGOs oder auch Einzelpersonen, tragen dazu bei, das Bewusstsein für die eine Welt zu schärfen, für Nachhaltigkeit und einen entsprechenden Lebensstil“. Prämiert hat die Jury Initiativen, die sich durch Innovation, Glaubwürdigkeit, Langfristigkeit und Reichweitenstärke der jeweiligen Aktivität auszeichnen. Der zweite Preis in der Kategorie „Zivilgesellschaft“ ging an ein Projekt der NMS Laßnitzhöhe, der dritte Preis an den Fußballverein Haidbrunn-Wacker aus Wiener Neustadt. Awards wurden überdies auch in den beiden Kategorien „Hersteller“ und „Arbeitsplatz“ verliehen. Die Kooperationspartnerin der Katholischen Frauenbewegung Österreichs, EZA Fairer Handel, hat den ersten Preis in der Kategorie „Hersteller“ erhalten.

In der Diözese Innsbruck ist für das Adelante-Projekt Waltraud Fill im ganzen Land unterwegs und sorgt mit ihren Kaffeeverkostungen für informatives und genussliches Beisammensein.

„Adelante bedeutet Vorwärts“ übersetzt Waltraud Fill und meint, es sei ein Wort mit großem Inhalt. „Dabei ist nicht zu übersehen, tolerant, umsichtig und taktvoll im Miteinander zu sein.“



Mit der Verleihung von Awards möchte FAIRTRADE Austria nun noch mehr anspornen, sich mit dem Anliegen des gerechten Handels auseinanderzusetzen, so der Vorstandsvorsitzende von FAIRTRADE Österreich, Helmut Schüller, anlässlich der Festakts: „Wir verstehen die Awards als Vehikel, die Arbeits- und Lebensverhältnisse in Europa mit jenen im Süden der Welt in Verbindung zu setzen.“

Schwangerschaft – Zeit der guten Hoffnung?

Das Zitat von Sören Kierkegaard „Schwanger sein heißt, guter Hoffnung sein und Hoffen heißt, die Möglichkeit des Guten zu erwarten“ stammt aus dem 19. Jahrhundert. Hat dieses Zitat heute noch in dem Maße seine Gültigkeit wie damals?

Schwangere Frauen wurden noch nie medizinisch so intensiv betreut wie heute. Dadurch können Auffälligkeiten ehestmöglich entdeckt werden. Gleichzeitig jedoch führt dieses genaue Hinsehen zu großer Verunsicherung. Zudem werden Ärzte und Hebammen immer öfter zur Verantwortung gezogen, wenn sie etwas übersehen oder eine falsche Diagnose stellen. Trotz allem – oder gerade deswegen – sollte nicht übersehen werden: Schwangerschaft ist keine Krankheit, Schwangerschaft und Geburt sind natürliche Vorgänge, auf die der weibliche Körper von sich aus eingestellt ist.

Pränataldiagnostik (PND) braucht achtsamen Umgang

97 Prozent aller Kinder kommen gesund zur Welt. Trotzdem ist es heute normal, dass vorgeburtliche Untersuchungen angeboten und in Anspruch genommen werden. In wenigen Fällen kann bereits vorgeburtlich eine Therapie angeboten werden. Meist liefert die PND nur eine Information, mit der die Eltern umgehen müssen. Sie stellt Frauen und Paare bei einem auffälligen Befund oft vor die unvorstellbar schwere Entscheidung: Die Geburt eines eventuell behinderten Kindes oder die Einwilligung zu einem Schwangerschaftsabbruch eines eventuell gesunden Kindes.

In-vitro-Fertilisation (IVF) – Künstliche Befruchtung

Ungewollte Kinderlosigkeit kann großes Leid bedeuten. Ein Angebot in dieser Situation ist die künstliche Befruchtung (IVF). Rund 20 Prozent aller IVF-Behandlungen führen zur Geburt eines Kindes. Den Frauen sind dabei die erhöhten Risiken im Vergleich zu einer natürlich entstandenen Schwangerschaft oft nicht bewusst. Bei bis zu fünf Prozent tritt bereits durch die Hormonbehandlung das Überstimulationssyndrom in starker Form auf, die Behandlung muss abgebrochen werden. In der schwersten Form kann sie Nieren- bzw. Multiorganversagen zur Folge haben. Verletzungen bei der Eizellentnahme sind möglich. Tritt eine Schwangerschaft ein, gilt sie als Risikoschwangerschaft, vor allem die Mehrlingsschwangerschaften. Psychische Belastungen im Zuge der Behandlung sind häufig: die Ungewissheit des Ausgangs, die Unfruchtbarkeit an sich und die Art der Erzeugung, die oft ein Familiengeheimnis bleibt.

Eizellspende – ein fragwürdiger Weg zum Kind

Mit der 2015 beschlossenen Novelle zum Fortpflanzungsmedizingesetz können Frauen bis 45 Jahre auch in Österreich eine fremde Eizelle erhalten. Die Eizellspende ist sowohl für die Spenderin (siehe IVF) wie auch für die Empfängerin und das Kind mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Die Eizellentnahme bei Frauen ab 18 Jahren ist erlaubt, selbst wenn sie selber noch nie ein Kind hatten. Der Gynäkologe Johannes Huber bezeichnet die Eizellspende als legale Körperverletzung durch Hormonstimulation.



Fruchtbarkeit – ein Schatz, den es zu entdecken gilt

Viele Frauen kennen nach jahrelanger Pilleneinnahme ihren eigenen Körper und die Veränderungen vor und nach dem Eisprung zu wenig. Um Fruchtbarkeit als Potential zu erkennen, ist mehr Wissen und Hinspüren nötig. Frauen dabei zu unterstützen, im Einklang mit ihrem Zyklus zu leben und ihre Weiblichkeit zu genießen, stärkt sie in mehrfacher Weise: in ihrem Frau-Sein, bei der Entscheidung, welche Verhütungsmethode für sie passend ist, bei der Übernahme von Verantwortung, die mit dem Geschenk der Fruchtbarkeit auch verbunden ist. Und schließlich wird sie auch gegenüber den Angeboten der Fortpflanzungsmedizin nur dem zustimmen, was zu ihr und zu ihrer Vorstellung von Weiblichkeit passt.

Herlinde Keuschnigg



Herlinde Keuschnigg ist
Geschäftsführerin von *aktion leben tirol*

Frauengesundheit

Herzliche Einladung an ALLE zum ökumenischen Weltgebetstag der Frauen aus den Philippinen

Frauengesundheit – Was ist das?

Frauengesundheit beschäftigt sich mit allem, was nur Frauen betrifft, wie z.B. Schwangerschaft und Geburt, hauptsächlich Frauen betrifft, wie z.B. Brustkrebs und Osteoporose, oder Frauen anders betrifft, wie z.B. Gewichtsprobleme und allergische Erkrankungen. Die Frauengesundheitsbewegung hat sich zur Aufgabe gestellt, Geschlechtsunterschiede zwischen Frauen und Männern in allen Gesundheitsfragen zu erforschen und darauf aufbauend entsprechende Gesundheitsangebote zu erarbeiten. Es gibt Frauengesundheitszentren, das sind Anlaufstellen für Frauen mit Fragen zur Gesundheit. Daneben gibt es Frauengesundheitsberichterstattung, Berichte für Staaten, Bundesländer und Großstädte, die eine Vielzahl von Daten zur Gesundheit enthalten und natürlich als Basis für Frauengesundheitsforderungen und -aktivitäten dienen können.



Frauengesundheit – Brauchen wir das?

Die Grundlage unseres Gesundheitssystems ist, dass alle Angebote „evidence based“ sein müssen, d.h. auf entsprechenden wissenschaftlichen Studien zu beruhen haben. Es hat sich aber gezeigt, dass sehr viele unserer außer Streit gestellten Daten nur für Männer geprüft wurden, z.B. Medikamente nur für Männer auf Wirkungen und Nebenwirkungen getestet waren, viele Untersuchungsmethoden nur für Männer aussagekräftig waren. Es ist heute selbstverständlich, dass alle Medikamente, alle diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen geprüft werden bezüglich ihrer Wirkung und Nebenwirkungen für Frauen und Männer. Und wer möchte schon ungetestete Medikamente



nehmen?

Frauengesundheit – Wer profitiert davon?

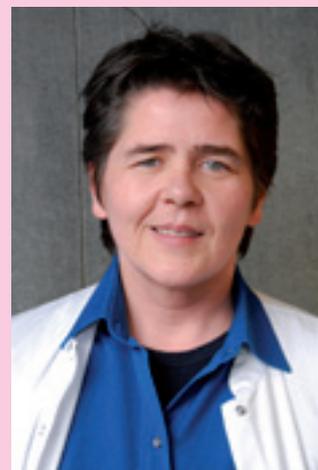
Die Frauengesundheitsbewegung hatte als primären Ansatz, Defizite im Wissen und Angebot, was Frauen betrifft, zu erarbeiten. Dabei haben sich Verbesserungen des medizinischen Angebotes für Frauen und Männer ergeben. Das wird als Gender Medizin bezeichnet. Bei Medikamenten und Herz haben zweifelsfrei Frauen mehr profitiert, bei Osteoporose und Krebs die Männer. Viele Krankheiten werden einem Geschlecht zugeschrieben, wie „Herzinfarkt haben die Männer, Osteoporose die Frauen“, beides ist falsch. So hat die Gender Medizin-Forschung zu besseren medizinischen Angeboten für Frauen und Männer geführt und ist der erste Schritt zu der von allen PatientInnen gewünschten individualisierten Medizin.

Angelika Bader

Mein Frauengesundheits-Tipp

Dreimal täglich Egoismus! Das heißt, denken Sie dreimal am Tag an sich, was Sie brauchen, was Ihnen gut tut, sei es Sport, ein Kaffee mit Ihrer Freundin, ein Theaterbesuch. Frauen begehen häufig den Fehler, immer zuerst an andere zu denken, Kinder, Männer, Eltern, und dabei vergessen sie oft auf sich und das ist ihrer Gesundheit nicht zuträglich.

Dr.ⁱⁿ Angelika Bader ist Ärztin im Frauengesundheitszentrum Innsbruck



Bucklige Zeiten



Unlängst habe ich mich an ein Gespräch meines ehemaligen Hausarztes erinnert. Ich war damals ein Teenager und es ging nicht um meine Gesundheit. Ob meine Mutter denn Gymnastik mache oder einen Sport ausübe, fragte mich der Arzt. Meine – ziemlich verständnislose – Antwort: Nein, aber sie bewege sich doch eh den ganzen Tag in Haus und Garten. Diese Art von „Gymnastik“ hat er natürlich nicht gemeint.

Tja. Und heute bin ich in einer ähnlichen Lage wie meine Mutter. Mir fehlt Bewegung, die mir guttut. In meiner Schwangerschaft, die gefühlte zwei Jahre dauerte und während der ich mir eine Grube im Sofa ersessen habe, ließ mich ordentlich abbauen. Und das Leben mit einem Baby hilft jetzt wenig weiter. Es ist die Zeit des ständigen Hinunterbeugens und Aufhebens. Es ist die Zeit der Dauerverspannungen, da eine Spezifizierung der trainierten Muskelgruppen eintritt. Mein linker Arm etwa kann etliche Kilo Babygewicht in genau einer Position ewig balancieren während der rechte Palatschinken wendet, Einkäufe schleppt, Kinderwägen schiebt, Schultaschen trägt, am Computer tippt, Schularbeiten unterschreibt... Ich hatte das schon ein bisschen vergessen. Schließlich ist absehbar, dass sich meine älteste Tochter bald zu mir herunterbeugen können wird.

Um dem etwas entgegenzusetzen, wohnt jetzt das Thera-Band (ein Gummiband, mit dem man trainieren kann) in der Sofagrube und wartet auf seinen Einsatz. Und morgen gehe ich zur Rückbildungsgymnastik, ist doch der Leib ein Tempel – einer, der immer wieder renoviert gehört.

Helene Daxecker-Okon ist Religionslehrerin und Mutter von vier Kindern.

Atem und Bewegung

Theorie und 111 Übungen.

Herausgeber: Springer Verlag Wien/NewYork

Autor: Norbert Faller



Atem und Bewegung gehören zu den Grundlagen des Lebens und sind von Natur aus eng miteinander verbunden. Durch Atem und Bewegung können sowohl Gesundheit und die Entwicklung des Menschen gefördert als auch die Behandlung von Erkrankungen unterstützend begleitet werden.

Prof. Ilse Middendorf begründete die Lehre „der Erfahrbare Atem“, die Grundlage dieses Buches ist. Der Autor bedankt sich bei ihr für alles, was er von ihr gelernt hat sowie bei seiner weiteren Lehrerin in dieser Methode Erika Kemmann-Huber. Das Buch ist im Handel erhältlich und kostet € 39,95. Nähere Informationen unter: www.norbert-faller.com

Spiritualität und Spiritual Care

Heller Birgit,
Heller Andreas
Spiritual Care beinhaltet eine existenzielle Auseinandersetzung, die jenseits von Schmerztherapie und Symptomkontrolle Sinn und Bedeutung des Todes für das menschliche Leben thematisiert. Dabei ist sie nicht auf die Sterbephase beschränkt, sondern auch bei Krankheit und in anderen kritischen Lebenssituationen bedeutsam. Ein klar gedachtes, klug geschriebenes und sensibel illustriertes Buch zu einer wichtigen Aufgabe und Tätigkeit der pflegenden und sorgebedürftigen Menschen, zur Essenz des Lebens und zur Schärfung des Bewusstseins, wenn Gesundheit und Leben auf dem Spiel stehen.

ISBN: 9783456853529, 2014, 264 Seiten, das Buch ist im Handel erhältlich und kostet € 29,95



Termine

Katholische Frauenbewegung



Riedgasse 9,
6020 Innsbruck
Telefon: 0512/2230-4323

Katholische Frauenbewegung

Diözesankonferenz

Termin: Fr. 28.4.2017, 14 – 17 Uhr
Ort: Haus der Begegnung

Dekanat Matrei a. Br., Wilten Land und Axams

Dekanatsfrauentag

„Weil´s gerecht ist, Fairändern wir die Welt“

Termin: Fr. 24.3.2017, 13:45 Uhr
Ort: Matrei, Gemeindesaal Pfnos
Referentin: Dr.in Sibylle Auer

Dekanat Zams

Einkehrtag

„Beherzt leben im Alltag“

Termin: Di. 14.3.2017, 14 Uhr
Ort: Landeck, Pfarrsaal Bruggen
Referentin: Mag.^a Irene Weinhold

Dekanat Prutz

Frühjahrsfrauentag

„Werke der Barmherzigkeit neu“

Nach Bischof Joachim Wanke,
mit HINblick auf
Gerechtigkeit und die Fastenzeit
Termin: Di. 14.3.2017, 14 -17 Uhr
Ort: Pfarrsaal Prutz
Referent: Pfr. Mag. Willi Pfurtscheller

Bildungshaus St. Michael

Achte auf den Veranstaltungsort!

Anmeldung: **Bildungshaus St. Michael**,
05273/6236 od. st.michael@dibk.at

Brunnentag für Frauen

Menschen wie Du und ich - auch in der Bibel

Schnuppertag zum Bibliolog
Termin: Di. 28.03.2017, 9:15 – 17 Uhr
Ort: Haus der Begegnung, Innsbruck
Referentin: Irene Weinold

Der Ruf zum glücklichen Leben

Die eigene Berufung leben

Termin: Sa. 8.4., 15 Uhr
bis So. 9.4.2017, 13 Uhr
Referentin: Dr.in Carolin Juen de Quintero
Ort: Exerzitienhaus der Kreuzschwestern,
Hall in Tirol

In meiner Liebe bleibst du mir nahe Trauer und Trauerbegleitung als acht- same Beziehungsarbeit

Termin: Fr. 21.4., 18 Uhr
bis Sa. 22.4.2017, 17 Uhr
Weitere Teile: 30.6./1.7. und 8./9.9.2017
Referentin: Mag.^a Christa Sommerer
Ort: Haus Marillac, Innsbruck

Brunnentag für Frauen

Meine Mitte spüren – mich aus meiner Mitte bewegen mit Qi Gong

Termin: Do. 27.4.2017, 9:15 – 17 Uhr
Referentin: Rosmarie Obojes
Ort: Haus der Begegnung, Innsbruck

Altenseelsorge

Alten- und Pflegeheimseelsorge im Ehrenamt

Ökumenischer Ausbildungslehrgang

Dauer: Oktober 2017 bis Juni 2018
(7 Einheiten von jeweils 1 ½ bis 2 Tagen)
Information und Anmeldung
bis 7.7.2017
bei Dipl.-Theol. Rudolf Wiesmann,
Riedgasse 9, 6020 Innsbruck,
Tel. 0512/2230-4315,
E-Mail: altenseelsorge@dibk.at

Hoffnung und Gnade. Spirituelle Erfah- rung und die Frage, was heilt (Vortrag)

Termin: Sa. 22.3.2017, 19:30 Uhr
Ort: Haus der Begegnung,
Rennweg 12, Innsbruck
Referentin: Dr.ⁱⁿ phil. Dr.ⁱⁿ theol. Monika
RENZ

Beitrag: € 7,- / 5,- ermäßigt;
mit Familienpass EUR 3,50;
mit Kulturpass kein Beitrag

Studientag

„Das Herz wird nicht dement.“ Menschen mit einer Demenz und ihre Angehörigen würdigend begleiten

Termin: Di. 16.5.2017, 9 – 17 Uhr
Ort: Haus der Begegnung,
Rennweg 12, Innsbruck
Referent/innen: Gitta Alandt,
Mag.^a Petra Jenewein,
Mag. Rupert Aschauer
Tagungsbeitrag: € 60,-
Anmeldung bis 24. April
Fachstelle Altenseelsorge,
Dipl.-Theol./DSA Rudolf Wiesmann
Tel. (0512) 2230-4315
Fax (0512) 2230-4399.
E-Mail: rudolf.wiesmann@dibk.at

Katholischer Familienverband

Urlaub von der Pflege - Erholungstage für pflegende Angehörige

Termin: Mo. 8.5.2017 bis Fr. 12.5.2017
Ort: Landhotel Gasthof Jäger, Wildermie-
ming
Kosten: Einzelzimmer mit Halbpension
Euro 220,- pro Person, zuzüglich Kurtaxe
Unkostenbeitrag zum Auto (Bus), damit
wir vor Ort flexibel sind.
Anmeldeschluss: Di. 18.4.2017
Information und Anmeldung:
Der Katholische Familienverband Tirol
Mag. Silvia Prögler
Tel. 0512/2230-4381;
E-Mail: info-tirol@familie.at

Friedensgebet bei den Tertiarschwestern

Ort: Heilig Geist Kirche,
Unterer Stadtplatz 14, Hall
Termin: 3.4., 1.5., 12.6. 2017, 19:30 Uhr
Märchenstunde mit Sr. Notburga:
Termin: 31.3., 28.4., 2.6. 2017
Quellentage
Termin: Sa. 29.4.2017, 8.30 -17.00 Uhr
Auferstehung in meinem Leben feiern
Im Tod die Quelle des Lebens entdecken.
Termin: Sa. 3.6.2017, 8.30 -17.00 Uhr
Hl. Geist – Gottes Liebe in uns
In meinem Herzen die Quelle des Glücks
entdecken.
Anmeldung und Infos: 0680 5538910
oder sr.notburga@tsn.at

Projekt ERTEBAT

Patenschaften für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge in Tirol Einführungsworkshops für Pat*innen

Termin: Fr. 24.3., 14 Uhr
bis So., 26.3.2017, 12:30 Uhr
Bei Interesse an einer Patenschaft kon-
takteren Sie bitte die Koordinatorin Bet-
tina Schmidt unter
b.schmidt@plattform-rechtsberatung.at
oder informieren Sie sich unter
www.plattform-rechtsberatung.at.

VON SCHMUTZIGEN HÄNDEN UND HEILENDEN KRÄUTERN

Eine Auseinandersetzung mit acht Frauen der Medizingeschichte

Die Theatergruppe INFEKTİÖS hat sich in ihrer 6. abendfüllenden Produktion an die Lebensgeschichten von acht Frauen der Heilkunst herangewagt. Erzählerische und dramatische Szenen wechseln sich ab und liefern einen Einblick in das Leben dieser Frauen. Der Bogen der Geschichte spannt sich dabei von der Antike bis ins 20. Jahrhundert.

Nichts war geplant, alles ist entstanden. Aus einem Funken Begeisterung, aus Interesse an den Lebensgeschichten verschiedener Frauen aus verschiedenen Zeiten, aus Liebe zu den Zusammenhängen, die sich erst bei genauerer Betrachtung erschließen.

Die Theatergruppe INFEKTİÖS hat dieses Stück aus Improvisationen, Performance-Elementen und Schreibwerkstätten entwickelt. Dabei wurden die Spielerinnen und die Regisseurin zu Autorinnen und Forscherinnen. Jede Vorstellung ist ein Fest der Gemeinsamkeiten, weit über die Jahrhunderte hinweg. Verbunden. Angestachelt. Inspiriert. Was geplant ist, entfaltet ungeplante Dimensionen. Bei jeder Aufführung werden neue Aspekte spürbar, sichtbar, erlebbar. Aspekte, die durch die Zeiten alle Frauen verbinden. So wird das Geheime lebendig, das dem Theater innewohnt, fernab von Kontrolle und Verstand.

Am zeitlichen Beginn steht die griechische Ärztin Agnodike, die um 300 v. Chr. in Athen geboren wird. In einer Zeit, in der Frauen sogar die Geburtshilfe versagt geblieben ist. Doch Agnodike lässt sich nicht beirren. Sie geht nach Alexandria, verkleidet sich als Mann und studiert die Heilkunst. Zurück in Athen ist sie so beliebt, dass die männlichen Kollegen neidisch werden und sie beschuldigen, sie verführe ihre Patientinnen. Es kommt zur Gerichtsverhandlung, in der Agnodike ihren Rock gelüftet haben soll, um ihr Geschlecht zu beweisen. Aufgrund des großen Widerstandes – die Frauen Athens solidarisieren sich gegen das Berufsverbot von Frauen in der Heilkunst – wird ab nun den frei geborenen Frauen das Medizinstudium und die Praxis als Ärztin erlaubt.

Ein paar Jahrhunderte später kommt im mittelalterlichen Süditalien Trotula de Ruggiero zur Welt. Trotula findet in Salerno, wo es auch heute noch eine berühmte medizinische Fakultät gibt, eine weltoffene Situation vor. Frauen sind dort kein ungewöhnlicher Anblick im Medizinstudium. Trotula widmet sich vor allem dem weiblichen Körper und hält Vorlesungen, die aufwühlen und polarisieren. Sie verfolgt ihr Ziel, Frauen vor, bei und nach der Entbindung zu unterstützen, mit Klarheit und Mut. Sie schreibt medizinische Fachbücher, die von erstaunlichem Wissen Zeugnis ablegen. Ihr einflussreichstes Buch ist „Passionibus Mulierum Curandorum“, welches bis ins 16. Jahrhundert als Stan-

dardwerk an allen europäischen Medizinfakultäten gilt. Was sie schreibt, ist überraschend zeitgemäß, so betont sie die Bedeutung von Hygiene, Bewegung und ausgewogener Ernährung für die Gesundheitsvorsorge. Sie warnt außerdem vor Unruhe und Stress – eine Warnung, die nicht moderner sein könnte! Weiters gibt sie genaue Anweisungen bei schwierigen Geburten und empfiehlt schmerzstillende Mittel – eine Praxis, die im krassen Gegensatz zur damaligen kirchlichen Auffassung steht, dass die Frau bei der Geburt aufgrund der Erbsünde leiden muss. Eine Vorreiterin der Gender-Medizin?

Zeitgleich zu Trotula von Salerno lebt in Deutschland Hildegard von Bingen. Als zehntes Kind ist ihr seit ihrer Geburt ein klösterliches Leben vorherbestimmt, und obwohl sie seit ihrer Kindheit kränkelt, erlangt sie das hohe Alter von 82 Jahren. Noch heute ist die Hildegard-Medizin in unserem Alltag präsent, wir finden Lebensmittel im Reformhaus, die ihren Namen tragen, es gibt Abreißkalender, Tees und Salben. Hildegard von Bingen ist keine Unbekannte, auch nicht nach 1000 Jahren. Und doch bleibt sie in ihrer Vielseitigkeit und ihrem spirituellen Wirken ein Geheimnis. Hildegard hat in einer Zeit der Extreme immer den Mittelweg gepredigt. Ja, sie ist als Predigerin aufgetreten, hat ihre spirituellen Überzeugungen einer breiten Masse vermittelt, ist Autoritäten gegenüber diplomatisch aufgetreten, hat Heilmittel hergestellt, Kranke versorgt, musiziert, komponiert, gedichtet, Bücher nach ihren Visionen verfasst. Im Stück spricht die Schauspielerin folgendes Originalzitat von ihr: „Jedes Geschöpf ist mit einem anderen verbunden, und jedes Wesen wird durch ein anderes gehalten.“ Allein dieser Satz lädt zu einer Meditation ein...

Weiter geht die Reise durch die Jahrhunderte zu Justine Siegemund, einer autodidakten Hebamme im 17. Jahrhundert, die es gewagt hat, als erste ein Buch über Geburtshilfe mit Bildern herauszugeben. Ein Jahrhundert später schafft es Christiane Dorothea Erxleben zur ersten promovierten Ärztin Deutschlands, was Rosa Kerschbaumer in Österreich erst unter Kaiser Franz Joseph gelingt. Als Hirnforscherin muss Cécile Vogt im Berlin des 20. Jahrhunderts Durchsetzungsvermögen und Rückgrat beweisen und Maria Treben ist heute noch mit ihrem Bestseller „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ in vielen österreichischen Haushalten vertreten ist.

Über jede dieser Frauen könnte ein eigenes Theaterstück geschrieben werden, jede dieser Frauen verdient Beachtung und Wertschätzung, ihre Lebensgeschichten sind ein wertvolles Zeugnis für eine weibliche Erfolgsgeschichte. Erfolg im Sinne eines Dienstes an der Menschlichkeit. Erfolg definiert als lebenslanges Ringen um mehr Mitgefühl und Verständnis.

Theatergruppe INFEKTIÖS



Die Fülle eines Lebens wird im Theaterstück in wenigen Szenen komprimiert, doch darunter liegen die vielen Stunden der Recherche und Auseinandersetzung, das Einbetten in etwas Größeres. Auf wunderbare Weise offenbart sich bei den Vorstellungen auch die Magie des Unbewussten, welche nicht in einer Form festzuhalten ist. Sie ist flüchtig, zart und dennoch von großer Wirkmacht. Sie enthüllt sich, wenn die Zuschauerin oder der Zuschauer mitfließt, es wagt, nicht auf intellektueller Distanz zu bleiben. Berührung entsteht, wenn das Wagnis eingegangen wird, sich zu öffnen. Wenn Theater nicht berührt, dann ist es sinnlos.

Am Ende des Stückes werfen die Schauspielerinnen viele Fragen auf, die sie während der Arbeit an und mit ihrer Rolle beschäftigt haben. Sie werden bei Kerzenlicht durcheinander gesprochen. In einer Welt, die ständig schnelle Antworten parat hat, werden Fragen immer wichtiger. Jede Frage löst einen Denkprozess aus und steht gleichzeitig an seinem Ende. Wie könnten wir das Leben von acht Frauen aus unterschiedlichen Zeitaltern erzählen und dabei keine Fragen offen lassen? Wie können wir unser eigenes Leben erzählen, ohne dabei Fragen offen zu lassen?

Danja Außerhofer

Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck

Nr. 1 / 2017



KATHOLISCHE
FRAUENBEWEGUNG

FRAUENREFERAT  DIÖZESE
INNSBRUCK

FRAUENKOMMISSION  DIÖZESE
INNSBRUCK