


Frauen am Rande des Nervenzusammenbruchs?

Frauen managen viel: Job, Familie, Haushalt, Freundeskreis, Ehrenamt – in fast allen Disziplinen sind wir Nummer eins. Nur auf uns selbst achten wir dabei zu wenig!



Zu viel im Kopf? Manchmal helfen Merktzettel. Meist aber wäre ein klares „Nein“ die bessere Variante – das müssen Frauen noch lernen!

Es ist fünf vor zwölf! Noch schnell eine Mail, dann los: Sehr geehrter Herr ... (Was koch ich denn heute?) ... Schulze, wie vereinbart ... (Nudeln mit Gemüse, geht schnell, hat Vitamine) ... erhalten Sie anbei die Unterlagen. Mit freundlichen Grüßen – und ab. Ab zum Einkaufen, zur Schule, an den Herd. Dann Hausaufgaben betreuen, Küche aufräumen, Wäsche in die Trommel, zum Kinder-Karate und zurück, saugen, Wäsche aufhängen, Playmo-Männchen für Kindergeburtstag kaufen, wieder zum Kinder-Karate, heim, Abendbrot richten, Schulranzen kontrollieren, Gute-Nacht-Geschichte, Klamotten rauslegen, kuscheln, wieder aufrappeln, Mails beantworten, den Partner wahrnehmen, Frühstückstisch richten, duschen, Zähne putzen, Zahnseide, gähnt: fünf vor zwölf!

Der ganz normale Wahnsinn

Tage wie dieser sind im Leben berufstätiger Mütter normal. Wirklich stressig wird's, wenn das Kind über Nacht krank wird, der Mann mal wieder nicht von der Arbeit daheim bleiben kann und die Kollegin am Telefon genervt ist, weil frau doch schon vorgestern wegen des Sankt-Martins-Festes früher gehen musste. Doppel- oder Mehrfachbelastung nennt man das.



Frauen übernehmen heute viele Aufgaben – vor allem die der Grenzgängerin. Allzu oft gehen sie an ihr Limit oder sogar darüber hinaus.

Ein Stresssymptom unserer Zeit, unter dem vor allem Frauen leiden – und das weitere Leiden nach sich zieht. Solche, die bisher eher Männern zugeschrieben wurden: Burn-out, Herzinfarkt, Schlaganfall ... Frauen werden immer häufiger Opfer früherer Managerkrankheiten. Seit 2002 sind Infarkte und Schlaganfälle bei Frauen Todesursache Nummer eins!

Männerleiden sind jetzt weiblich
Mit XX-Chromosomenpaar lebt sich's heute also besonders gefährlich. Zu den typischen Frauenleiden, wie

» Am häufigsten sterben Frauen heute an Infarkt und Schlaganfall! «

Brust- und Gebärmutterhalskrebs, Osteoporose und den Nebenwirkungen der Menopause, gesellen sich nun einstige Männererkrankungen. Umso wichtiger ist es, dass Frauen gut auf sich achten! Da die viel zitierte Vereinbarkeit von Familie und Beruf in ihrer Umsetzung noch an einigen Stellen hakt, muss frau sich selbst behelfen. Dabei lohnt vielleicht schon ein kritischer Blick auf die eigene Partnerschaft. Denn Studien haben nachgewiesen, dass es bei vielen Paaren einen Traditionalisierungsschub

in der Rollenverteilung gibt, sobald Kinder auf die Welt kommen. Und die Honeymoon-Hypothese besagt, dass Männer sehr oft nur am Anfang einer Beziehung auf gerechte Arbeitsteilung achten.

Zauberwort: Selbstfürsorge!

Die sogenannte Rushhour des Lebens, wenn alle Zeit, Aufmerksamkeit und Energie auf Karriere, Partnerschaft und Familienleben komprimiert wird, birgt jedoch vielerlei Stressoren. Fragwürdige Unterstützung erhalten sie durch den weiblichen Hang zum Perfektionismus. Aber müssen wir wirklich dauernd multikompatibel sein: perfekte Müt-

ter und Köchinnen, empathische Partnerinnen, engagierte Arbeitnehmerinnen und auch noch forever young and pretty? Häufig hilft schon ein kleiner Schritt aus sich heraus, um die Dinge klarer zu sehen und typische Stressmuster zu erkennen. Dann muss es nur noch gelingen, sie zu durchbrechen! Freiräume zu schaffen. Weniger nach rechts und links zu schielen und sich stattdessen mehr auf sich selbst, die Zeichen des eigenen Körpers und die Bedürfnisse seiner Seele zu konzentrieren. Gleichgewicht zu schaffen

– Work-Life-Balance! Denn Ausgeglichenheit ist das A und O: im Lebensstil, der Ernährung, im Sport und natürlich im Job. Selbstfürsorge lautet das Zauberwort für die weibliche Gesundheit. Geben Sie also gut auf sich acht – ehe es fünf vor zwölf ist! «

Von Barbara Lang

@ INTERNETTIPP



Das Gesundheitsportal der BKK dreht sich „nur“ um den kleinen Unterschied. Bei www.bkk-frauengesundheit.de finden Sie alles von Burn-out bis Zyklus-schmerz, Fakten und Tipps.



i AKTIVTIPP

- **Schrittzähler als Motivator bestellen**
www.geh-fuer-dein-herz.de ist eine Initiative des 19,6 Millionen Klub e.V. für eine frauenspezifischere Medizin.
- **Konfuzius meets Zeitmanagement**
Mit dem kleinen Ratgeber „Lass los und du bist Meister deiner Zeit“ (GU) rüttelt Lothar Seiwert uns auf.
- **Gesunder Kochspaß, weniger Hetze**
Gemüseboxen für daheim oder Snack-Abos fürs Büro: www.kochzauber.de, bringmirbio.de, www.oekokiste.de, www.bitebox.com