

# Bulletin ZÜRCHER FRAUENZENTRALE

01/13

Das Mitgliedermagazin der Zürcher Frauenzentrale

## WECHSELJAHRE



**Aufbruch mit Nebenwirkungen**

4 Expertinnen am Round-Table

**Abschied nehmen und Aufblühen**

9 Frauen erzählen

**100 Frauen an der GV 2013**

Neues Ehrenmitglied, neue Vorstandsfrau

Vielen Dank für das Vertrauen!



ZÜRCHER FRAUENZENTRALE

Die Zürcher Frauenzentrale finanziert sich als privater Verein zum grössten Teil aus eigenen Mitteln und ist deshalb für soziale und gesellschaftspolitische Dienstleistungen und Projekte immer wieder auf wohlwollende und grosszügige Spender/innen und Sponsor/innen angewiesen. Wir danken im Voraus für Ihr Vertrauen!

Spendenkonto: PC 80-4343-0



**IMPRESSUM**

**HERAUSGEBERIN**

Zürcher Frauenzentrale  
Am Schanzengraben 29  
8002 Zürich  
Tel. 044 206 30 20  
Fax 044 206 30 21  
E-Mail: zh@frauenzentrale.ch  
www.frauenzentrale-zh.ch

**REDAKTION UND PRODUKTION**

Sandra Plaza

**REDAKTIONSKOMMISSION**

Andrea Gisler, Susanna Häberlin,  
Sandra Plaza

**LAYOUT**

Alexandra Eggenberger

**KORREKTORIN**

Brigitte Müller

**FOTOS/TITELBILD**

Susanne Oberli, Fotolia

**DRUCK**

FO-Zürisee, Stäfa

**MITGLIEDERMAGAZIN DER  
ZÜRCHER FRAUENZENTRALE**

Spendenkonto: PC 80-4343-0

# Inhaltsverzeichnis

**ZÜRI-FRAUEN-NEWS**

Themen, die der ZF wichtig sind,  
im Überblick **4-5**

**FRAUEN STARTEN DURCH**

Viele Frauen krepeln nach 50  
ihr Leben um **6-7**

**ROUND-TABLE**

4 Expertinnen sprechen über die Wechseljahre  
und finden: Es sind vor allem Aufbruchjahre **8-12**

**WECHSEL-WISSEN**

Ein nicht ganz ernstgemeintes Quiz **13**

**NEUN FRAUEN ERZÄHLEN**

Unterschiedlicher könnten die Erfahrungen  
mit den Wechseljahren nicht sein ... **14-15**

**TIPPS & TRICKS**

Kräuter aus dem Kloster, Büchertipps,  
wichtige Webseiten **16-17**

**ZF-INTERN**

Informationen und Medienberichte **18-20**

**ZF-Kollektivmitglied**

medical women stellt sich vor **21**

**ZÜRCHERIN DES QUARTALS**

Schwester Fabiola und Mona Petri – zwei  
Frauen mit Gemeinsamkeiten **22-23**

**ZF-RÜCKBLICK**

Ein Filmabend, die GV im Kongresshaus,  
Regula Stämpfli ... **24-28**

**ZF-Vorschau**

Anmelden und vorbeikommen! **29**

**FRAUEN-USGANG**

Ausgewählte Frauenanlässe unserer  
Kollektivmitglieder und vieles mehr ... **30-31**



S. 5



S. 8



S. 23



S. 27

## Editorial

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Abschnitt im Leben einer Frau. Gibt man «Wechseljahre» als Suchbegriff im Internet ein, könnte man allerdings meinen, es handle sich um eine Krankheit. Pharmaunternehmen, Spitäler, Ärzte, Apotheken und Naturheilpraktiker preisen ihre Mittel und Behandlungen an. Wen wundert es, dass die Wechseljahre bei vielen Frauen zwiespältige Gefühle auslösen. Das Bild der alternden, frustrierten Frau, die ihre Attraktivität verloren hat, hält sich in unseren Breitengraden hartnäckig.



ANDREA GISLER  
Präsidentin der Zürcher  
Frauenzentrale

Die Realität ist bedeutend vielfältiger. So individuell, wie Frauen sind, so unterschiedlich erleben sie die Wechseljahre. Es gibt Frauen, die an starken Beschwerden leiden. Andere spüren – von der ausbleibenden Menstruation abgesehen – keine Veränderungen. Gerne würden wir mehr von denjenigen Frauen lesen, welche die Wechseljahre als Aufbruchsjahre wahrnehmen. Es gibt etliche Frauen um die 50, die im Laufe der Jahre viele Erfahrungen gesammelt und viel Wissen erworben haben. Es gilt, diese Ressourcen zu nutzen. Erst recht, wenn man bedenkt, dass manch eine Frau in den Wechseljahren noch einen Drittel ihres Lebens vor sich hat.

Die Wechseljahre bieten sich an, in sich zu gehen und sich mit grundsätzlichen Fragen zu befassen: Wie ist mein Leben bis

her verlaufen? Was möchte ich noch erreichen? Welche Bedürfnisse habe ich? Was gibt meinem Leben einen Sinn? Oder wie Julia Onken es sagt: «Wenn es die Wechseljahre gibt, muss dies einen Sinn haben». Diesem Sinn auf den Grund zu gehen, ist spannend, vielleicht auch schmerzhaft, sicher aber lohnenswert.

Lesen Sie in unserem Bulletin, wie Frauen die Wechseljahre erleben oder erlebt haben und lassen Sie sich inspirieren und anstecken von der Energie, die manch eine Frau im reiferen Alter spürt und die sie zu neuen Ufern aufbrechen lässt.

ANZEIGE

### Informatikdienstleistung von Frau zu Frau

Wir sind die Spezialistinnen für Homepages, Kunden-/Mitgliederverwaltung und Informatiklösungen für KMUs.

InfoPunkt Kennel GmbH, Bahnhofstr. 48, 8600 Dübendorf, 044 820 71 40  
www.infokennel.ch, info@infokennel.ch



**Babette Sigg Frank ist neue Präsidentin des Konsumentenforums kf**

An der GV des Konsumentenforums kf Ende Mai wurde Babette Sigg Frank zur neuen Präsidentin gewählt. Sie hat neben dem neuen Amt auch das Präsidium der CVP-Frauen Schweiz inne.

**«Girls Drive», das neue Karrieremagazin**

Ab sofort gibt es «Girls Drive», ein Magazin speziell für zukünftige Managerinnen. Das im Verlag Swiss Ladies Drive erscheinende Blatt liegt an allen Deutschschweizer Universitäten und Fachhochschulen mit einer Auflage von 40'000 Exemplaren auf. Redaktionell wird das Magazin von neun Master- und Bachelor-Studentinnen der HSG, der Universitäten Basel, Bern und Zürich produziert. Unterstützt werden sie von Businessfrauen wie Carolina Müller-Möhl, die dem Magazin regelmässig eine eigene Politik-Kolumne beisteuert, oder Helena Trachsel, Leiterin der Fachstelle für Gleichstellung von Frau und Mann des Kantons Zürich.

**Am 23. September findet ein erster «Girls Drive»-Talk im Kaufleuten zum Thema «Men Hang Out Girls Hang In - Junge Frauen und Gleichstellung» statt.**

[www.girlsdrive.ch](http://www.girlsdrive.ch)

**alliance F fordert Lohngleichheit**

An ihrer Delegiertenversammlung Anfangs Juni forderte die alliance F Lohngleichheit als Kompensation für die Erhöhung des Rentenalters der Frauen auf 65. Das tiefere Frauenrentenalter rechtfertige sich heute vor allem dadurch, dass Frauen noch immer tiefere Löhne hätten. Zudem kam es an der DV mit dem Beitritt der SP-Frauen Schweiz zu einer Wiedervereinigung. Die SP-Frauen waren 1981 in der Zeit der «neuen Frauenbewegung» wegen parteipolitischen Differenzen aus dem damaligen BSF ausgetreten.

**Häusliche Gewalt: Frauenhäuser mussten jede zweite Frau abweisen**

Im ersten Halbjahr 2013 waren Studien zum Thema Häusliche Gewalt in den Medien omnipräsent. Laut der Studie «Gewalt in der Partnerschaft und Alkohol» im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit (BAG) hat fast jede zweite von Gewalt betroffene Frau, die sich an eine Beratungsstelle wendet, einen problematischen Alkoholkonsum in der Partnerschaft. In neun von zehn Fällen trinkt gemäss der Erhebung der Mann. Erschreckend auch die Zahlen zu den abgewiesenen Frauen in Schweizer Frauenhäusern: 2012 musste jedes zweite Opfer – von insgesamt 1027 Frauen und Kindern – von einem der 17 Frauenhäuser in der Schweiz aus Platzgründen abgewiesen werden! In den beiden Zürcher Frauenhäusern wurden aus demselben Grund 26 Frauen und 50 Kinder abgewiesen



(134 Frauen und 90 Kinder suchten Zuflucht). In Zürich traf man im Mai Massnahmen: Um eine höhere Kosteneffizienz zu erreichen, werden die beiden Frauenhäuser an einem neuen Standort mit 24 Betten zusammengeführt.

**Nackte Tatsachen sind nicht immer sexistisch**

Im Mai hatte die Schweizerische Lauterkeitskommission (SLK) zwei Beschwerden wegen sexistischer Werbung zu beurteilen: Ein Bild mit dem Claim «Du hast den Stecker ... wir die Dose!» und ein weibliches Model mit einem Textkasten über ihrem Busen mit der Aufforderung «Lueget Sie doch mal, welche Überraschung für Sie dahinter steckt!». Die Erste Kammer der SLK kam zum Schluss, dass das Model geschlechterdiskriminierende Werbung darstellt, die Werbung «Stecker und Dose» hingegen nicht. Die Erklärung: Geschlechterdiskriminierende Werbung liegt insbesondere dann vor, wenn zwischen der Person-



endarstellung und dem beworbenen Produkt kein natürlicher Zusammenhang besteht oder wenn die Person in rein dekorativer Funktion als Blickfang dargestellt wird. Dies wurde der «Model-Werbung» zum Verhängnis. Die ZF findet: Unnötig und unsexy sind beide Plakate.

**Wechsel in der Kommission für die Gleichstellung von Frau und Mann**

Die FDP-Kantonsrätin Gabriela Winkler wird neue Präsidentin der kantonalen Kommission für die Gleichstellung von Frau und Mann. Die bisherige Präsidentin, Sabina Littmann-Wernli, legte ihr Amt nach elf Jahren nieder. Winkler setzt sich beruflich, politisch



und privat seit Jahren mit Fragen der Gleichstellung der Geschlechter auseinander. Sie ist seit 2002 Mitglied der Kommission.



## Lisa Feldmann verlässt «annabelle» - wegen Frauenquote?



Die Chefredaktorin Lisa Feldmann verliess das Frauenmagazin «annabelle» und übernimmt ab Herbst 2013 in Berlin die Leitung der deutschen Ausgabe des von Andy Warhol gegründeten Magazins «Interview». Ein Stellenwechsel nach



zehn Jahren - eigentlich nichts Aussergewöhnliches. Nur hatte die Chefredaktorin letzten Herbst eine politische Kampagne für die Frauenquote in Führungspositionen geführt und dafür sogar Unterschriften gesammelt. Doch damit stiess Lisa Feldmann auf Widerstand. «Politische Kampagnen gehören nicht zu den Aufgaben unserer Medien», so Tamedia-Sprecher Christoph Zimmer in der «NZZ». Tamedia-Verleger Pietro Supino verbietet «annabelle» gar weitere politische Aktivitäten. Lisa

Feldmann beharrt darauf, dass die Kündigung nichts damit zu tun habe: «Es ist mir einfach ein sehr spannender Job angeboten worden. Das ist in meinem Alter eine tolle Challenge und eine Ehre», so Feldmann. Zweifel sind trotzdem angebracht. Am Mitglieder-Apéro letzten Herbst schwärmte die 54-Jährige im Gespräch mit der ZF-Präsidentin Andrea Gisler von ihrem Job: «Ich habe viele Freiheiten und kann das Magazin gestalten, wie ich wil. Das gefällt mir am allerbesten».

## Schwimmunterricht als Integrationsmassnahme

Muslimische Mädchen müssen auch nach Erreichen der Geschlechtsreife den obligatorischen Schwimmunterricht besuchen. Das gilt laut einem neuen Urteil des Bundesgerichts dann, wenn die Jugendlichen nach Geschlechtern getrennt sind und das Tragen eines Burkinis erlaubt wird. Dass der Unterricht von einem Mann erteilt wird, muss hingenommen werden. Bei jüngeren Kindern hat das Bundesgericht anerkannt, dass die Pflicht zur Teilnahme an gemischtgeschlechtlichen Schwimmkursen in die Religionsfreiheit der Betroffenen eingreifen kann. Trotzdem ist der Eingriff gerechtfertigt, weil das obligatorische Schwimmen die Chancengleichheit aller Kinder und die Gleichstellung in

der Ausbildung fördere. Im Urteil aus Lausanne wurde der Fall eines über 14 Jahre alten Mädchens beurteilt, das in einer Frauen-Gruppe den Schwimmunterricht besuchen muss und dabei einen Burkini mit Schwimmkappe trägt.

## Frauen verzichten auf eigenen Namen

Obschon seit Anfang 2013 Wahlfreiheit besteht, entscheidet sich die Mehrheit der Hochzeitspaare - in der Stadt und auf dem Land - immer noch für einen gemeinsamen Namen, und zwar den des Mannes. Auch viele junge Paare setzen auf die Tradition. Zu diesem Ergebnis kommt eine Umfrage der Zeitung «Schweiz am Sonntag» bei grossen Zivilstandsämtern. In Zürich wählen 80 Prozent der Paare den Namen des Mannes als Familiennamen.

## 6 Prozent Frauen - und alle sind zufrieden!

«Der Weg in die Führungsgremien der grössten Schweizer Unternehmen wird für Frauen immer durchlässiger», kommentierte der Tages-Anzeiger den «Schillingreport 2013», den das Personalberatungsunternehmen Guido Schilling auf Basis der 119 grössten Schweizer Unternehmen jedes Jahr erstellt. Die positiven Nachrichten: Von den im vergangenen Jahr neu berufenen SMI-Geschäftsleitungsmitgliedern belief sich der Frauenanteil auf 12 Prozent (2005: 5 Prozent). Zudem waren 30 Prozent der neuen Verwaltungsratsmitglieder in den SMI-Unternehmen weiblich. Die Fakten: Der Frauenanteil in den Geschäftsleitungen beträgt nur 6 Prozent (SMI-Firmen: 8 Prozent), derjenige in den Verwaltungsräten 12 Prozent (SMI-Firmen: 14 Prozent). Der Tages-Anzeiger findet trotzdem, der Aufwärtstrend könne als Indiz gewertet werden, dass die vielzitierte «gläserne Decke» für Frauen bald der Vergangenheit angehören könnte. Auch die Sonntagszeitung zeigte sich optimistisch: Die Zeitung untersuchte die Verwaltungsräte der 150 grössten SPI-Firmen und stellte fest: «Die Verwaltungsrätinnen sind auf dem Vormarsch.» Der Grund: Zum ersten Mal in der Schweizer Wirtschaftsgeschichte gebe es mehr Verwaltungsratsgremien, in denen mindestens eine Frau sitze als reine Männerkomitees. 82 Unternehmen oder 54 Prozent können zumindest eine Verwaltungsrätin vorweisen. Die Gremien der restlichen 68 Firmen tagen ohne Frauen in der Runde.

ZUM 10-JÄHRIGEN JUBILÄUM HERZLICHE GRATULATION!

## tandem: Engagement für Schwangere in Not



Im April lud die Beratungsstelle tandem des Katholischen Frauenbundes Zürich zu ihrem 10-jährigen Jubiläum. Rund 60 Gäste lernten an der Geburtstags-Party das Beratungsteam kennen, das seit zehn Jahren schwangere Frauen und Mütter in

Not begleitet und betreut. Im Namen der Katholischen Kirche im Kanton Zürich dankte Synodalrätin Angelica Venzin der Stellenleiterin Mirjam Erni, Gründerin der Beratungsstelle tandem. Nebst der Stellenleiterin, der einzigen Fachperson, waren am Fest auch einige Freiwillige, die

sich teilweise schon viele Jahre ehrenamtlich für tandem engagieren. Christine Sigg-Riegler, Präsidentin des Katholischen Frauenbundes Zürich, forderte das Beratungsteam zum engagierten Weiterstrampeln auf: «Bleibt treu dem tandem - es ist ein Segen!». Zum Schluss gab es einen ausgedehnten Apéro. Zudem bekamen die Gäste die Möglichkeit, eine Videopräsentation zu sehen, auf der die zehn Freiwilligen von ihren Erfahrungen erzählen.

2012 suchten 65 Frauen die Beratungsstelle Tandem auf. Im Durchschnitt führt die Anlaufstelle jährlich 200 Beratungen durch.

[www.frauenbund-zh.ch/tandem-portal](http://www.frauenbund-zh.ch/tandem-portal)

## Wechseljahre im Wandel der Zeit ...

Die beste Lösung gegen Beschwerden in den Wechseljahren schien lange: Die fehlenden Hormone durch Pillen zu ersetzen, um sich wieder jung zu fühlen. Heute nehmen die meisten Frauen keine Medikamente mehr, um den neuen Lebensabschnitt zu meistern.

TEXT: SANDRA PLAZA

«Die Krise der Menopause teilt das weibliche Leben in zwei Teile: Diese Unterbrechung gibt der Frau die Illusion eines ‚neuen Lebens‘.»

Das schrieb die bekannte Schriftstellerin und Frauenrechtlerin Simone de Beauvoir 1949 über die Wechseljahre und beschrieb damit die Mütter der Frauen, die heute in den Wechseljahren sind. Simone de Beauvoirs Blick auf die Wechseljahre war kein freundlicher. In ihrem Buch «Das andere Geschlecht» schrieb sie: «Während der Mann kontinuierlich altert, wird den Frauen die Weiblichkeit schlagartig genommen. Noch verhältnismässig jung verlieren sie den erotischen Anreiz und die Fruchtbarkeit, aus denen sie in den Augen der Gesellschaft und in ihren eigenen Augen die Rechtfertigung ihrer Existenz und ihre Glücksmöglichkeiten ableiteten.»

Der Auszug der Kinder – und damit das Ende der Mutterpflichten – wurde früher als eigentliche Lebenskrise von Frauen angesehen; als ein Lebensereignis, das Frauen in Depressionen stürzen würde, weil damit ihre eigentliche Lebensaufgabe – das Muttersein – zu Ende geht. In diesem Zusammenhang wurde vom «empty-nest»-Syndrom gesprochen, das Pasqualina Perrig-Chiello und François Höpflinger in ihrem Forschungsprojekt «Mittleres Alter im Wandel» beschreiben.

In den 1960er Jahren kam das erste Hormonpräparat «Femine forever» auf den Markt. Der amerikanische Gynäkologe und Pionier der Hormonersatz-Therapie, Robert Wilson, erfand es für alle Frauen in der Menopause, die er als «eine bissige Karikatur ihrer selbst bezeichnete.» Als «ein Brennpunkt der Bitterkeit und Unzufriedenheit in unserer Zivilisation». Das nachfolgende Präparat mit dem Namen «Presomena» wurde in kürzester Zeit zum meistverkauften Medikament der damaligen Zeit. Die Pillen sollten nicht nur die Knochen härten und die Haut wieder zum



Irène Meier, Bea Petri, Beatrice Müller, Julia Onken und Simone de Beauvoir – sie alle nahmen die Wechseljahre zum Anlass, etwas an ihrem Leben zu ändern.

Strahlen bringen, sondern auch noch das Herz schützen. Etwa jede zweite Frau um die 50 bekam sie verschrieben. Heute weiss man: Nicht die Frauen profitierten hauptsächlich davon, sondern die Pharmaindustrie.

Heute weiss man auch, dass nur ein Drittel der Frauen stärkere Beschwerden angeben. Zwei Drittel der Frauen haben nur mässige oder gar keine Beschwerden. Im Vergleich zu ihren Müttern stehen Frauen mit 50 plus heutzutage mitten im Leben. Viele arbeiten, haben eigenes Geld, Kontakte und Anerkennung.

Manch eine berufstätige Mutter ist sogar froh, wenn die Kinder ausziehen: Die Hausarbeit wird weniger, die Doppelbelastung nimmt ab. Frauen über 50 haben mehr Zeit für sich und eigene Interessen. Die Abkehr vom traditionellen Frauenbild scheint sogar Vorteile zu haben, wenn erst einmal die Wechseljahre kommen. Studien zeigen: Frauen, die sich stark mit der Mutterrolle identifizieren und nicht erwerbstätig sind, haben heftigere Wechseljahrsbeschwerden. Dieses Ergebnis macht deutlich, wie wichtig die

Lebensumstände für das Erleben der Wechseljahre sind.

Die heutige Generation 50 plus ist auch körperlich und geistig fit wie keine vor ihr. Die Lebenserwartung nimmt ebenfalls stetig zu, und Frauen um die 50 haben im Schnitt noch mindestens ein Drittel ihres Lebens vor sich. Deshalb erleben sie die Wechseljahre heute vielmehr als Jahre des Aufbruchs und Neuorientierung. Einige kündigen und fangen noch mal von vorn an – auch in einer ganz anderen Branche und oft als Selbstständige. So ein Beispiel ist Beatrice Müller, 16 Jahre Moderatorin im Schweizer Fernsehen, die kürzlich den Sprung in die Selbstständigkeit wagte: «Ich spürte, mit meinen 53 Jahren kann ich nun aus dem Vollen schöpfen und wagte den Schritt. Die Wechseljahre bieten sich an, um über sich selber nachzudenken. Deshalb sind für mich die Wechseljahre Aufbruchjahre.»

Vor zwei Jahren kündigte auch Irène Meier, ehemalige Präsidentin der ZF, ihren Job als geschäftsführende Präsidentin. Ohne zu wissen, wohin sie das Leben fortan führen würde. «Mein Umfeld hielt es schon für verrückt, mit 49 Jahren mein

## Zahlen und Fakten – Hätten Sie's gewusst?

etabliertes Berufsleben auf den Kopf zu stellen», so Irène Meier in einem Interview für ein Frauenmagazin. Der wichtigste Grund für ihren Entscheid war, «die Lebensphase, in der ich mich befand. Mein Junior, der 20 ist, in Genf studiert und vor kurzem auszog. Mein Alter, denn ich werde bald 50.»

Dieser Moment, der die Frauenrechtlerin so bewegte, setzte offensichtlich, wie bei vielen Frauen, neue Energien frei und den Wunsch einer neuen Rhythmisierung des Lebens. Bea Petri, Unternehmerin des Jahres 2012 und Besitzerin der Schminkbar in Zürich, gab zu, ab 51 eine persönliche Alterskrise durchgemacht zu haben. Sie spürte, dass ihr Körper alterte. Heute, mit 57, geht es ihr besser denn je. «Erfahrungen sind unser wahres Glück! Manchmal staune ich über die Kraft, die man bekommt im Leben. Es geht einem in einem gewissen Alter besser, wenn man nicht zu viel trinkt, nicht raucht und genug schläft. Davon abgesehen stelle ich fest, dass ich Freude an der Natur kriege. Das ist neu. Wir haben eine kleine Wohnung am Untersee. Wenn ich dort bin und die Schwäne und Enten sehe, ist mir sofort wohl ums Herz. Hätte mir das jemand vor fünf Jahren prophezeit, hätte ich gesagt: Du spinnst! Aber man verändert sich und sollte auf neue Bedürfnisse hören.»

Die bekannte Bestsellerautorin und Psychotherapeutin Julia Onken beschreibt die Wechseljahre der Frau als Zeit des Aufbruchs, als Auftakt für eine neue schöpferische Lebensphase. Äusserlichkeiten treten stärker in den Hintergrund, stattdessen wächst das Bedürfnis, sich mehr den inneren, geistig-seelischen Themen zuzuwenden: Das bisherige Leben wird angeschaut, Lebenspläne überprüft – und es wird Zwischenbilanz gezogen.

Diese «geistige Fruchtbarkeit», wie sie Onken nennt, bietet Frauen die Chance, neue Wege zu gehen. Begegnen Frauen dieser neuen Lebensphase nicht mit Angst, sondern mit Neugier, erfährt sie Lebenslust und Lebensbereicherung. Denn Wechseljahre können zwar Hitzewellen auslösen, sind aber keine Krankheit, sondern Umbruch und Aufbruch zu mehr Lebenslust.

- Rund **15 Prozent** der Frauen in der Schweiz befinden sich in den Wechseljahren.

- **85 Prozent** der Frauen betrachten die Wechseljahre als natürliches Geschehen.

- Das Ausbleiben der Menstruation erlebt **jede zweite** als entlastend.

- **Ein Viertel** der Frauen sieht die Jahre als Chance, um neue Möglichkeiten für sich zu entdecken.

- **Rund ein Drittel** der Frauen verspürt keinerlei körperliche oder psychische Symptome, ein weiteres Drittel hat leichte Probleme.

- **Nur ein Drittel** der Frauen hat mittlere bis schwere Beschwerden.

- 2008 brachten in der Schweiz rund **220 Frauen**, die 45 oder älter waren, ein Kind zur Welt.

- An erster Stelle der negativen Auswirkungen stehen Figurprobleme, dann faltigere Haut und die vermeintliche Einbusse an erotischer Ausstrahlung. Allerdings stufen nur 7 Prozent solche Äusserlichkeiten als wichtigste Veränderungen ein.

- Wie eine Frau ihre Wechseljahre erlebt, ist unter anderem vom Kulturkreis abhängig. Ethnologische

Untersuchungen haben gezeigt, dass zum Beispiel Japanerinnen, Frauen aus griechischen Inseldörfern, Maori-Frauen in Neuseeland oder Maya-Frauen in Mexiko weit weniger unter Hitzewallungen leiden. Die Kulturvergleiche zeigen auch: Je mehr Ansehen ältere Frauen in einer Gesellschaft geniessen, desto gelassener und unbeschwerter die Wechseljahre. In Japan und unter den Maya in Mexiko gibt es für «Hitzewallungen» nicht einmal ein eigenes Wort.

- In der Tierwelt gibt es keine Wechseljahre. Fast alle Arten sind bis kurz vor ihrem Tod zeugungsfähig. Nur gerade bei den Weibchen der Orca- und der Pilotwale hat man eine ähnliche Lebensphase beobachtet.

- Ob es die Andropause – wie diese Phase bei den Männern heisst – wirklich gibt, ist umstritten. Fakt ist: Der Bauch wird runder, die Beine dünner. Meist ein wenig später als die Frauen, erleben Männer zum Teil Wechseljahr-ähnliche Symptome, viele davon im psychosomatischen Bereich. Sie sind reizbarer, weniger souverän, sensibler...

- In der Schweiz lag die Lebenserwartung einer Frau im Jahr 2012 bei durchschnittlich 84,7 Jahren. Das heisst: Frauen ab 50 Jahren haben noch eine Lebenszeit von weiteren 34 Jahren.

### Naturmedizin: Was übernimmt die Krankenkasse

Einzelne pflanzliche, anthroposophische oder homöopathische Heilmittel werden von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen, sofern sie von einer Ärztin vertrieben wurden und auf der sogenannten Spezialitätenliste (SL) aufgeführt sind. Falls Sie eine Zusatzversicherung für Komplementärmedizin oder Naturheilverfahren abgeschlossen haben, übernimmt diese zum Teil naturheilkundliche Arzneien, die nicht kassenpflichtig sind. Ausserdem kommt sie für einen Teil von diversen komplementärmedizinischen Therapien auf.

### Muss ich wegen der Menopause zum Arzt?

Nein. Nur um sich bestätigen zu lassen, dass Sie in den Wechseljahren sind, brauchen Sie keinen Termin bei der Frauenärztin. Sinnvoll ist es den Arzt aufzusuchen, wenn Sie unter Beschwerden leiden oder sich Sorgen machen. (Quelle: [www.beobachter/wechseljahre](http://www.beobachter/wechseljahre))

# «Wenn es Wechseljahre gibt, m

Wechseljahre sind Aufbruchjahre. Meist stehen dabei nicht die körperlichen Beschwerden im Vordergrund, sondern die Lust und Energie, in eine neue Lebensphase zu starten.

INTERVIEW: ANDREA GISLER UND SANDRA PLAZA

**Wenn man über Wechseljahre spricht, kommt man an Julia Onken nicht vorbei...**

**JULIA ONKEN:** Vor drei Jahrzehnten schrieb ich mein Buch «Feuerzeichenfrau» zum Thema. Damals beschäftigte ich mich stark mit den Wechseljahren, hielt viele Vorträge und führte Seminare durch. Als ich begann, das Buch zu schreiben, war ich 40. Über die Bücher, die ich zum Thema fand, ärgerte ich mich masslos. Sie waren meist von Männern geschrieben, und es ging hauptsächlich um den Verlust der Weiblichkeit. Es kam mir so vor, als ginge es einzig darum, die letzten paar Jährchen über die Runden zu bringen. Deshalb stellte ich für mich die Hypothese auf: Wenn es die Wechseljahre gibt, muss dies einen Sinn haben. Diesen Zusammenhang herauszufinden, war ein spannendes Abenteuer. Insgesamt schrieb ich drei Jahre am Buch und gab es zunächst im Eigenverlag mit 20 Exemplaren heraus. Die Nachfrage wurde immer grösser – und damit auch die Auflage.

**Frau Thanner und Frau Müller, Ihr Bezug zu den Wechseljahren?**

**CHRISTINE THANNER:** Ich bin Expertin für natürliche Hormonmethoden. Die Hauptklientel, die zu mir kommt, sind Frauen in den Wechseljahren. Zu meinem Angebot gehören Seminare, Vorträge und individuelle Hormonberatung mit natürlichen Methoden und ganzheitlichem Ansatz. Dazu gehören beispielsweise hormonwirksame Pflanzen, Hormon-Yoga, das Hormon-Training, das ich selber erfunden habe und bioidentische Hormone.

**BEATRICE MÜLLER:** Ich war lange Jahre Moderatorin beim Schweizer Fernsehen, arbeitete als Journalistin und war als Reporterin viel un-

terwegs. Irgendwann kam der Zeitpunkt, wo ich mir sagte, jetzt bin ich «on the top» angekommen oder wie man dem sagen will. Ich spürte, mit meinen 53 Jahren kann ich nun aus dem Vollen schöpfen und wagte den Schritt in die Selbständigkeit. Ich habe viele Erfahrungen gesammelt, und ich lasse mich – im Gegensatz zu früher – nicht mehr so schnell verdrängen. Dieser Punkt im Leben bietet sich an, um über sich selber nachzudenken. Ich war immer erwerbstätig und stets in der Öffentlichkeit präsent. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, diese Erfahrungen weiterzugeben, deshalb sind für mich die Wechseljahre Aufbruchjahre. Ich glaube, dass die Wechseljahre Frauen befähigen, in der Gesellschaft eine wichtige Rolle einzunehmen.

**Frau Pok. Sie hatten 22 Jahre lang eine leitende Funktion als Frauenärztin am Ambulatorium des Universitätsspitals. Wie erlebten Sie das Phänomen Wechseljahre?**

«ES GIBT VIELE FRAUEN MIT 50, DIE ENORMES POTENTIAL HABEN.»

BEATRICE MÜLLER

**JUDIT POK LUNDQUIST:** In den 90er Jahren wurde die Menopause als natürliches Geschehen zu einem pathologischen Lebensabschnitt umgedeutet. Weil es zu Protesten kam, wurde gesagt, die Wechseljahre seien zwar nicht per se eine Krankheit, aber ein Lebensabschnitt, der zu Krankheiten führe, wie zum Beispiel Osteoporose. Daraus wurde geschlossen, dass es für alle Frauen eine medikamentöse Behandlung



v.l.n.r: Julia Onken (Autorin und Psychologin), Christine Thanner (Hormon-Therapeutin), Andrea Gisler, Sandra Plaza, Beatrice Müller (Kommunikations-Expertin), Judit Pok Lundquist (Frauenärztin).

mit Hormonersatz braucht. Diese Entwicklung bewegte mich und viele meiner Berufskolleginnen. Darum organisierte die Vereinigung der Schweizer Ärztinnen 1999 den Kongress «Menopause aus Frauensicht». Wir stiessen auf viel Zustimmung, weil es ein anderer Blick war. Uns war es wichtig zu betonen, dass für die Frauen, die unter den Symptomen leiden, ein Hormonersatz richtig sein kann. Nur müssen längst nicht alle Frauen mit Hormonen «gefüttert» werden. Wenn es alternativ geht, ist das eine gute Option. Als Studien ein erhöhtes Brustkrebsrisiko und Herz-Kreislaufkrankungen ergaben, veränderte sich die Situation. Es kamen damals viele verunsicherte Frauen in die Beratung. Ich erlebte dann selber die Wechseljahre – mit beschwerdefreien Phasen, aber auch Phasen mit Schlafstörungen. Mit 50 begann ich berufsbegleitend ein Studium. Es war einfach super – der richtige Moment, etwas Neues zu erlernen und zu erleben. Seit Ja-

# «... muss dies einen Sinn haben.»



nuar 2013 bin ich pensioniert, was auch wunderbar ist.

**ONKEN:** Diese aktive medizinische Bewirtschaftung der Wechseljahre erlebte ich mit. Mit meinem psychologischen und philosophischen Hintergrund war für mich klar, dass die Wechseljahre einen Sinn haben müssen, den es herauszufinden gilt. Wechseljahre bedeuten Aufbruch, Umorientierung. Es heisst ja auch Wechseljahre und nicht Abdankungsjahre. Ich studierte deshalb alle physischen Symptome und überlegte mir, was diese auf der psychischen Ebene bedeuten könnten. Zum Beispiel Hitzewallungen: Alles wird durcheinander gewirbelt, das ganze Wertesystem und auch die Vorstellungen, was eine Frau soll. Bezogen auf die Sexualität könnten Wallungen auch bedeuten: «Ich bin eine heisse Frau.» Diese Analysen bestärkten mich, dass für die Frau die Wechseljahre keine Fehlkonstruktion, sondern eine wunderbare Einrichtung sind, indem die Frau

aus dem Gebärmehanismus entlassen wird. Die Fruchtbarkeit verlagert sich auf das Psychische. Es kommt eine Energie zum Tragen, die mit der medizinischen Behandlung gedämpft wird.

**MÜLLER:** Der pathologische Zustand, in welchem nichts Neues geschaffen werden kann, ist schrecklich. Ich erhielt viele Rückmeldungen von Frauen, die meinen Schritt, mich mit fünfzig Jahren selbstständig zu machen, mutig fanden. Erst da wurde mir bewusst, dass ich ein Zeichen setzen und zeigen kann, dass ein Aufbruch oder Veränderungen möglich ist. Es freut mich, wenn ich als öffentliche Person anderen Frauen Mut machen kann.

**POK:** Zur Ergänzung: Hormonersatzbehandlungen gab es in den 40er Jahren. Das waren Östrogene, die aus dem Urin von schwangeren Pferden extrahiert wurden. Frauenleben, Sexualität, Frauengesundheit wurde dann nach 1968 ein Thema.

Erst dann begann man, vermehrt über die Menopause und die Beschwerden zu reden. Die Medizin und die Pharmaindustrie suchten wohl neue Absatzmärkte und sie begannen, neue Hormone zu entwickeln. Die Entwicklung von neuen Präparaten ist in Ordnung, aber die Kampagne dahinter, dass alle Frauen Hormone nehmen müssen, weil es ein krankhafter Lebensabschnitt sei, ist falsch.

**Menopause? Wechseljahre? Wie soll man diese Lebensphase der Frau überhaupt benennen?**

**MÜLLER:** Mich stört das Wort «Wechseljahre», es tönt so verstaubt. Dabei geht es in dieser Phase ja nicht nur um das Körperliche, sondern auch um die Lebenserfahrung. Man kommt an einen Punkt, wo man aufsteht und nicht immer das machen will, was andere erwarten oder verlangen.

**ONKEN:** Mir gefällt das Wort auch überhaupt nicht. Es hat immer so

einen negativen Beigeschmack. Es sind Umbruch- und Aufbruchjahre.

**THANNER:** Die Frage ist, wann die Wechseljahre beginnen und wann sie aufhören. Die jüngste Frau, die ich berate, ist 29 und bereits ein Jahr in der Menopause. Eine andere hingegen ist 54 Jahre alt und überlegt sich, ein drittes Kind zu haben. Vererbt werden nicht nur die Gene, sondern gemäss Epigenetik auch der Lifestyle und die Überzeugungen. Eine grosse Rolle spielt der Stress und schädliche Xenohormone, die dem Hormonsystem schaden. Die 29-Jährige, die bereits in der Menopause ist, litt unter Stress, nahm synthetische Hormone und Cholesterinsenker. So wurde das Hormonsystem gestört.

«EINE FRAU KANN HEUTE EINEN DRITTEL IHRES LEBENS IN DER POSTMENOPAUSE VERBRINGEN.»

*Judit Pok Lundquist*

**Wer oder was bestimmt denn, ob man die Wechseljahre früh oder spät bekommt? Und was beeinflusst die Symptome?**

**POK:** Es gibt eine grosse, individuelle Bandbreite, die einen genetischen Hintergrund hat. Ich frage meine Patientinnen immer, wann ihre Mutter in die Menopause gekommen ist. Ein Faktor, den man beeinflussen kann, ist der Stress. Er spielt eine grosse Rolle.

**ONKEN:** Auf der einen Seite ist der biologische Ansatz. Es gibt aber auch den Ansatz, dass alles vom Denken ausgeht. Ich bildete Frauen für Wechseljahr-Beratungen aus und warnte stets davor, zu stark auf das Biologische achten. Mein Ansatz ist: Lerne umdenken. Es ist ein Neubeginn. Das Ganze hat einen Sinn, und diesem Sinn muss ich auf der Spur bleiben. Wenn ich mir nur überlege, welche Hormone ich nehmen muss, damit es mir besser geht, greift das zu kurz. Nehmen wir eine Frau, der es nicht gut geht, dann kann ihr das Beispiel von Frau Müller einen positiven Schub versetzen. Diese Rückkopplung ist entscheidend und macht Mut.

**POK:** Vor 100 Jahren wurden die Menschen noch nicht so alt. Sie starben im Kindsbett, an simplen Infek-

tionen oder an Tuberkulose. Heute kann eine Frau damit rechnen, dass sie ein Drittel ihres Lebens in der Postmenopause verbringt. Auch deshalb sind die Wechseljahre zum Thema geworden.

**MÜLLER:** Die Gesellschaft hat noch nicht erkannt, dass es viele Frauen mit 50 Jahren gibt, die enormes Potenzial haben. Diese Frauen müssen unbedingt sichtbar werden.

**ONKEN:** Wir versuchen in unseren Seminaren und Lehrgängen, die Frauen zum Erforschen der eigenen Talentbereiche zu motivieren. Am Anfang der Lehrgänge sind die Frauen oft etwas befangen. Im Laufe der Zeit blühen sie aber auf und werden kritischer. Was den meisten noch fehlt, ist der Mut für die konkrete Umsetzung. Ein Ziel ist es, dass Frauen lernen, sich öffentlich zu Wort zu melden. Das ist Knochenarbeit. Es fehlen Vorbilder, zum Beispiel Frauen, die sich in einer Versammlung äussern. Da sehe ich noch Handlungsbedarf. Die Frauen brauchen konkretes Rüstzeug. Wie mache ich das? Wie baue ich eine Rede auf? Ich sehe, wie viele Frauen sich das nicht zutrauen. In unseren Rhetorikseminaren gibt es Frauen, die zusammenbrechen. Sie wurden so sozialisiert, dass sie nichts zu sagen haben und besser schweigen.

**Sind die Wechseljahre kritische Jahre für die Frau?**

**MÜLLER:** Seit ich den Entscheid getroffen habe, meine langjährige Tätigkeit als Moderatorin aufzugeben, merke ich, wie lebendig es mich macht, mit allen Fragen, mit allen Ängsten. Es ist alles neu und aufregend und beflügelt mich.

**ONKEN:** Dass Sie immer erwerbstätig waren, hielt Sie aktiv. Wer hingegen eher ein traditionelles Rollenmodell gelebt hat, bekommt in den Wechseljahren oft ein Selbstwertproblem. Wenn die Frau den Sprung nicht schafft, läuft sie Gefahr, in eine Depression zu geraten. Es war mir immer ein grosses Anliegen, diese Wechseljahr-Depression zu entmystifizieren und zu sagen: Wer in eine Situation gerät, in der nichts mehr Freude macht und in der man keine neuen Aufgaben und Herausforderungen findet, kann es meiner Meinung nach sein, dass



CHRISTINE THANNER

Christine Rosa Thanner, Expertin für natürliche Hormon-Methoden, sieht ihren Lebenssinn darin, Frauen und Männern eine Orientierung zu geben, wie sie ihren Hormonhaushalt auf diverse, natürliche Arten unterstützen können.

Christine Thanner studierte Sportwissenschaft und Geographie. Zudem ist sie ausgebildete Hormonberaterin, Hormon-Yoga-Trainerin und Erfinderin des Hormon-Trainings®.

Als Hormon-Expertin für natürliche Methoden ist sie durch Fachbeiträge in vielen Schweizer und deutschen Medien sehr bekannt. Kein Wunder wird sie auch «Hormonflüsterin» genannt.

Eine andere Leidenschaft der Hormonexpertin sind hormonwirksame Pflanzen, wofür sie den Rollenden Garten® für Draussen und Drinnen mit entwickelt hat.

Ihr Motto: Natürliche Hormon-Balance und Hormon-Power - für mehr Lebensqualität und Energie, besseren Schlaf, gesunde Organe, fittes Gehirn und gute Stimmung.

[www.hormon-power.ch](http://www.hormon-power.ch)  
[www.rollender-garten.ch](http://www.rollender-garten.ch)

eine Energie unterdrückt wird, die noch keine Schiene gefunden hat, wo sie sich verwirklichen kann. Bei berufstätigen Frauen passiert das weniger als bei solchen, die sich auf die Familienarbeit zurückgezogen haben.

**POK:** Es spielt auch eine grosse Rolle, was in einer Kultur oder Gesellschaft als erstrebenswert gilt. Es gibt Gesellschaften, in welchen die junge, fertile, sexuell aktive Frau das Ideal ist. Es gibt aber auch Kulturen, in welchen die Frau, die von all dem befreit ist, eine Stimme erhält als weise Frau. Je nach Bild, das man von sich selber hat, leidet man mehr oder eben weniger. Die Lebenseinstellung spielt eine grosse Rolle, wie eine Frau die Wechseljahre erlebt.



JULIA ONKEN

Der erste Job der gelernten Pape-  
teristin war Einkäuferin in einer  
Papierwarenhandlung. Sie ver-  
suchte ihr Glück auch an der  
Schauspielschule, fiel aber bei der  
Prüfung durch. Erst spät, nach-  
dem ihre zweite Tochter in den  
Kindergarten kam, begann sie ein  
Studium an der Akademie für an-  
gewandte Psychologie (AAP) mit  
Abschluss Lehranalyse. Sie arbei-  
tete im Strafvollzug und in der Be-  
währungshilfe, als Dozentin in der  
Erwachsenenbildung und als Psy-  
chotherapeutin mit eigener Praxis.  
1987 verwirklichte Julia Onken ihren  
Traum und gründete das Frauense-  
minar Bodensee (FSB). Sie baute  
den Lehrgang der psychologischen  
Beraterin und Kursleiterin auf Basis  
humanistischer Grundhaltung auf  
und unterrichtete zunächst selbst.  
Vom Erfolg überrollt, benötigte es  
schon bald eine Sekretärin und wei-  
tere Dozentinnen. 1988 erschien  
ihr erstes Buch «Feuerzeichenfrau.  
Ein Bericht über die Wechseljah-  
re. Beck (BsR 352), München 1988».  
In der Folge wurden ihre Sachbü-  
cher und Ratgeber zu Bestsellern,  
auch in zahlreichen Übersetzungen.

[www.juliaonken.ch](http://www.juliaonken.ch)  
[www.bodenseeseminar.ch](http://www.bodenseeseminar.ch)

**THANNER:** Einstellung und Über-  
zeugungen sind wichtig. Ich sel-  
ber hatte kein einziges Symptom  
in den Wechseljahren. Frauen soll-  
ten herausfinden, was ihnen Spass  
macht und wozu sie berufen sind.  
Das Motto eines Bergvolkes lautet:  
Wenn ich älter werde, werde ich  
noch besser. Solche Überzeugun-  
gen können viel bewirken. Zudem  
können körpereigene Hormone  
viel steuern, sowohl die körperliche  
als auch die geistige Aktivität.  
Das Wort Hormon bedeutet ja auch,  
etwas in Bewegung bringen. Wir  
sind vom Babyalter bis zum Tod  
von Hormonen beeinflusst. Frauen  
haben häufig Beschwerden in Be-



BEATRICE MÜLLER

Während 16 Jahren hat die Journa-  
listin die Tagesschau des Schwei-  
zer Fernsehens moderiert. Beatrice  
Müller arbeitete als Redaktorin,  
Reporterin, Produzentin und Mo-  
deratorin beim Schweizer Radio und  
Fernsehen. Diese langjährige prak-  
tische Erfahrung möchte sie nun  
weitergeben. Dafür hat die Kommu-  
nikations-Expertin ihren Job beim  
Fernsehen dieses Jahr gekündigt  
und die Agentur authentic commu-  
nication in Zürich gegründet. Dort  
berät und begleitet sie unter ande-  
rem Führungskräfte, Unternehmen  
und Frauen bei Kommunikations-  
prozessen: Sie zeigt auf, wie man  
heikle Interviews vorbereitet, wie  
man komplexe Botschaften ver-  
ständlich auf den Punkt bringt und  
wie man sein Publikum erreicht.  
Beatrice Müller ist – sowohl in der  
Schweiz als auch im Ausland – als  
Referentin und Moderatorin von  
Seminaren und Podien begehrt.  
Zudem ist sie auch Medien-Dozen-  
tin an der Fachhochschule Nord-  
westschweiz, wo sie Medienkunde  
unterrichtet.

[www.beatricemueller.com](http://www.beatricemueller.com)

reichen wie Zyklus, Gebärmutter,  
Brust, Stress, Stimmung, Energie,  
Haut, Schlaf oder Konzentration.  
Für einige dieser Symptome ist  
das Hormon Progesteron verant-  
wortlich. Bei anderen Frauen ist  
das Hormon Testosteron zu tief,  
das unter anderem die Gesundheit  
des Herzens und der Muskeln steuert.  
Ich finde es deshalb wichtig,  
dass man sich mit den Symptomen  
im Zusammenhang mit Hormonen  
auseinandersetzt. Viele Frauen be-  
kommen während den Wechsel-  
jahren Myome, die sie sich entfer-  
nen lassen. Nach einem Jahr sind  
die Myome, oft wieder an der glei-  
chen Stelle zu finden. Wichtig ist

doch, den Ursachen auf den Grund  
zu gehen und dann möglichst na-  
türlich zu regulieren.

**Frau Pok, wie sehen Sie dies aus  
medizinischer Sicht?**

**POK:** Eine meiner wichtigen Aufga-  
ben im Spital sah ich darin, unnö-  
tige Operationen zu verhindern. Die  
Entwicklung von Myomen ist ein  
natürliches Geschehen. Man kann  
Myome, wenn eine Frau beunruhigt  
ist, beobachten, aber nicht unbe-  
dingt operieren. Früher entfernte  
man die ganze Gebärmutter, heute  
das Myom. Falls eine Frau sehr un-  
ter den Symptomen leidet, sind Hor-  
mone gerechtfertigt.

**ONKEN:** Es gibt tatsächlich Fra-  
uen, die wegen Schlaflosigkeit nicht  
mehr zu Kräften kommen. Eine  
Östrogensersatz-Therapie kann hier  
durchaus Abhilfe schaffen. Auf der  
anderen Seite sage ich immer, wer  
es sich leisten kann, schlaflos zu  
sein, soll sich «geistiges Strickzeug»  
auf den Nachttisch legen. Ein The-  
ma, über das man in schlaflosen  
Nächten nachdenken kann, ohne  
aufzustehen. Die kulturelle Beein-  
flussung spielt eine grosse Rolle. In  
unserer Gesellschaft erlebt die äl-  
ter werdende Frau einen Abbau der  
Wertschätzung.

**Kann man sich auf die Wechsel-  
jahre vorbereiten oder wartet man  
besser ab, was kommt?**

**POK:** Ich empfehle Gelassenheit. Man  
muss wissen, dass sich die Wechsel-  
jahre in irgendeiner Form bemerk-  
bar machen, manchmal auch nur  
dadurch, dass die Frau nicht mehr  
menstruiert. Auch bei stärkeren Be-  
schwerden sollte man wissen, dass  
es sich um einen normalen physio-  
logischen Prozess handelt.

**ONKEN:** Die jüngeren Frauen stehen  
diesem Prozess offener gegenüber.  
In meiner oder älteren Generationen  
war es schlimm, man gehörte da-  
nach zum alten Eisen. Heute emp-  
finden es Frauen auch als eine Be-  
freiung, dass sie sich nicht mehr um  
die Verhütung kümmern müssen.  
Das eigene Begehren wird entdeckt,  
sexuelle Lust kommt auf. Viele Fra-  
uen erleben es auch als entlastend,  
sich nicht mehr für das Auge des  
Mannes herrichten zu müssen. Ich  
bin zuversichtlich, dass sich junge  
Frauen nicht mehr ins Bockshorn

jagen lassen und sehr viel selbstsicherer und durchsetzungsfähiger geworden sind.

**Warum ist der Begriff «Wechseljahre» so negativ besetzt?**

**Onken:** Das kommt wahrscheinlich aus der Frauengeschichte. Frauen führten bis zum Beginn der Emanzipation ein Schattendasein. Mit den Wechseljahren waren sie dann erst recht weg vom Fenster. Wenn sich Frauen über die Fruchtbarkeit definieren und ihre Identität daraus beziehen, ist es - salopp gesagt - «en Seich».

**POK:** Das hat auch mit unserer abendländischen Kultur zu tun. Zementiert wird dies noch durch die Religion. Dies wieder aus den Köpfen der Frauen herauszubekommen, ist schwierig. Muttersein hat einen hohen Stellenwert, ist aber nicht das Einzige. Äbtissinnen und Nonnen waren gescheite, gebildete Frauen, aber immer untergeordnet in den männlichen Hierarchien.

**MÜLLER:** Manchmal glaube ich, dass Frauen nach 50 in männlich dominierten Gesellschaften auch eine Gefahr darstellen, wenn sie - mit all den Erfahrungen und der Kraft - wieder vermehrt in die Gesellschaft hineinkommen und zur Konkurrenz werden.

**Gibt es die Wechseljahre auch beim Mann?**

**THANNER:** Ja, nur verlaufen sie bei den Männern nicht so abrupt wie teilweise bei den Frauen. Die Hormone werden nur schlechend weniger. Es kommen vermehrt auch Männer zu mir, zum Beispiel wegen Prostatabeschwerden, Stimmungstiefs und Energiemangel.

**POK:** Es gibt Männer, die stark unter den «Wechseljahren» leiden, weil sie nicht mehr dem Bild des Adonis entsprechen. Die Jahre gehen ja in der Regel auch einher mit weniger Sexualität, mit Veränderung der Körperform, Fettansatz, etc. Für die Hausärzte ist das ein Thema. Die Männer können auch zum Endokrinologen gehen, der auf Hormone spezialisiert ist.

**Hat sich die Einstellung der Frauen zu den Wechseljahren im Laufe der letzten Jahrzehnte geändert?**

**POK:** Frauen sind heute viel besser informiert als früher. Auch das Bewusstsein, dass man etwas gegen die Symptome machen kann - auch nicht-hormonell - ist vorhanden. Die Frauen sind deshalb weniger abhängig von der Expertenmeinung. Sie haben die Wahlmöglichkeit, was für mich etwas vom Wichtigsten ist.

**Was geben Sie jüngeren Frauen, welche die Wechseljahre noch vor sich haben, auf den Weg?**

**Onken:** Ich empfehle, mit anderen jungen Frauen darüber zu reden. Da ist ganz viel Wissen und Gespür vorhanden. Die Frauen sollen sich mit Literatur eindecken und die Wechseljahre als einen natürlichen Prozess ansehen, der zum Leben gehört.

**POK:** Dass wir bis ins hohe Alter so gesund sind, ist auch eine Folge der medizinischen Technologie und Behandlungen. Es gilt, einen vernünftigen Mittelweg zu finden zwischen dem einen Extrem - ohne Medizin - und der High Tech-Medizin. Wenn unser modernes Leben so stark abhängig von der Medizin wird, stimmt etwas nicht. Ich empfehle den jungen Frauen Gelassenheit. Sie sollen abwarten und schauen, was kommt. Es gibt viele Frauen, welche die Wechseljahre positiv erlebt haben. Auch diese Botschaften sollten weitergegeben werden, dann wären die Wechseljahre nicht mehr so negativ konnotiert.

**THANNER:** Ich möchte den Frauen folgenden Satz schenken, den ich seit einigen Jahren selber lebe: «Wenn ich älter werde, werde ich noch besser.» Ich möchte sie aufmuntern, die Wechseljahre ganzheitlich anzusehen. Das heisst, dem Körper Gutes zu tun und zu schauen: Was macht mir Freude, wo liegt meine Berufung? Falls Beschwerden auftreten, rate ich, die hormonellen Zusammenhänge mittels eines Speichelhormontests zu verifizieren und dann natürliche Methoden anzuwenden.

**MÜLLER:** Ich glaube es braucht - wie immer im Leben - auch während den Wechseljahren eine gewisse Demut. Wir können nicht alles steuern und sollten annehmen, was kommt und offen damit umgehen.



JUDIT POK-LUNDQUIST

Judit Pok ist seit kurzem pensioniert, aber noch voll engagiert. Hinter ihr liegt eine Karriere als Frauenärztin im öffentlichen Gesundheitswesen. Ihre Ausbildung absolvierte sie zu einer Zeit, als noch nicht viele Ärztinnen arbeiteten und die geschlechtsspezifischen Unterschiede für den Beruf noch gross waren.

Im Jahr 1970 begann Judit Pok ihr Studium in Humanmedizin an der Universität Zürich. Nach dem Staatsexamen arbeitete sie vier Jahre lang als Assistenzärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe an der Schweizerischen Pflegerinnenschule in Zürich, dem Spital, das der Tradition entsprechend und von Frauen gegründet, Frauen die Möglichkeit der Berufsausübung gab. Nach weiteren zwei Jahren Weiterbildung am Institut für Medizinische Genetik der Universität Zürich und 1 ½ Jahren praktischer Tätigkeit in der alternativen Praxisgruppe Plaffenwatz wurde sie 1986 für vier Jahre Oberärztin für Frauenheilkunde am Kreisspital Wetzikon.

Nach einem kurzen Aufenthalt als Gastärztin in Schweden begann sie ihre Tätigkeit an der Frauenpoliklinik des Universitätsspitals Zürich, wo sie die letzten 20 Jahre arbeitete, zunächst als Oberärztin, dann als leitende Ärztin.

Mit 48 Jahren fing sie ein Nachdiplomstudium in Angewandter Ethik mit Masterabschluss an. Judit Pok ist Mitglied der Nationalen Ethikkommission im Bereich Humanmedizin (NEK) wie auch Mitglied der Expertenkommission für genetische Untersuchungen beim Menschen (GUMEK), Stiftungsratspräsidentin von Dialog Ethik, Zürich, und schon seit 20 Jahren im Vorstand von Medical Women Switzerland (mws).

# Wechsel-Wissen

Stehen Sie Ihnen noch bevor, sind Sie mitten drin oder schauen Sie bereits auf die Wechseljahre zurück? Unser nicht ganz ernstgemeintes Quiz testet Ihr Wissen rund um Behauptungen, Halbwahrheiten und Begriffe.

Von: Susanna Häberlin

## 1. Die eine sagt «Abänderung», die andere «Menopause» oder «Klimakterium». Meinen alle dasselbe?

- a) Ja, alle drei Begriffe bedeuten dasselbe, einmal deutsch, einmal griechisch, einmal lateinisch.  
 b) Nein, nicht ganz. «Abänderung» und «Klimakterium» stehen für die Zeitdauer des Wechsels, mit allen Symptomen, vor und nach der letzten Periode. «Menopause» hingegen meint den genauen Zeitpunkt der letzten Periodenblutung. Diesen Zeitpunkt können Frauen aber erst im Nachhinein definitiv bestimmen, nachdem 12 Monate lang keine Periode mehr gekommen ist.

## 2. Alle reden von «Wechseljahren», doch wann beginnen diese eigentlich und wann sind sie wieder vorbei?

- a) Die Wechseljahre beginnen mit der ersten ausbleibenden Menstruation.  
 b) Die Wechseljahre enden 12 Monate nach der letzten Monatsblutung.  
 c) Die Wechseljahre sind kein scharf abgrenzbarer Zeitbegriff, da sie einerseits von der veränderten Hormonproduktion und dem Ausbleiben des Eisprungs und andererseits von der subjektiven Befindlichkeit jeder einzelnen Frau abhängen.

## 3. Die Menopause fängt bei uns durchschnittlich im Alter von 51 Jahren an. Vor 100 Jahren lag das Durchschnittsalter bei

- a) 41, rund 10 Jahren früher.  
 b) 51, gleich wie heute.  
 c) 56, rund 5 Jahren später.

## 4. Bevor die Periode ins Stocken gerät, ist der Zyklus bei vielen Frauen

- a) meistens regelmässig, wird aber tendenziell länger.

- b) meistens regelmässig, wird aber tendenziell kürzer.

- c) nicht voraussehbar: Es gibt eben gerade keinen regelmässigen Zyklus mehr.

## 5. Wenn Ärztinnen von «Klimakterium praecox» reden, meinen sie

- a) den Beginn der Wechseljahre vor dem 40. Lebensjahr.  
 b) die Wallungen während der Periode.  
 c) die Lust auf schnellen Sex nach dem 40. Lebensjahr.

## 6. Bei sehr dünnen Frauen und Raucherinnen beginnen die Wechseljahre tendenziell

- a) 1 bis 2 Jahre früher.  
 b) 2 Jahre später.  
 c) gleich wie bei allen anderen, nämlich nicht voraussehbar.

## 7. Im Volksmund sagt man zu den Wechseljahren auch

- a) «Mitten drin, aber meist daneben», weil es sich um die Lebensmitte handelt, frau sich aber häufig daneben fühlt.  
 b) «Zweite Pubertät», weil die Hormone verrückt spielen (Erinnern Sie sich, wie es sich anfühlte, als Sie 16 waren?).  
 c) «Burn through», weil sich frau während der Wallungen vorzukommt, als würde sie durchbrennen.

## 8. Mit den Wechseljahren gewinnen viele Frauen an Selbstsicherheit und Klarheit im Auftritt und beim Formulieren ihrer Ansprüche.

Das ist so,

- a) weil Männer mit zunehmendem Alter nicht besser (hin-)hören und frau ihnen deshalb klipp und klar sagen muss, was Sache ist.  
 b) weil sich der Vorrat am Geduldigen mit zunehmendem Alter aufgebraucht hat und keine Zeit mehr da



ist, ständig um den heissen Brei herumzureden.

- c) weil das Östrogen abnimmt und das Testosteron steigt, was insgesamt ein eher androgynes Verhalten (weibliche und männliche Elemente) fördert. Vielen Frauen werden dadurch gelassener.

## 9. Gesunder Frauenverstand hilft in jedem Lebensalter. In den Wechseljahren ist er besonders hilfreich, wenn es um die Gesundheit geht. Das bedeutet:

- a) Ignorieren Sie konsequent alle Wechseljahr-Symptome, dann bringen Sie diese Zeit am schnellsten hinter sich.  
 b) Machen Sie vorsorglich jeden Monat einen Termin bei der Frauenärztin ab. Irgendwelche Beschwerden haben Sie bestimmt, wenn Sie dann in der Praxis stehen. So verpassen Sie sicher nichts.  
 c) Essen Sie gesund, schlafen Sie genug, bewegen Sie sich regelmässig und gehen Sie mit Neugier und Humor auf alles zu, was das Leben Ihnen an Neuem bietet.

Die Lösungen finden Sie auf Seite 31

Quelle:

Ruth Jahn, Regina Widmer: Wechseljahre – natürlich begleitet. Sorgenfrei trotz Wallungen und Co. Beobachter-Buchverlag, Zürich 2011.

## Ein neuer Lebensabschnitt

Die ZF sprach mit neun Frauen über die Wechseljahre - und nicht nur Hitzewallungen waren ein Thema. Für viele ist es eine Phase voller Veränderungen, positiven wie negativen. Auffallend oft gehen die Wechseljahre mit einer Neuorientierung einher - beruflich wie privat.

«*Meine Wechseljahre kamen von einem Tag auf den anderen und eher spät, mit 56 Jahren. Bei mir fing der «Wechsel» aber schon vorher an, als mich mein Mann nach 30 Jahren Ehe für eine andere Frau verliess - ich war damals 51. Ich war nicht wirklich glücklich gewesen in der Ehe. Als Verlassene fühlte ich mich aber nach der Trennung stark in meiner Ehre verletzt, war wütend - und von einem Tag auf den anderen ganz auf mich gestellt. Das war ich zuvor noch nie. Es war eine Zeit mit ständigen Auf und Ab's. Wegen der Scheidung. Und vielleicht auch wegen den Wechseljahren. Ich hatte in dieser Zeit - trotz Trauer und oft mieser Stimmung - aber auch eine unheimliche Energie. Es gefiel mir zu sehen, dass ich ganz gut für mich, für mein Haus und meinen Garten, für meinen Papierkram und für mein Auto sorgen kann. Dies gab mir Schwung, um viel Neues zu machen: Ich begann, Spanisch zu lernen, ging einen Monat nach Malaga, um meine Kenntnisse zu verbessern, reiste sechs Wochen mit einer Gruppe wildfremder Menschen durch Asien. Ich habe mich intensiv mit Astrologie befasst, las dazu tagelang Literatur, ging an Workshops, analysierte Horoskope und viele Frauen fingen an, mich für die Beratungen zu bezahlen. Ich habe die Küche umgebaut, meine Altersvorsorge geregelt. Manchmal bin ich vielleicht einsam, aber irgendwie auch zu beschäftigt, um darüber nachzudenken.*

I.K., pensioniert, 64 »»

«*Es ist keine einfache Zeit für mich. Ich fühle mich jung und gar nicht bereit für die Wechseljahre. Ich habe zwar noch meine Menstruation - aber sehr selten und immer weniger. Das sind bis jetzt die einzigen physischen Anzeichen. Was mir aber zu schaffen macht, sind meine Stimmungsschwankungen. Ich bin sehr oft wütend oder dann einfach in mich gekehrt, traurig, depressiv. Auch für meinen Freund ist es nicht einfach. Aber es ist nun mal einfach so. Ich kann es mir selbst ja auch nicht erklären. Ich bin deprimiert, muss weinen, das hatte ich früher nie. Ich nehme diese mühsamen Schwankungen aber auch mit einer gewissen Ruhe hin. Ich fühle mich wie eine Knospe, die zwar noch zu ist, aber bald aufgehen wird. Deshalb bin ich zuversichtlich und freue mich auf die Blütezeit. Irgendwie bin ich mir sicher, dass eine Veränderung bevorsteht. Ich weiss nicht, was es sein wird, aber ich freue mich riesig. Was mich erwartet wird viel besser und schöner. Auf diese Zeit freue ich mich.*

Y.M., Leiterin Kommunikation, 50 »»

«*Ich habe mir vorgenommen, mich nicht damit zu befassen - und ich bleibe dabei.*

G.P., Journalistin, 48 »»

«*Ich bin Mitten in den Wechseljahren. Das ist eine aufregende Zeit. Ich bin mir zum ersten Mal bewusst, dass ich von meinem Umfeld nicht mehr als eine attraktive junge Frau angesehen werde. Ich habe das Gefühl: Von den Männern wird man in diesem Alter sowieso ignoriert. Die Veränderungen an meinem Körper sind immer offensichtlicher. Mein Bauch wird nie mehr flacher sein - das wird mir in letzter Zeit öfters bewusst. Und es werden auch nicht weniger Falten. Manchmal sehe ich das strahlende Haar meiner pubertierenden Tochter und bin sogar ein bisschen neidisch. Trotz diesen Auseinandersetzungen mit meinem Körper, mit dem ich mich aber auch immer wohler fühle, erlebe ich die Wechseljahre als eine sehr schöne Zeit. Vor einem Jahr begann ich eine neue Stelle, bei der ich Verantwortung übernehmen muss. Dies hat mir auch geholfen, meine Stellung innerhalb der Familie wieder zu finden. Als meine Kinder unabhängiger wurden und mich nicht brauchten, hatte ich das Gefühl, dass die ganze Familie etwas zu erzählen hat, ausser ich. Das hat sich nun geändert. Seit ich arbeite, wird auch mal für mich gekocht und gebügelt. Wir wohnen seit einem Jahr in unserem eigenen kleinen Haus - und ich freue mich riesig, dieses mit meinem Mann im Alter zu geniessen.*

B.B., Sekretärin, 48 »»



« Ich war immer so schlank – und immer besonders stolz darauf. Jetzt habe ich innert kürzester Zeit so viel zugenommen, dass ich es immer noch nicht fassen kann. Ich hatte zwar vorher darüber gelesen, hätte aber nie gedacht, dass es mir passieren würde. Dabei waren die letzten Jahre ansonsten die spannendsten in meinem Leben. Ich schaffte endlich, mich von meinem Mann zu trennen und lebe allein in einer kleinen Wohnung im Erdgeschoss mit einem schönen Garten.

R.V., Hausfrau, 57 »

« Ich habe nie mit jemandem über die Wechseljahre gesprochen. Einzig vielleicht meiner Schwester oder Freundin habe ich erzählt, dass die Mens nicht mehr regelmässig kam. Ich wusste zwar aus Zeitschriften von Nebenwirkungen wie Schwitzen oder schlechter Laune. Während dieser Zeit war ich aber noch arbeitstätig, hatte drei pubertierende Kinder und für kurze Zeit auch einen arbeitslosen Mann. Zeit darüber nachzudenken blieb keine. Im Nachhinein kann es sein, dass ich während dieser Zeit empfindlicher und geiziger war. Manchmal auch ungeduldiger mit meinen Kindern.

L.F., Putzfrau, 74 »

« Während der Menopause: Ja, ich hatte Wallungen und Hitzeschübe – 5 Jahre Östrogen-Pillen waren für mich genug. Gleicher Erfolg mit einer natürlichen Creme, die ich in den USA kaufte. Mit dem Altern gingen auch diese heissen Momente vorbei. Nach der Menopause: Das Leben wurde nur immer besser. Ich lernte meinen jetzigen Partner kennen, hatte keine Angst mehr, schwanger zu werden. Ich kann heute besser Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden, muss mich nicht mehr beweisen. Ich rauche nicht, ernähre mich gesund, bewege mich mässig und habe Freude am Leben. Das A und O ist natürlich, gesund zu bleiben. Ich fühle mich freier, kann reisen, kann meine Freizeit gestalten wie ich will, kann flirten und spassen (auch mit jüngeren Männern) – ohne falsch verstanden zu werden. Das Alter ist der Schutz! Was kann die Frau in unseren Breitengraden nicht alles tun und lassen nach der Menopause. Wir sollten uns dieses Glücks bewusst sein. Wechseljahre – die Jahre des Wechsels zu mehr Freiheit..

S.P., Künstlerin, 72 »

« Im Moment habe ich meine Mens nicht mehr regelmässig. Da die Verhütung für mich keine Rolle mehr spielt, weil mein Freund sich unterbinden lassen hat, weiss ich nicht mal genau wie unregelmässig. Andere Symptome spüre ich noch nicht. Die einzige Angst, die ich habe, ist, dass mein Körper durch den Hormonwandel zu erschlaffen beginnt. Ob mein Partner mich noch mag? Ob ich meinen Körper noch mag? Das sind im Moment die einzigen Fragen, die mich beschäftigen!

F.Z., Film- und Magazinproduzentin, 47 »

« Noch nie hatte ich Probleme mit der Menstruation, sie kam immer pünktlich, bereitete mir keine Schmerzen. Deshalb befasste ich mich eigentlich auch nie mit den Wechseljahren, ich dachte, ich hätte sowieso keine Nebenwirkungen und würde auch diese Lebensphase gut überstehen. Vor zwei Jahren begann dann auch meine Periode unregelmässig zu kommen – und letzten Januar war Schluss. Mit was ich aber nicht gerechnet habe: Die Hitzewallungen und meine Stimmungen. Wie ich mich ärgere über meine Schweissausbrüche, die spontan kommen – manchmal während einer Sitzung am Morgen, manchmal am Nachmittag oder am Abend. Es ist unerträglich! Hinzu kommt eine chronische Unzufriedenheit. Plötzlich überkommt es mich und ich habe Lust, mich mit allen zu streiten – inklusiv meinen Liebsten, meinen Töchtern und meinem Ehemann. Eigentlich weiss ich ja, dass dies eine normale Phase ist, die auch viel Tolles hat. Ich habe erst kürzlich wieder eine leitende Funktion in einem Verein angefangen, sozusagen eine zweite Karriere mit viel Verantwortung. Durch diesen Job bin ich aufgeblüht, habe mich in eine Ausbildung gestürzt. Auch privat habe ich einen Energieschub gespürt. Ich habe mich endlich bei meinem erwachsenen Sohn durchgesetzt und ihm jegliche finanzielle Hilfe in Zukunft ausgeschlagen. Jetzt will ich meinen Mann geniessen und freue mich sehr darauf.

H.F., Hebamme, 52 Jahre »



# TIPPS AUS DEM KLOSTERGARTEN

Seit einigen Jahrzehnten pflanzen die Ordensschwestern im Kloster Heiligkreuz bei Cham Heilpflanzen an und stellen daraus Heilmittel her. Viele davon für die Wechseljahre. Lassen Sie sich inspirieren!

**K**önigskerze, Goldmelisse, Johanniskraut, Lavendel, Pfefferminze – 90 verschiedene Heilpflanzen gedeihen im Garten des Klosters Heiligkreuz bei Cham. Die Klosterfrauen verwenden sie für heilende Teemischungen, Salben, Tinkturen, Sirup, Schlafkissen oder Mandalas. Das hat Tradition. In der Zentralschweiz tradieren und pflegen insbesondere die Frauenkonvente bis heute das Wissen und die Praxis des Pflanzens, Erntens und Verarbeitens von Heilkräutern. Alle Klöster unterhalten einen Laden, über den die selbst hergestellten Kräuterprodukte vertrieben werden.

Im Frauenkloster Heiligkreuz ist Schwester Theresita Blunshi für den Klostergarten zuständig, der nach der mittelalterlichen Äbtissin Hildegard von Bingen gestaltet wurde. Im Sommer führt Schwester Theresita auch mehrmals pro Woche interessierte Besucherinnen durch den Garten und gibt ihr Wissen an angehende Naturheilpraktikerinnen weiter. Vor den Wechseljahren sollten Frauen keine Angst haben, findet sie: «Frauen und Männer leiden oft unter Beschwerden, die an ihr Geschlecht gebunden sind. Natürliche Hausmittel und eine positive Einstellung können uns helfen, den richtigen Weg in dieser Phase zu finden. Entscheidend ist, dass wir die Veränderungen in unserem Körper akzeptieren.»

## Hausmittel für die Wechseljahre aus dem Kloster Heiligkreuz:

### Frauen-Tee

- 30 g Frauenmantel
- 20 g Schafgarbenblüten
- 20 g Rosmarinblätter
- 20 g Kamillenblüten
- 10 g Johanniskraut

Morgens und nachmittags 1 TL der Mischung mit kochend heissem Wasser übergossen. Fünf Minuten zugedeckt ziehen lassen und schluckweise nach den Mahlzeiten trinken. Frauenmantel stärkt, Schafgarbe fördert die Durchblutung der Unter-



Der Garten im Kloster Heiligkreuz wurde nach Hildegard von Bingen konzipiert. Es wachsen gegen 100 verschiedene Kräuter, die getrocknet und in Form von Tee und anderen Produkten an naturbewusste Kundinnen und Kunden verkauft werden.

leibersorgane, Rosmarin ist kreislauf-fördernd, Kamille hemmt Entzündungen und Johanniskraut entspannt.

### Fussbadesalz

- 1 TL ätherisches Salbeiöl
- 1 TL ätherisches Rosmarinöl
- 20 g 70-prozentiger Alkohol
- 500 g Meersalz

Ätherische Öle in Alkohol lösen, Salz dazugeben, alles gut durchmischen und in ein verschliessbares Gefäss füllen. Für das warme Fussbad 2 EL Badesalz in 2 bis 3 Liter Wasser auflösen und die Füsse 10 Minuten baden.

Das Fussbad mit dem Badesalz wirkt wahre Wunder – besonders, wenn Sie den ganzen Tag auf den Beinen waren. Es fördert die Durchblutung, wirkt krampflösend und desinfizierend. Es hilft bei krampfhafter, schmerzender Regelblutung, Harnwegsinfekten und Schwächezuständen.

### Holunderfussbad

- 5 Holunderblütendolden
- 1 Handvoll Pfefferminzblätter
- 1 l Wasser

Die Blüten und Blätter mit dem Wasser aufkochen und abkühlen lassen. In eine Fussbadewanne mit zwei Liter lauwarmem Wasser schütten und die Füsse zehn Minuten darin baden. Dieses lauwarme Fussbad duftet süsslich und ist eine Wohltat bei überanstrengten, geschwollenen Füssen und Wasser-einlagerungen.



### Heilige Kräuterkissen

- 3 Handvoll Zitronenmelisse
- 3 Handvoll Pfefferminze
- Zusätzlich nach Belieben wenig Kamille, Lavendel, Thymian, Rose, Hopfen, Dinkel und Baldrian

Mit diesem Kissen aus getrockneten Heilpflanzen haben die Schwestern gute Erfahrungen bei Schlafstörungen gemacht. Es leistet auch bei schmerzenden Blutungen oder nervöser Stimmung gute Dienste. Zitronenmelisse hilft zu entspannen, Pfefferminze entkrampft, Kamille ebenso. Lavendel beruhigt, Thymian öffnet die Atemwege, Rose erfreut das Herz, Hopfen schläfert ein, Dinkel stärkt den Organismus und Baldrian löst Ängste. Am Tag wird das Kissen in einer Kartonschachtel aufbewahrt – so bleibt es ein gutes Jahr wirksam.

### INFO:

Der Klosterladen hat am Sonntag von 15.30 bis 16.30 Uhr und auf Anfrage geöffnet. Theresita Blunshi führt Gruppen durch den Kräutergarten.

[www.kloster-heiligkreuz.ch](http://www.kloster-heiligkreuz.ch)

## Buch-Tipps

Die ZF empfiehlt das Buch «Wechseljahre – natürlich begleitet», aus dem die ZF-Redaktion die Tipps und Tricks zusammengestellt hat. Ebenfalls ein Besuch wert: [www.beobachter.ch/wechseljahre](http://www.beobachter.ch/wechseljahre)

**Wechseljahre – natürlich begleitet.**  
Ruth Jahn, Regina Widmer:  
Piper Verlag, 2008



**In der Lebensmitte: Die Entdeckung des mittleren Lebensalters.** Pasqualina Perrig-Chiello: NZZ libro, 2010



**Feuerzeichenfrau.**  
Julia Onken: C.H. Beck Verlag,  
6. Auflage, 2006

**Wechseljahre - Wechselzeit. Ein naturheilkundliches Handbuch.** Rina Nissim: Orlanda Frauenverlag, 1999

**Ratgeber Wechseljahre, eine unverwechselbare Zeit.**  
Annette Bopp: Verlag Rowohlt, 2002



**Werden Sie wesentlich! Die Frau um 50.**  
Ingke Brodersen, Renée Zucker: Piper Verlag,  
2008

**Frauenheilmuch. Naturheilkunde, medizinisches Wissen und Selbsthilfetipps für eine ganzheitliche Frauengesundheit.**

Heide Fischer: Nymphenburger Verlag, 2008

**Das Hormonbuch. Was Frauen in den Wechseljahren wissen sollten.**

Susan M. Love, Karen Lindsey:  
Fischer Taschenbuch, 2001



### Nützliche Links

#### FRAUENGESUNDHEIT

[www.appella.ch](http://www.appella.ch)

Telefon- und Onlineberatung für Frauen, auch zum Thema Wechseljahre

[www.frauenheilkunde.insel.ch/14206.html](http://www.frauenheilkunde.insel.ch/14206.html)

Menopausen-Zentrum der Universität Bern

[www.meno-pause.ch](http://www.meno-pause.ch)

Schweizerische Menopausegesellschaft Olten

[www.repro-endo.usz.ch](http://www.repro-endo.usz.ch)

Klinik für Reproduktions-Endokrinologie des Universitätsspitals Zürich, Informationen zu Wechseljahren

#### KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

[www.akupunktur-tcm.ch](http://www.akupunktur-tcm.ch)

Schweizer Ärztgesellschaften für Akupunktur und Chinesische Medizin (ASA)

[www.anthrosana.ch](http://www.anthrosana.ch)

Verein für anthroposophisch Heilwesen, mit Informationen und Ärzteliste

[www.homoeopathie-welt.ch](http://www.homoeopathie-welt.ch)

Schweizer Verein homöopathischer Ärztinnen und Ärzte (SVHA)

[www.naturheilkunde.usz.ch](http://www.naturheilkunde.usz.ch)

Informationen zu Naturheilkunde und Komplementärmedizin, kostenlose Online-Beratung



### Vorstandskollegin für den Finanzbereich gesucht

Der efz ist ein 125-jähriger nicht profitorientierter, kirchlich und konfessionell unabhängiger Verein mit gegen hundert Mitarbeitenden. Er engagiert sich mit verschiedenen Angeboten für die Anliegen von Frauen und Kindern und verwaltet Liegenschaften wie die Siedlung Brahmshof mit 65 Wohnungen. Für die anspruchsvolle und spannende Aufgabe, die Finanzen unseres Vereins zu verantworten, suchen wir eine aufgeschlossene, initiative und gerne auch humorvolle Vorstandskollegin.

- Sie sind Fachfrau Finanz- und Rechnungswesen, Treuhänderin oder Expertin Rechnungslegung und Controlling mit einem eidgenössisch anerkannten Abschluss und beruflicher Praxis.
- Sie haben Erfahrung in strategischer Arbeit durch ein behördliches, politisches oder ein Vorstandsamt.
- Sie können klar in Wort und Schrift kommunizieren und haben Führungserfahrung.
- Sie arbeiten gerne in einer von Frauen geführten Institution.
- Sie wohnen in der Stadt oder im Kanton Zürich und können monatlich rund 10 Stunden für den Verein einsetzen (Vorstandssitzungen, Arbeitsgruppen und strategische Bereichsführung).

Wir bieten ein interessantes Ehrenamt mit angemessener Entschädigung und Weiterbildungsmöglichkeiten; weitere Informationen auf unserer Website: [www.vefz.ch](http://www.vefz.ch)

Ihre Bewerbungen per Mail oder Fragen richten Sie bitte an efz-Präsidentin M. Müller: [margarita.mueller@hispeed.ch](mailto:margarita.mueller@hispeed.ch)

# Eine gelungene GV 2013 mit Neuerungen

An der GV informierte die ZF über das erfolgreiche Geschäftsjahr 2012. Die Mitglieder hatten über Einiges abzustimmen. Unter anderem wählten sie eine neue Vorstandsfrau, eine neue Revisionsstelle und ein neues Ehrenmitglied.

TEXT: Sandra Plaza

**F**ast 100 Frauen hatten sich am 15. Mai für die 99. Generalversammlung der ZF im Kongresshaus Zürich angemeldet. Sie erlebten einen unterhaltsamen Abend mit einigen Höhepunkten wie der Wahl eines neuen Ehrenmitglieds und die Wiederwahl der geschäftsführenden Präsidentin **Andrea Gisler**. Beim geselligen Teil des Abends mit gemeinsamem Nachtessen genossen die Mitglieder eine Präsentation mit Fotos von Veranstaltungen der letzten zehn Jahre. Ein Highlight – vor allem für die langjährigen Mitglieder.

## Neues Ehrenmitglied

Es war ein gut behütetes Geheimnis. Auch **Rosmarie Zapfl**, die 74-jährige Präsidentin von alliance F, dem Dachverband der Schweizer Frauenorganisationen, hatte nicht geahnt, dass sie an der GV der Zürcher Frauenzentrale als neues Ehrenmitglied gewählt werden würde. Dabei ist Rosmarie Zapfl, die selbst angibt, ihr Beruf sei seit jeher Frauenrechtlerin, prädestiniert für diese Ehrung. 1974 wurde sie in Dübendorf ins Gemeindeparlament gewählt, 1978 wurde sie Stadträtin. Dieses

Amt übte Rosmarie Zapfl zwölf Jahre lang aus. Von 1995 bis 2006 war sie als Nationalrätin aktiv. Seit 1979 ist Rosmarie Zapfl Mitglied der ZF und engagierte sich von 1990 bis 1996 im Vorstand.

Heute führt sie als Präsidentin ehrenamtlich und erfolgreich die alliance F. Mit ihrer Erfahrung, Kompetenz, Liebenswürdigkeit und Integrität hat sie erreicht, dass die früher angeschlagene Dachorganisation heute wieder als eine wichtige Stimme in Gleichstellungsfragen wahrgenommen wird.

[www.alliancef.ch](http://www.alliancef.ch)



Rosmarie Zapfl, Präsidentin von alliance f, wurde an der GV 2013 zum neuen Ehrenmitglied gewählt.

## Vorstand: Abschied und Neuerung

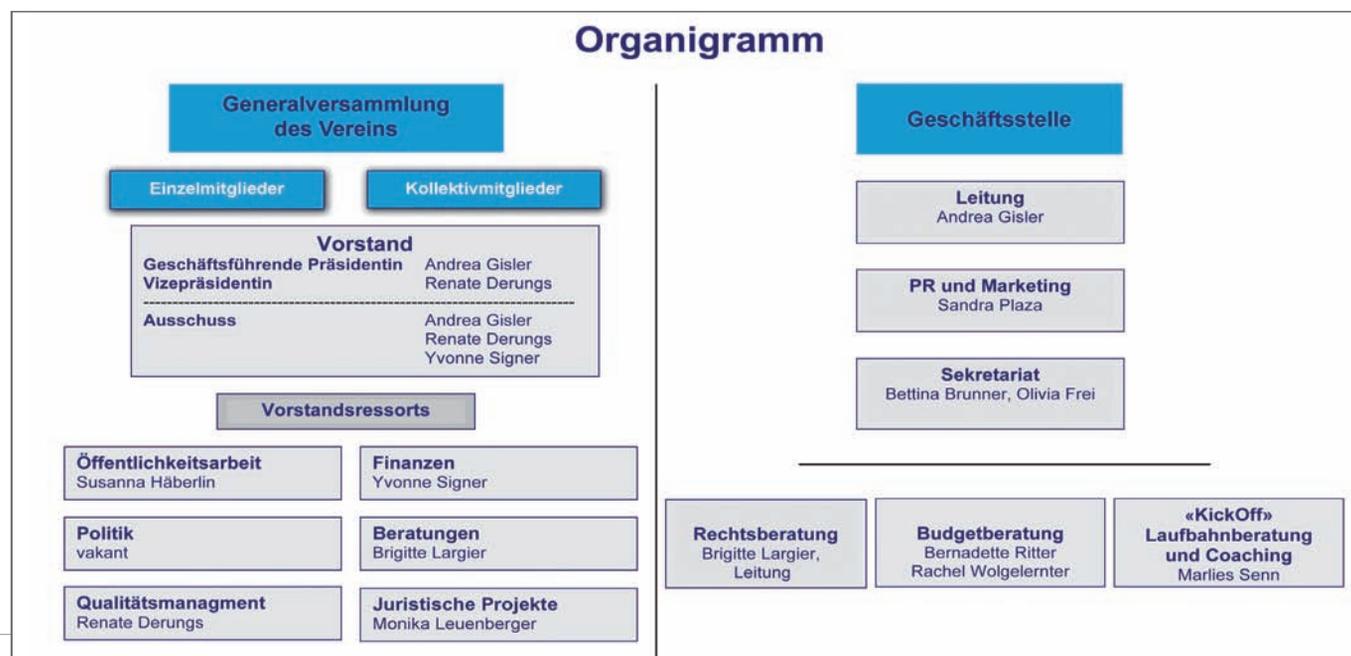
An der GV 2012 hatten die Mitglieder **Regula Waltisberg** in den Vorstand gewählt. Ende Jahr musste sie aber – wegen einer neuen Stelle in Bern – wieder aus dem Vorstand austreten. An der diesjährigen GV wurde nun die langjährige ZF-Rechtsberaterin **Monika Leuenberger** neu in den Vorstand gewählt. Die Rechtsanwältin und Ersatzrichterin am Bezirksgericht Hinwil ist seit 2002 ZF-Mitglied. Die 36-Jährige übernimmt das Ressort «Juristische Projekte und Vernehmlassungen».

## Neues Kollektivmitglied

2012 begrüsst die ZF vier neue Kollektivmitglieder: Speziali & Partner, Vereinigung Cerebral, ETH Women Professor Forum und die FC Zürich Frauen. An der GV stellte **Tatjana Haenni**, Präsidentin der FC Zürich Frauen, in einer kurzweiligen Präsentation mit spannenden Informationen ihren erfolgreichen Verein vor.

## Organigramm

Das neue Organigramm nach der GV 2013 im Überblick:



## GV – KURZ &amp; BÜNDIG

**Erfolgreiches Geschäftsjahr 2012**

Die finanzielle Lage der ZF ist solid. Es konnten sogar ein kleiner Gewinn und Rückstellungen für Projekte und Liegenschaft gebildet werden. An der GV erfuhren die Mitglieder nicht nur alles über die Finanzen der ZF, sondern auch über das Engagement im vergangenen Jahr. Wenn Sie mehr wissen wollen, dann bestellen Sie unseren Jahresbericht.


**ZAHLENWERKSTATT**  
 0434669033
**Neue Revisionsstelle**

Gemäss Statuten steht alle zwei Jahre die Wahl der Revisionsstelle an – so auch 2013. Vorgeschlagen und von den Mitgliedern gewählt, wurde die Zahlenwerkstatt GmbH, die sehr gute Referenzen und viel Erfahrung im Non Profit-Bereich vorweist. Als einziger Mann an der GV war **Ueli Willimann** von der Zahlenwerkstatt mit dabei. [www.zahlenwerkstatt.ch](http://www.zahlenwerkstatt.ch)

**Neu: Passivmitgliedschaft**

Vermehrt bekam die ZF in letzter Zeit Mitgliederaustritte mit der Begründung, das Angebot werde nicht mehr genutzt. Auch «Alter» oder «Pensionierung» wurden mehrfach als Gründe für den Austritt angegeben. Deshalb schlug der Vorstand an der GV eine neue Mitgliedschaftskategorie vor – die Passivmitgliedschaft. Neu können Mitglieder, die nicht mehr aktiv am Vereinsleben teilnehmen wollen oder können und nicht mehr von den ZF-Angeboten Gebrauch machen, für die Hälfte des normalen Mitgliederbeitrags Passivmitglied werden.

**GV 2014  
im Zürcher Rathaus**

2014 feiert die ZF ihr 100-jähriges Jubiläum. Die GV wird am 20. Mai 2014 im Zürcher Rathaus stattfinden.

# Die politische Seite der ZF

## April 2013: Vernehmlassung Menschenhandel

Mitten unter uns werden jährlich mehrere hundert Frauen unter gravierender Verletzung der Menschenrechte von Menschenhändlern in die Prostitution gezwungen. Deshalb begrüsst die ZF, dass der Bund stärker gegen den Handel vorgehen will. Gemäss einer EU-Studie gibt es in Ländern mit liberalen Prostitutionsgesetzen generell mehr Menschenhandel. Dies sollte für die Schweiz Anlass genug sein, im Rahmen der Bekämpfung des Menschenhandels das Sexualstrafrecht einer Prüfung zu unterziehen. Die Verordnung gegen Menschenhandel geht in die richtige Richtung, greift aber zu kurz. Es ist der ZF sehr wohl bewusst, dass Prostitution und Menschenhandel nicht gleichgesetzt werden dürfen. Nur lässt sich in einer globalisierten Welt, in welcher meist sehr junge, schlecht ausgebildete, sozial benachteiligte Frauen aus den Armutsggenden Europas hierherkommen, um sich zu prostituieren, keine klare Trennlinie ziehen. Die Grenzen zwischen Freiwilligkeit und Zwang sind fließend. Wo keine Nachfrage nach sexuellen Handlungen gegen



Entgelt besteht, gibt es auch keine Prostitution und keinen Menschenhandel. Die ZF unterstützt deshalb, dass der Bund im Rahmen der Präventionsmassnahmen der Nachfrage entgegen wirken will. Der Freier hat es in der Hand, durch sein Verhalten die Rahmenbedingungen für den Menschenhandel – und natürlich auch für die Prostitution – zu beeinflussen. Es ist deshalb wichtig, die Freier zu sensibilisieren und in die Verantwortung zu nehmen. Wer bei Opfern von Menschenhandel sexuelle Dienste in Anspruch nimmt, unterstützt die organisierte Kriminalität und trägt zum unsäglichen Leid der Frauen bei.

## Elterliche Sorge – Entscheid gefällt

National- und Ständerat behandeln in der Sondersession im Rahmen der Differenzvereinbarung die Vorlage über die gemeinsame elterliche Sorge für geschiedene und unverheiratete Eltern. Im Zentrum stand die Frage, ob alle bereits geschiedenen Personen das Sorgerecht nachträglich beantragen dürfen oder ob dies nur möglich ist, wenn die Scheidung nicht länger als fünf Jahre zurückliegt. Eine solche Rückwirkung hält die ZF für problematisch. Würde die elterliche Sorge nach einem umkämpften Verfahren einem Elternteil allein zugeteilt, besteht die Gefahr, dass der andere darauf zurückkommt und die Auseinandersetzungen von neuem aufflammen. Dies ist nicht im Interesse der Kinder, um deren Wohl es bei dieser Gesetzesrevision angeblich geht. Die neue Regelung wird voraussichtlich im Januar 2014 in Kraft treten.

## Keine Rückschritte bei der Fristenregelung

Das Volk nahm 2002 mit 72 Prozent Ja-Stimmen die Fristenregelung an. Bestandteil der Vorlage war, dass die Krankenversicherung die Kosten übernimmt. Diese Regelung hat sich bewährt. 2012 wurden in der Schweiz 10'853 Schwangerschaften abgebrochen, was im europäischen Vergleich niedrig ist. Die Initiative «Abtreibungsfinanzierung ist Privatsache» will, dass die Kosten inskünftig nicht mehr von der Grundversicherung gedeckt sind. Um die Finanzierung geht es aber nur vordergründig. Die Initiative wurde von christlich-fundamentalistischen und rechtsbürgerlichen Kreisen lanciert und will letztlich den Schwangerschaftsabbruch erschweren. Der Nationalrat lehnte im April die Initiative wuchtig ab. Die ZF wehrt sich gegen Rückschritte und ist dem Verein «Nein zum Angriff auf die Fristenregelung» beigetreten. An der Urne wird 2014 abgestimmt.

KURZ & BÜNDIG

**Exekutiv-Politikerinnen für Coaching gesucht**

Seit 2007 treffen sich auf der ZF-Geschäftsstelle zirka zwei Mal jährlich Exekutiv-Politikerinnen zum Strategie- und Rollen-Coaching. Unter der Leitung von Marianne Geering werden dabei konkrete Fragestellungen aus dem Alltag der Amtsinhaberinnen bearbeitet. Weil 2014 zwei Frauen von ihren Ämtern zurücktreten, sucht die Gruppe nun neue Exekutiv-Politikerinnen. Sie freut sich über engagierte und humorvolle Kolleginnen. Interessiert? Kontakt: [info@mariannegeering.ch](mailto:info@mariannegeering.ch)

**Einsatz für politische Anliegen**

Um wichtige politische Ziele voranzutreiben und um möglichst regen Kontakt zu Frauen und anderen Frauenorganisationen zu haben, nimmt die ZF regelmässig an Podiumsdiskussionen, Veranstaltungen und Informationsanlässen teil. So stellte Andrea Gisler im Lions-Club Kyburg die ZF vor. Ausserdem nahm die Präsidentin auch an folgenden Podiumsdiskussionen teil: Im Volkshaus Zürich zum Thema Frauenquote - mit Esther Guyer (Grüne), Min Li Marti (SP) und Claudio Zanetti (SVP) - und zum Thema Prostitution am Forum Sucht und Drogen mit Doro Winkler (Fachstelle Frauenmigration und Frauenhandel, FIZ) und Sandra Hotz (Collegium Helveticum).

**Neue Budgetberaterin**

Bernadette Ritter tritt in die Fussstapfen von Dorothea Billeter: Sie ist seit Anfang März neue ZF-Budgetberaterin. Zuvor arbeitete Bernadette Ritter 10 Jahre als Budgetberaterin bei der Frauenarbeitsgemeinschaft Sarganserland FAGS und hielt Vorträge für Firmen und Schulen zum Thema. Für die konkreten Alltags-Tipps bei ihren Beratungen kann sie aus ihrem reichen Erfahrungsschatz schöpfen. «Ich bin nicht nur Budgetberaterin, sondern oft auch Mutmacherin. Die Wege, die ich aufzeige, betreffen nicht ausschliesslich die Finanzen», fasst die neue Budgetberaterin ihre Tätigkeit zusammen.

**ZF in den Medien**

Der Bankomat spuckt zu wenig Geld aus – und das ist für einmal gut so: Am Equal Pay Day 2013 erhielten Männer nur 80 Prozent der Summe, die sie am Bankomat abheben wollten. Das Video fand Anklang – sogar im Ausland.

**Equal Pay Day – positives Medienecho**

**7. März 2013**

Der Werbespot der ZF zum internationalen Aktionstag war ein Erfolg: Über 40'000 views auf YouTube, 6'000 Mal auf Facebook angeschaut – und sogar die Huffington Post veröffentlichte dazu einen Artikel. Für einmal drehte die ZF den Spieß nämlich um: Am Equal Pay Day 2013 erhielten Männer nur 80 Prozent der Summe, die sie am Bankomat abheben wollten. Die Reaktionen der Betroffenen reichten – zu Recht – von Kopfschütteln bis zu Entsetzen. Die Quittung, die der Bankomat am Ende ausspuckte, löste das Rätsel allerdings schnell: Am Internationalen Tag für Lohngleichheit sollten die Männer erleben, wie sich finanzielle Diskriminierung anfühlt. Mit dieser unkonventionellen Aktion will die ZF die Debatte über Lohnunterschiede zwischen Frauen und Männern neu beleben.



Auf Lohnunterschiede hinweisen: Am Equal pay day gab es am Bankomat für Männer Statt 100 nur 80 Franken.

Werfen Sie einen Blick auf unseren einfallsreichen Werbespot zum internationalen Aktionstag für Lohngleichheit:

[http://youtu.be/uHw\\_JSGSRXU](http://youtu.be/uHw_JSGSRXU)

**Elterliche Verantwortung im «Zürcher Oberländer/Anzeiger von Uster»**

**2. März 2013**

Anfang März debattierte der Ständerat in der Session über die Gesetzesvorlage zur gemeinsamen elterlichen Sorge. In derselben Woche erschien in Zürcher Regionalzeitungen der Artikel «Vergif-

tetes Klima im Unterhaltsrecht». Darin ging es um die in der Politik umstrittene Forderung der Frauenorganisationen, in Mankofällen den Fehlbetrag nicht mehr einseitig einem Elternteil aufzubürden. Im Artikel von Karin Landolt wird auch ZF-Präsidentin Andrea Gisler zum Thema zitiert.

**ZF-BUDGETBERATUNG – Auskommen mit dem Einkommen**



**Reden Sie mit uns über Ihr Geld!**

**Die Budgetberaterin unterstützt Sie bei Fragen rund um:**

- Budgets für Familien, Paare und Einzelpersonen
- Haushaltsgeld
- Kostenaufteilungen für Doppelverdienende und Konkubinatspaare
- Finanzielle Folgen bei Trennung/ Scheidung
- Kostgeld-Berechnungen
- Budgets für Eigenheim-Interessierte
- Einhalten des persönlichen Budgets und Organisation der Finanzen

**Termine/ Kosten**

Termine nach Vereinbarung. Anmeldung über Tel. 044 206 30 20 (Mo-Fr von 08.30-11.30 Uhr). Keine telefonischen Auskünfte möglich.

**Preis:** Die Budgetberatung dauert rund eine Stunde und kostet, inkl. ausgearbeitetes persönliches Budget, je nach Einkommen und Vermögen 1% bis 2% vom monatlichen Nettoeinkommen, im Minimum CHF 50.- (Barzahlung).



## Voller Einsatz für Ärztinnen

Seit 1922 gibt es den Verein «medical women switzerland» (mws). In einem Porträt erfahren Sie die wichtigsten Anliegen von mws.



TEXT: SANDRA PLAZA

Seit fast 100 Jahren vertritt «medical women switzerland» (mws) – bis 2004 unter dem Namen «Vereinigung Schweizer Ärztinnen» tätig – als einziger ärztlicher Frauenverband der Schweiz die Interessen von Medizinstudentinnen, Ärztinnen in Weiterbildung und Ärztinnen aller Fachrichtungen, mit oder ohne aktuelle Berufsausübung.

Die ersten Frauen, die in Zürich 1867 zum Medizinstudium zugelassen wurden, waren Russinnen. Doch schon ein Jahr später immatrikulierte sich die erste Schweizerin, Marie Heim-Vögtlin, und wenig später Caroline Farner, welche 1874 als zweite Schweizer Ärztin promovierte. In der

Folge waren es immer mehr Frauen, die ein Medizinstudium abschlossen und als Ärztinnen praktizierten. Eine Beziehung untereinander hatten sie aber kaum. «Deshalb wurde 1922 mws gegründet», erklärt Dr. med. Denise Pupato-Glogg, langjährige Vorstandsfrau von mws. «Damals stand die offizielle Fortbildung nur Ärzten offen, weshalb die Ärztinnen zu Beginn vor allem regelmässige wissenschaftliche Anlässe organisierten, um sich zu vernetzen.»

Die Schwierigkeiten der Schweizer Ärztinnen rund um die Weiterbildung und auf dem Arbeitsmarkt zu lösen, ist bis heute ein Schwerpunkt der Vereinsarbeit der mws. «Wir begannen uns schon sehr früh für die Förderung von Teilzeit-Tätigkeit einzusetzen. So wurde von der mws bereits in den 70er-Jahren ein umfangreiches Verzeichnis über die vorhandenen Teilzeit-Stellen erstellt und eine Teilzeit-Stellenbörse eingerichtet, welche mit einigen Anpassungen bis heute weitergeführt wird», so Denise Pupato. «Trotzdem war bis in die 80er-Jahre Teilzeit-Arbeit zur Erfüllung der Weiterbildungspflicht nur in Ausnahmefällen anerkannt». Erst die 90er-Jahre brachten nach energischer Intervention der damaligen Präsidentin der mws, Prof. Ursula Ackermann, endlich die Anerkennung von Tätigkeiten von 50 bis 100 Prozent.

Diese Anerkennung für flexible Teilzeit-Arbeit und die immer regelmässigeren Interventionen mit Stellungnahmen zu aktuellen Themen brachten dem Verein zu dieser Zeit einen Mitgliederzuwachs von über 40 Prozent. Dank dieser Steigerung konnte sich mws auch für so-

zialpolitische Themen engagieren. So setzte sie sich beispielsweise für die Revision des Sexualstrafrechts ein, beteiligte sich an der Vernehmlassung zur Initiative «Recht auf Leben/Fristenlösung» und zum neuen Eherecht. Doch nicht immer waren Schweizer Ärztinnen mit dem Vorgehen ihrer Vereinigung einverstanden. Das Engagement der mws für die Fristenregelung zum Beispiel hatte 2003 fast 10 Prozent Austritte zur Folge. «Wir müssen mit Kritik leben», so Frau Pupato. Diese ist Ihnen Ansporn zu weiterem Engagement für die Sache der Ärztinnen und der Frauen in der Öffentlichkeit.

[www.medicalwomen.ch](http://www.medicalwomen.ch)

### WIR VERTRETEN ...

... als einziger ärztlicher Frauenverband die Interessen von Medizinstudentinnen, Ärztinnen in Weiterbildung und Ärztinnen aller Fachrichtungen.

### WIR SETZEN UNS EIN ...

... für individuell zugeschnittene Berufs- und Karrierewege.

### WIR BERATEN ...

... Medizinstudentinnen und junge Ärztinnen bei der Karriereplanung, schaffen Verbindungen zwischen Ärztinnen in Führungspositionen und unterstützen unsere Mitglieder mit juristischer Fachkompetenz.

### WIR SIND MITGLIED ...

... der Medical Women's International Association MWIA, welcher über 70 nationale Ärztinnenvereinigungen angeschlossen sind. MWIA wird von der UNO als beratende Nichtregierungsorganisation (NGO) anerkannt.

### ZAHLEN UND FAKTEN

Ärztin zu werden ist hart: Nach einem 6-jährigen Studium folgt meist eine 6-jährige Weiterbildung in einer Fachspezialität. Anschließend ist man zur Fortbildung (80 h / Jahr) verpflichtet. Die Staatsexamensabsolventen sind heute zu gut 60 Prozent weiblich. Auf der Karriereleiter springen aber viele Ärztinnen ab. **Leitende Ärztinnen gibt es weniger als 20 Prozent, Chefärztinnen weniger als 10 Prozent.**

Besonders störend findet mws den jahrelangen Praxiseröffnungs-Stopp, der junge Ärztinnen hart trifft, denn die Eröffnung neuer Gruppenpraxen entspricht einem grossen Bedürfnis vieler Ärztinnen, wenn sie zwecks Vereinbarung von Beruf und Familien Teilzeit arbeiten wollen. Der Stopp wird nun auf Beschluss des Bundesparlamentes im Juli 2013 unter etwas modifizierten Bedingungen wieder eingeführt, was von der mws abgelehnt wird.

HERZLICHE GRATULATION!

# Die Zürcherinnen

## Eine aktive Schwester

Schwester Fabiola hat ihr ganzes Leben dem Wohlergehen ihrer Mitmenschen gewidmet. Bei einem Besuch beeindruckte sie mit ihrem Humor und wachen Wesen.

TEXTE: SANDRA PLAZA

Es ist ein schöner Tag für einen Besuch im stadtzürcherischen Altersheim Klus Park, und es ist ruhig im Quartier Hottingen. Schwester Fabiola empfängt uns in ihrem Zuhause, im kleinen Haus im unteren Teil des Parks. Hier führen 13 Ingenbohler Schwestern, ohne fremde Unterstützung, ihr eigenes Altersheim. Mit ihren 91 Jahren ist die neue Zürcherin des Quartals die älteste Bewohnerin – fast schon eine Institution. Sie kennt das Haus seit dem Baujahr 1952. Die Ingenbohler Schwestern eröffneten damals eine Schwesternschule, die unmittelbar neben dem Spital Theodosianum lag, das sie seit 1899 führten.

Helfen, pflegen, für andere da sein – das ist seit jeher das Wesen von Schwester Fabiola. Aber nur eine Seite ihres Charakters. Die grossgewachsene Frau mit den grossen schwarzen Augen ist auch ein Mensch mit einer beeindruckenden Karriere, die sich stets dafür eingesetzt hat, jungen Frauen das

Rüstzeug für eine Ausbildung als professionelle Krankenschwester mitzugeben. Über 1000 Schülerinnen wurden in den 33 Jahren, in denen Schwester Fabiola die Schule leitete, ausgebildet.

Seit sie als 9-Jährige zu Besuch in einem Spital in St. Gallen gewesen sei, habe sie ihren Berufswunsch gewusst, erzählt Schwester Fabiola. Sie wollte Krankenschwester werden und Menschen pflegen. Die Pflege sei «ein hingebender Dienst», der ihr einfach immer sehr gefallen habe. Ihre Ausbildung absolvierte sie bei Ordensschwestern im St. Klaraspital in Basel. Beeindruckt von deren Vorbild wählte auch sie einen religiösen Lebensweg. Ihre Mutter, die zusammen mit dem Vater im sankt-gallischen Muolen einen Bauernhof und die Wirtschaft zum Rössli führte, unterstützte ihren Berufswunsch. In die Schwesternschule des Klosters Ingenbohl trat sie 1943 ein, wurde zuerst Krankenschwester und absolvierte verschiedene Spital-Praktika. 1954 wurde sie Leiterin der Schwesternschule des «Theodosianum». «Anfangs wollten wir jährlich 18 Schülerinnen ausbilden, aber schon bald waren es 60», erinnert sie sich. Nach elf Jahren wurde die Ausbildung ins neue Spital Limmattal verlegt.

Seit rund 30 Jahren ist Schwester Fabiola pensioniert. Eigentlich. Denn nach ihrer Pensionierung arbeitete sie zuerst sechs Jahre lang am Empfang im Bildungshaus Mattli in Morschach. Als das heutige Schwesternhaus Theodosianum beim Klus Park umgebaut wurde, übernahm sie für fast zehn Jahre dessen Leitung.

Nach bestandenen Vorkurs erhielten die Schülerinnen das Schwesternhäubchen von der damaligen Leiterin überreicht.



Nun kümmert sie sich im Altersheim Klus Park um die seelsorgerische Betreuung von Betagten.

Beim geführten Rundgang an ihrem Arbeitsort scheint Schwester Fabiola jede Ecke und alle der rund 100 Bewohnerinnen und Bewohner im Altersheim zu kennen. Jeweils um elf Uhr läutet sie die Glocke der zum Areal gehörenden Kapelle. Diese Aufgabe übernahm Schwester Fabiola vor elf Jahren. Gesehen hat sie die zwei Zentner schwere Glocke noch nie, denn mit 91 Jahren ist ihr die Leiter, die hinauf ins Türmchen führt, dann doch zu steil, meint sie lachend.



### LESETIPP:

Im Buch ‚LEDIG UND FREI‘ porträtiert Daniela Kuhn 12 Frauen, die nie geheiratet haben und zwischen 1919 und 1936 in der Schweiz geboren wurden. Sie

alle leben oder lebten ihre letzten Lebensjahre im Altersheim Klus. Sie erzählen, wieso sie selbstständig und berufstätig geblieben sind und wie es früher war, als «Fräulein» zu leben. **Daniela Kuhn: LEDIG UND FREI. 12 Lebensgeschichten von Frauen, die nicht geheiratet haben, Zürich, 2012.**



# des Quartals

## Bitte keine Rollenklischees

Die Frauenrechtlerin Iris von Roten zu spielen war die perfekte Rolle für Mona Petri. Die Zürcher Schauspielerinnen erzählt, wie sie zu dieser Rolle gekommen ist – und was sie beim Dreh gelernt hat.



Mona Petri besuchte im April die ZF-Geschäftsstelle.

### Mona Petri, kannten Sie die Person Iris von Roten schon vor dem Film?

Als ich im Tages-Anzeiger die Rezension über «Verliebte Feinde» las, war ich wohl eine der Ersten, welche die Biografie besass. Deshalb war ich schon vor dem Casting zum Film von Iris von Roten fasziniert. Sie hat Charakterzüge, in denen ich mich teilweise wiedererkenne. In anderen dafür überhaupt nicht. Sehr spannend und rührend ist die turbulente Liebesbeziehung zwischen Iris von Roten, der radikalen Frauenrechtlerin, und dem katholisch-konservativen Politiker Peter von Roten. Ihre Auseinandersetzungen sind hart. Davon profitieren aber beide. Ich bewundere diese Entschlossenheit in der Liebesbeziehung: Trotz allen Hindernissen immer füreinander da zu sein.

### War das Ihre bisher grösste Rolle?

Normalerweise bin ich nach einem Casting nicht aufgeregt. Bekomme ich eine Rolle, freue ich mich, ansonsten denke ich: Es musste halt so kommen. Bei den Probeaufnahmen für diese Rolle war ich nervöser. Ich hatte Lust, diese reale Figur zu spielen. Ich sah sie vor mir, mit ihren schönen Kleidern. Iris von Roten war ja eine richtige Diva. Sie fand, dass Schön-

heit die Lebensgeister und den Glauben an das Gute im Leben wach hält.

### Welche Charakterzüge haben Sie denn mit Iris von Roten gemeinsam?

Ich bin wie sie freiheitsliebend und unabhängig – wie auch meine 9-jährige Tochter. Auch ich wollte schon immer viel erleben: In totaler Armut leben oder als Millionärin in einer Villa. Deshalb habe ich auch in Moskau gelebt. Andererseits ist Iris von Roten viel mutiger als ich, wenn es darum geht, für Ideale zu kämpfen. Und kein bisschen nett. Dadurch war sie oft einsam. Ich habe mehr Hemmungen, vor allem, wenn es um meine Liebsten geht. Trotzdem ist diese Furchtlosigkeit ein Charakterzug, den ich sehr an ihr bewundere – und der mir auch nach dem Filmdreh am meisten geblieben ist. Ich möchte auch versuchen, furchtloser zu sein in Zukunft.

### Sind Sie auch eine Feministin?

Ja klar. Als Mädchen störte mich, dass ich mich um mein «körperliches Heil», sorgen musste, wenn ich allein unterwegs sein wollte. Diese Angst kennen Männer nicht. Feminismus war für mich eh immer selbstverständlich. Meine Mutter und meine Grossmutter arbeiteten immer. Nach der Geburt meiner Tochter wurde ich aber wieder damit konfrontiert. Ich ging arbeiten, mein Mann legte eine Babypause ein. Dafür gab es wenig Unterstützung. Und ich glaube, meinem Mann fehlte irgendwann die Anerkennung im Beruf. Was mich an der Feminismus-Debatte am meisten stört, ist die Schubladisierung der Geschlechter. Ich finde nichts langweiliger, als wenn mir jemand sagt, wie ich mich verhalten oder anziehen muss, weil ich eine Frau bin. Ich mag zwar das Spiel mit der Verführung, mit dem Weiblichen. Aber bitte keine Rollenklischees. Ich will auch mal ein Kerl sein dürfen.

### Sie arbeiten in einem Altersheim. Als Ausgleich zur Schauspielerei?

### Mona Petri – Schauspielerinnen

«Vieles hat sich einfach ergeben, weil ich mich für vieles interessiere.» Dieses Zitat fasst Mona Petris Philosophie zusammen. Als Jugendliche ging sie für ein Austauschjahr nach Moskau. Später übersetzte sie Stücke vom Französischen ins Deutsche. Nach ihrer Ausbildung an der Berner Hochschule für Musik und Theater wird Petri am Landestheater Tübingen und im Staatstheater Karlsruhe engagiert. 2004 stand sie mit ihrer Grossmutter Anne-Marie Blanc in Marguerite Duras' Zweifrauentstück «Savannah Bay» auf der Bühne. Ihre erste grosse Filmrolle hatte sie in «Big Deal». Für ihre zweite Hauptrolle im Film «Für oder Flamme» wurde sie mit dem Schweizer Filmpreis 2003 als «Beste Darstellerin» ausgezeichnet und Schweizer Shooting Star an der Berlinale 2003. Von 2007–2009 arbeitete Mona Petri als Schauspielerin und Dramaturgin im Theater Marie in Aarau. Heute ist sie selbständige Schauspielerin und hat eine flexible Teilzeitstelle in einem Altersheim am Zollikerberg. Für ihre Rolle als Iris von Roten war sie für den Schweizer Filmpreis in der Kategorie «Beste Hauptdarstellerin» nominiert.

Ich wollte schon als Kind am liebsten Mutter Teresa sein, diese soziale Ader ist ein Teil von mir. Irgendwann kam ein Punkt, da drehte sich bei mir alles nur noch um die Schauspielerei und die Familie. Auch der Tod meiner Grossmutter, die mir sehr nahe stand, war ein Grund für den Pflegeberuf. Ausserdem sehnte ich mich nach Normalität, einer Arbeit mit Feierabend. Ich liebe die Stimmung im Pflegebereich. Es arbeiten fast nur Frauen, meistens Migrantinnen, und ich fühle mich sehr wohl in dieser Welt. Die meisten wissen gar nicht, wie hart dieser Job ist: morgens um fünf aufstehen, im Dunkeln mit der vollen Bahn ins Spital fahren. Wie bei der Schauspielerei geht es auch bei der Pflege um Menschen und Biografien. Ich arbeite bei beiden Berufen mit einem Zustand, den ich nicht beeinflussen kann und hinterfragen muss.

# Facettenreicher Frauenpower

Höhepunkte im ersten Halbjahr waren für die ZF die GV, an der knapp 100 Frauen einen Abend mit vielen Überraschungen erlebten. Und der Tag der Frau am 8. März, als die ZF zum Kinoabend mit Podiumsdiskussion einlud. Rund 200 Frauen sahen den Film «Virgin Tales» und lernten die Regisseurin Mirjam von Arx kennen.

## 16. Januar: Neumitglieder-Apéro, ZF-Geschäftsstelle

Traditionell lädt die Zürcher Frauenzentrale Anfang Jahr ihre Neumitglieder auf die Geschäftsstelle ein. 113 Neumitglieder hatte die ZF 2012, 23 nahmen die Einladung zum Willkommens-Apéro an. Doch auch wenn es auf der Geschäftsstelle ein bisschen eng wurde – nach einer kurzen Einführung in die Geschichte und die aktuellen Aktivitäten der ZF blieben die Mitglieder und die Mitarbeiterinnen der ZF noch lange beim Apéro und lernten sich kennen.

Die ZF bedankt sich bei allen Frauen für das Vertrauen und die Unterstützung.



Andrea Gisler (M.) mit zwei Neumitgliedern. Die ZF-Präsidentin informierte über die Geschichte und die aktuellen Aktivitäten der Zürcher Frauenzentrale (u.).



## ZF vermietet Sitzungszimmer!

In der Nähe vom Paradeplatz vermietet die ZF stundenweise (45.--/h) oder halbtags (150.--) ihr Sitzungszimmer mit Platz für rund 12 Personen. Es steht auch eine kleine Küche mit Kaffeemaschine zur Verfügung. Weitere Infos: [zh@frauenzentrale.ch](mailto:zh@frauenzentrale.ch).



## Februar/Juni: Social Media / Bloggen

Schon 2012 bot die ZF ihren Mitgliedern und Interessentinnen zwei Social-Media-Workshops an. Auch im Februar 2013 gab die Social-Media Beraterin Corine Dubacher je zehn Frauen Tipps für den Umgang im Social Web.



Im Juni bot die ZF an zwei Samstagen je acht Frauen einen Einführungs-Workshop ins Bloggen. Corinne Dubacher zeigte, wie man einen eigenen Blog einrichtet, spannende Teaser schreibt und den Leserinnen und Lesern kurze Geschichten erzählt. Zudem erfuhren die Teilnehmerinnen alles über die Vermarktung eines Blogs und den Umgang mit Feedbacks.



## 8. März, Tag der Frau: «Virgin Tales» – Kinoabend mit Podiumsdiskussion

Auch dieses Jahr lud die Zürcher Frauenzentrale ihre Mitglieder und interessierte Frauen ein, um am 8. März, dem Tag der Frau, gemeinsam zu feiern. Dieses Mal stand ein Filmabend mit anschliessender Podiumsdiskussion auf dem Programm.

Der Papiersaal Sihlcity war ausgebucht. 200 Frauen nahmen Platz und schauten gespannt den viel diskutierten und eindrücklichen Dokumentarfilm «Virgin Tales», der 2012 mit dem Zürcher Filmpreis ausgezeichnet worden war. Die Regisseurin Mirjam von Arx hatte für ihren Film zwei Jahre lang die amerikanische Grossfamilie Wilson, Gründerin der Jungfrauen-Bälle, begleitet. Von Arx' Film schaffte eine beklemmende Atmosphäre, der man sich schwer entziehen konnte. Die Zuschauerinnen wurden zum Mit- und Nachdenken angeregt. Spannend war denn auch die Podiumsdiskussion, in der die Regisseurin erzählte, wie sie die Familie erlebt hatte und was sie über diese religiöse Bewegung denkt. Moderiert wurde die Runde von der ZF-Präsidentin Andrea Gisler. Ebenfalls auf dem Podium: Lilo Gander, Sexualpädagogin und Bereichsleiterin bei «Lust und Frust», und Mirjam Dohner, die über ihre persönlichen Erfahrungen berichtete.

Beim anschliessenden Apéro gab es rege Gespräche zum Film und zur Podiumsdiskussion.



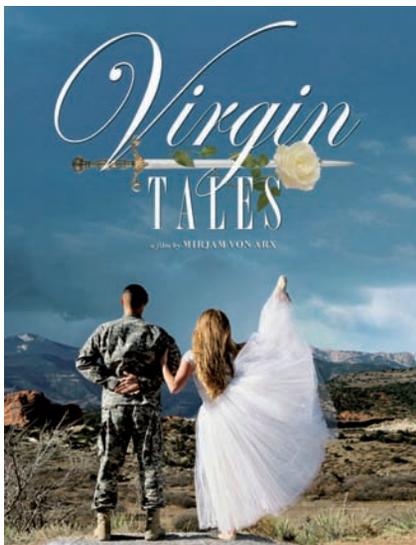
Über den Film «Virgin Tales» diskutierten Mirjam Dohner, die Regisseurin Mirjam von Arx (oben, g.r.) und die Sexualpädagogin Lilo Gander. Die Moderatorin: Andrea Gisler.



Bettina Brunner (links) und Olivia Frei hatten am Eingang viel zu tun. 200 Frauen hatten sich angemeldet, jede erhielt ein Namensschild.



Gute Stimmung im Roten Papiersaal im Sihlcity beim Film-Abend.



«Virgin Tales», der viel diskutierte und mit dem Zürcher Filmpreis 2012 ausgezeichnete Film von Mirjam von Arx.



## 15. Mai: Generalversammlung 2013, Kongresshaus, Zürich

Die 99. Generalversammlung der ZF fand dieses Jahr im Kongresshaus Zürich statt. Präsidentin Andrea Gisler begrüßte die rund 100 anwesenden Mitglieder. Besondere Erwähnung erhielten die anwesenden Ehrenmitglieder: **Doris Gisler Truog** und die früheren Präsidentinnen **Liselotte Meyer-Fröhlich** und **Evi Rigg**. Anwesend waren auch langjährige Einzelmitglieder: **Nora Tschander** (35 Jahre), **Edith Davitti**, **Brigitte Lauffer**, **Christine Vogel-Etienne** (30 Jahre), **Cilgia Forrer-Bezzola** (20 Jahre), **Katharina Bänninger** (15 Jahre), **Ursula Suter** (15 Jahre) und **Monika Knecht** (10 Jahre). Auch vier anwesende Kollektivmitglieder feierten Jubiläum als Mitglied der ZF: Frauenverein Höngg (95 Jahre), FDP Frauen Stadt Zürich (50 Jahre), Frauenverein Uitikon (50 Jahre), Gemeinnütziger Frauenverein Langnau am Albis (25 Jahre). Speziell begrüßt wurden auch die Politikerinnen **Rosmarie Zapfl**, Alt-Nationalrätin, die Nationalrätin **Barbara Schmid-Federer** und die Kantonsrätin **Brigitta Johner**. Erwähnt wurden auch Jubilarinnen, die an der GV nicht dabei sein konnten: **Vreni Spoerry** (35 Jahre), **Kathy Riklin** (20 Jahre), **Gemeinnütziger Frauenverein Pfäffikon** (65 Jahre) und **FORUMelle, Sektion Zürich** (50 Jahre). Beim offiziellen Teil der GV stellte **Tatjana Haenni**, Präsidentin des



Fussballklubs, die FC Zürich Frauen als neues Kollektivmitglied vor. Zudem wurde die Anwältin **Monika Leuenberger** als neue Vorstandsfrau der ZF gewählt. Der Höhepunkt der GV war aber die Auszeichnung von **Rosmarie Zapfl** zum neuen Ehrenmitglied. Mit dieser höchsten Anerkennung würdigte die ZF ihr unermüdliches, beharrliches Engagement

für die Gleichstellung von Frau und Mann. Gerührt nahm die 74-Jährige die Urkunde entgegen. In ihrer emotionalen Dankesrede wies sie auf die Erfolge, aber auch die Schwierigkeiten in der Gleichstellungspolitik hin. «Viele Themen sind auch nach 40 Jahren die gleichen geblieben, so die Lohnunterschiede zwischen den Geschlechtern oder die aktuelle Debatte über den Schwangerschaftsabbruch.»





Die langjährigen Mitglieder Gertrud Kundt, Susi Hochstrasser und Monika Knecht beim Apéro.



Der ZF-Vorstand (v.l.n.r.): Susanna Häberlin, Brigitte Largier, Yvonne Signer, Renate Derungs und Andrea Gisler.



Neues Kollektivmitglied: Tatjana Haenni, Präsidentin der FCZ-Frauen, stellte an der GV ihren Verein vor.



Im Vordergrund Renate Derungs, langjährige Vorstandsfrau und Vizepräsidentin der ZF, mit Yvonne Signer.

### GV 2014 - im Zürcher Rathaus

2014 feiert die ZF ihr 100-jähriges Jubiläum, die GV wird am 20. Mai 2014 im Zürcher Rathaus stattfinden.



Die ZF hat eine neue Vorstandsfrau: Monika Leuenberger. Die 36-jährige Rechtsanwältin ist neu für das Ressort «Juristische Projekte und Vernehmlassungen» verantwortlich. Sie ist die jüngste Vorstandsfrau. Die ZF freut sich auf die Unterstützung und die Zusammenarbeit.



## 24. Mai: Buchvernissage Regula Stämpfli, Hotel Storchen

Einen kurzweiligen Abend verbrachten die Mitglieder bei der Buchvernissage von Regula Stämpfli. Die Politologin, die in New York und in Berlin Geschichte, Staatsrecht und Politikwissenschaft studierte und heute Dozentin für Geschichte, Politische Philosophie und Politik in verschiedenen Städten Europas ist, stellte exklusiv für die ZF-Mitglieder ihr neues Buch «Die Vermessung der Frau. Von Botox, Hormonen und anderem Irrsinn» vor. In ihrem scharfsinnigen Thesenbuch geht die Politologin der Frage nach, warum sich Frauen seit Jahrhunderten vermessen, wiegen und durchbuchstabieren lassen. «Es ging mir darum, die gesellschaftliche Diskussion über die hierzulande völlig flach geführten Debatten über Medien, Barbies, Sexismus, gekauften Sex und Schönheitsoperationen zu beleben und auf den Punkt zu bringen», so Regula Stämpfli. Die rund 70 anwesenden Gäste regte sie mit ihren Ausführungen über die herrschende Frauen- und Medienlogik auf jeden Fall zum Nachdenken an. Dies wurde bei den vielen Gesprächen während dem Apéro ersichtlich. Regula Stämpfli war bis zuletzt dabei und tauschte sich mit den Mitgliedern aus.

[www.regulastaempfli.eu](http://www.regulastaempfli.eu)



Unkonventionell, mit Hilfe des Kinderverses «Gugus – Dada!», versuchte Regula Stämpfli den Unterschied zwischen Vorstellungsvermögen und Wirklichkeit zu erklären.



Helen Issler und Rosmarie Zapfl von der alliance F beim Apéro im Hotel Storchen.

Auf der Webseite von Regula Stämpfli [www.regulastaempfli.eu](http://www.regulastaempfli.eu) können Sie sich online ein handsigniertes Buch «Die Vermessung der Frau. Von Botox, Hormonen und anderem Irrsinn» bestellen:

**Verlag:** Gütersloher Verlagshaus  
**ISBN:** 978-3-579-06639-4

**Preis:** CHF 25,90  
– exkl. Versandkosten.



Ausgebucht: Der Saal im Hotel Storchen war bis zum letzten Platz besetzt, 70 Mitglieder waren zur Vernissage gekommen.

# Anmelden und dabei sein!

Melden Sie sich für die ZF-Anlässe an – am besten gleich sofort. Am schnellsten online auf unserer Webseite [www.frauenzentrale-zh.ch](http://www.frauenzentrale-zh.ch) unter Anlässe.

## 27. August: Kollektivmitglieder-Anlass, Besuch im FIFA-Haus mit Vortrag von Tatjana Haenni

1932 zog die FIFA von Paris nach Zürich. Seither hat sie hier ihren Hauptsitz. Die ZF lädt ihre Kollektivmitglieder auf einen Rundgang durch das Home of FIFA, dem Sitz des Weltfussballverbandes ein. Lassen Sie sich vom aussergewöhnlichen Bauwerk der Schweizer Architektin Tilla Theus überraschen. Besichtigen Sie die eindrucksvollen Räumlichkeiten. Nebst geführtem

Rundgang hält Tatjana Haenni, Präsidentin der FCZ-Frauen, einen spannenden Vortrag zum Thema: «Erfolgreich managen – mit wenig Mitteln». Beim gemeinsamen Apéro bietet sich den Präsidentinnen und Vorstandsfrauen eine gute Gelegenheit zum Austausch.

**Wann:** 27. August, 17:30 Uhr

**Wo:** Zoo Zürich, Endstation Tram 6

**Anmeldung:** bis 19. August



## 4. September: Frauenstadtrundgang «Unternehmerinnen des 19. Jahrhunderts»

Auf dem Rundgang entlang der Bahnhofstrasse in der Stadt Zürich begegnen wir politisch, beruflich und gemeinnützig engagierten Frauen sowie ihren zahlreichen Unternehmen. Mit ihren Projekten sties- sen sie in der männerdominierten Gesellschaft des frühen 20. Jahrhunderts oft auf Skepsis und Widerstände. Was ihnen half, sich dennoch durchzusetzen, war ein engmaschiges Beziehungsnetz von Freundinnen und Mitstreiterinnen in Verbänden und Vereinen.

**Wann:** 4. September, 18 Uhr



**Wo:** HB Zürich, Ausgang Bahnhofstrasse, im Bogen vor der Apotheke

**Preis:** Mitglieder 15 Fr., Nicht-Mitglieder 20 Fr.

**Anmeldung:** bis 28. August

## 14. November: Mitglieder-Lunch, «Älter werden und autonom wohnen», Hotel Storchen Zürich

Seit mehr als drei Jahren arbeitet die ZF und die Age Stiftung am Projekt «Ältere Menschen in der Wohnwirtschaft». Im Zentrum steht die Frage, was getan werden kann, um älteren alleinstehenden Menschen – aufgrund der längeren Lebenserwartungen mehrheitlich Frauen – das autonome Wohnen so lange wie möglich zu sichern. Dafür wurde eine Idee der Anlaufstelle für Altersfragen in Gossau ZH für ein Pilotprojekt ausgewählt. Das Ziel: Zwei bestehende Häuser mit Alterswohnungen zu vernetzen und Nachbarschaftshilfe zu initiieren. Beim Lunch stellen wir Ihnen nicht nur die Resultate des Projekts vor,

sondern präsentieren Ihnen auch eine Broschüre zum Projekt – mit vielen nützlichen Infos und Porträts von Frauen, die von ihren Erfahrungen vom Leben im Alter erzählen.

Freuen Sie sich auf die Erzählungen einer dieser Frauen und auf Pascale Gmür, Redaktorin und Verfasserin der Broschüre.

**Wann:** 14. November, 12 Uhr

**Wo:** Hotel Storchen

**Preis:** 50 Fr. inkl. Essen, ohne Getränke

**Anmeldung:** bis 8. November



## 16. November, Medientraining für Politikerinnen mit Karin Müller

Wer in der Öffentlichkeit steht, kommt früher oder später mit den Medien in Kontakt. Im Frühling 2014 stehen die Lokalwahlen an. In einem Medientraining zeigt die Kommunikations-Expertin Karin Müller Politikerinnen, wie sie sich vor der Kamera präsentieren müssen und wie die Medien funktionieren.

**Wann:** 16. November, 9 bis 12 Uhr

**Wo:** ZF-Geschäftsstelle

**Preis:** Mitglieder 300 Fr., Nicht-Mitglieder 380 Fr.

**Anmeldung:** bis 8. November



**«Der politische Weg in eine nachhaltige Energiezukunft» – alliance F**

Bundesrätin Doris Leuthard wird an der Veranstaltung von alliance F zum Thema «Der politische Weg in eine nachhaltige Energiezukunft» referieren. Mit anschliessender Podiumsdiskussion zum Thema.

**Wo:** Volkshaus, Zürich  
**Wann:** 27. September  
**Weitere Infos zur Anmeldung folgen:**  
[www.alliancef.ch](http://www.alliancef.ch)



**«Mode und Textilien im Wandel der Zeiten» – Evangelischer Frauenbund**

In einem kurzweiligen Rundgang durch das Landesmuseum Zürich erhalten Sie einen Einblick in den Wandel der Mode.



**Wann:** 28. August, 14.30 bis 16.15 Uhr  
**Ort:** Landesmuseum Zürich  
**Anmeldung und Informationen:**  
[www.vefz.ch](http://www.vefz.ch)

**«Kommunikation für freche Frauen» – FOKA**

Das Forum Kaufmännischer Frauen lädt ein, beruflich am Ball zu bleiben.  
**Wann:** 12. November, 17.45 Uhr  
**Ort:** Hotel Glärnischhof, Claridenstrasse 30, Zürich  
**Anmeldung und Informationen:**  
[www.foka.ch](http://www.foka.ch)



**«Drei Frauen – Drei Abende» – Katholischer Frauenbund Zürich**

Zyklusveranstaltung Frauenbände:  
 Wassilissa – Rapunzel – Das Mädchen ohne Hände  
**Wann:**  
 Wassilissa: 15. Oktober  
 Rapunzel: 29. Oktober  
 Das Mädchen ohne Hände:  
 12. November

Jeweils von 18-20.30 Uhr  
**Wo:** Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich  
**Anmeldung und Informationen:**  
[www.frauenbund-zh.ch](http://www.frauenbund-zh.ch)



**WAHL: «ZÜRCHERIN DES QUARTALS»**

**SIE WISSEN, WEN SIE WÄHLEN WÜRDEN? DANN MACHEN SIE MIT!**

WELCHE ZÜRCHERIN MACHTE IN LETZTER ZEIT DURCH MUT, INNOVATION, KREATIVITÄT ODER EIGENWILLIGKEIT AUF SICH AUFMERKSAM? SIE KENNEN EINE SOLCHE FRAU? DANN MACHEN SIE MIT! SCHLAGEN SIE UNS EINE KANDIDATIN VOR UND BEGRÜNDEN SIE IHRE WAHL KURZ.

WIR FREUEN UNS AUF VIELE IDEEN AN [ZH@FRAUENZENTRALE.CH](mailto:ZH@FRAUENZENTRALE.CH)



# Mentoring für Migrantinnen in der Arbeitswelt

Im Projekt des Christlichen Friedensdienstes (cfd) «Migrantinnen in Netzwerken der Arbeitswelt – Berufsmentoring» hat es noch freie Plätze. Es richtet sich an interessierte Migrantinnen, die ihren Weg in das Berufsleben und den Arbeitsmarkt gezielt angehen möchten. Das Projekt unterstützt gut qualifizierte Migrantinnen, indem es ihnen Zugang zu Kontakten, Informationen und Netzwerken in der Arbeitswelt ermöglicht. Die Teilnehmerinnen sollen auch auch Einblick auf einer Arbeitsstelle in der Schweiz bekommen, in der sie früher in ihrem Herkunftsland tätig waren.

### Und so funktioniert es:

Eine Berufsfrau und eine im selben Themenbereich qualifizierte Mig-

rantin arbeiten im «Duett» zusammen. Die Mentee wird von der Mentorin begleitet und beraten, um sich beruflich und persönlich weiter zu entwickeln und zu vernetzen. In Workshops und Weiterbildungen bereiten sich die Mentees zusätzlich auf ihre berufliche Laufbahn vor.

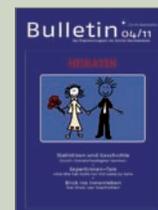
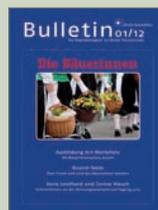
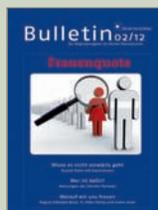
Seit Beginn des Projekts im Jahr 2007 haben über 80 Migrantinnen an dem 10-monatigen Mentoring teilgenommen. Mehr als die Hälfte aller Teilnehmerinnen hat im Anschluss eine Anstellung gefunden, die ihren Qualifikationen entspricht. Ein weiteres Viertel konnte in ein Praktikum oder eine Weiterbildung einsteigen.

**Weitere Infos:** [www.cfd-ch.org/d/migration/projekte/mentoring.php](http://www.cfd-ch.org/d/migration/projekte/mentoring.php)



## 2014 feiert die ZF 100 Jahre

### Viele Überraschungen im Dezember-Bulletin zum Jubiläumsjahr



Seit der Gründung 1914 engagiert sich die Zürcher Frauenzentrale im sozialen Bereich und in Bildungsfragen, für die individuelle Freiheit und Entscheidungsmöglichkeit von Frauen. Die selbstbestimmte Lebensform ist bis heute die zentrale Leitschnur geblieben. Politisch war bis 1971 der Kampf um das Frauenstimmrecht vorherrschend. Auch mit der Prostitution hat sich die ZF im Laufe der Jahrzehnte befasst. Wiederkehrende Themen sind auch der Schutz vor häuslicher Gewalt, der Kampf um Lohngleichheit und die angemessene Vertretung von Frauen in Behörden, Parlamenten und Kommissionen.

Die spannende Geschichte der ZF – von und für Frauen – und die gesellschaftliche Entwicklung werden Sie 2014 in unserem Jubiläumsbuch sehen und nachlesen können. Was die Autorinnen in ihren Recherchen Erstaunliches gefunden haben, erfahren Sie – mit vielen weiteren Überraschungen – in der Dezember-Ausgabe des Bulletins.

**Interessiert? Dann werden Sie Mitglied oder lösen Sie ein Abo: Für 20 Franken bekommen Sie jährlich zwei Ausgaben des ZF-Mitglieder-Magazins!**

**AUFLÖSUNG QUIZ**

- 1) b
- 2) c
- 3) b
- 4) b
- 5) a
- 6) a
- 7) b
- 8) c
- 9) c



## Werden auch Sie Mitglied und geben Sie der Stimme der Frauen grösseres Gewicht!

Einzelmitglied (Jahresbeitrag CHF 70.-)

Kollektivmitglied (Jahresbeitrag CHF 150.-)

Bei der Mitgliedschaft inbegriffen: zwei Bulletins pro Jahr sowie Vergünstigungen bei Beratungen, Veranstaltungen und Seminaren.

**Weitere Informationen unter [www.frauenzentrale-zh.ch](http://www.frauenzentrale-zh.ch)**

