

Sauerländer Bläserstage in Bad Fredeburg

Johan de Meij als Dozent verpflichtet

Bad Fredeburg. Vom 10. bis zum 12. Januar finden bereits zum 25. Mal die Sauerländer Bläserstage im Musikbildungszentrum Bad Fredeburg statt. „Als im Jahr 1999 die ersten Bläserstage starteten war nicht absehbar das wir nun bereits zum 25. Mal zu einem musikalischen Wochenende in Bad Fredeburg treffen“, schreiben die Organisatoren. Zwischen 80 und 120 Musikfreunde/innen haben sich jedes Jahr eingefunden um gemeinsam unter Leitung eines Gastdozenten zu musizieren. Eine Vielzahl von namhaften internationalen Komponisten und Dirigenten haben diese Veranstaltung geprägt.

In diesem Jahr ist es den Veranstaltern gelungen, zum Jubiläum den wohl weltweit bekanntesten Komponisten, Dirigenten und Musiker Johan de Meij als Dozenten zu verpflichten. Er kommt direkt von seinem Wohnsitz New York in den USA nach Bad Fredeburg.

Zum Abschlusskonzert dieser 25. Bläserstage sind alle Musikfreunde für Sonntag, 12. Januar, ab 11 Uhr bei freiem Eintritt in das MBZ Bad Fredeburg eingeladen.

Caritas bedankt sich bei allen Spendern

Bad Fredeburg. Die Pfarrcaritas bedankt sich für die Spenden, die für die Adventssammlung eingegangen sind. „Jede und jeden von uns kann es treffen, unverschuldet in Not zu geraten. Jede und jeder von uns soll darauf vertrauen können, dass er in einer Notlage aufgefangen wird. Zahlreiche ehrenamtlich engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind hierfür unermüdlich im Einsatz. Auch bei diesen möchten wir uns für ihren Einsatz im letzten Jahr bedanken“, schreibt die Pfarrcaritas.

Der Erlös werde für die Caritas-Arbeit vor Ort eingesetzt, wie die Organisatoren dazu erklären.

Weitere Informationen zur Sammlung im Internet unter www.wirsammeln.de/startseite und zur Caritas-Arbeit hier im Ort unter www.pv-se.de/einrichtungen/caritas/ckd-bad-fredeburg/.

„Das Thema muss raus aus der Tabuzone“

Wechseljahre: Ärztinnen Anja Hegener-Hachmann und Katja Köhler erleben immer noch zu viel Unwissenheit

Ute Tolksdorf

Schmallenberg/Sundern. Manchmal sitzen Frauen vor ihr, die völlig verzweifelt sind. Sie klagen über Schlaflosigkeit und Schweißausbrüche und weinen: „Ich schaffe meinen Alltag einfach nicht mehr.“ Oder: „Ich will mein altes Leben zurück!“ Anja Hegener-Hachmann ist Schmallenbergerin und Frauenärztin in Sundern. Sie weiß, Wechseljahrsbeschwerden können eine Riesenbelastung sein. Doch dafür gibt es Hilfe.

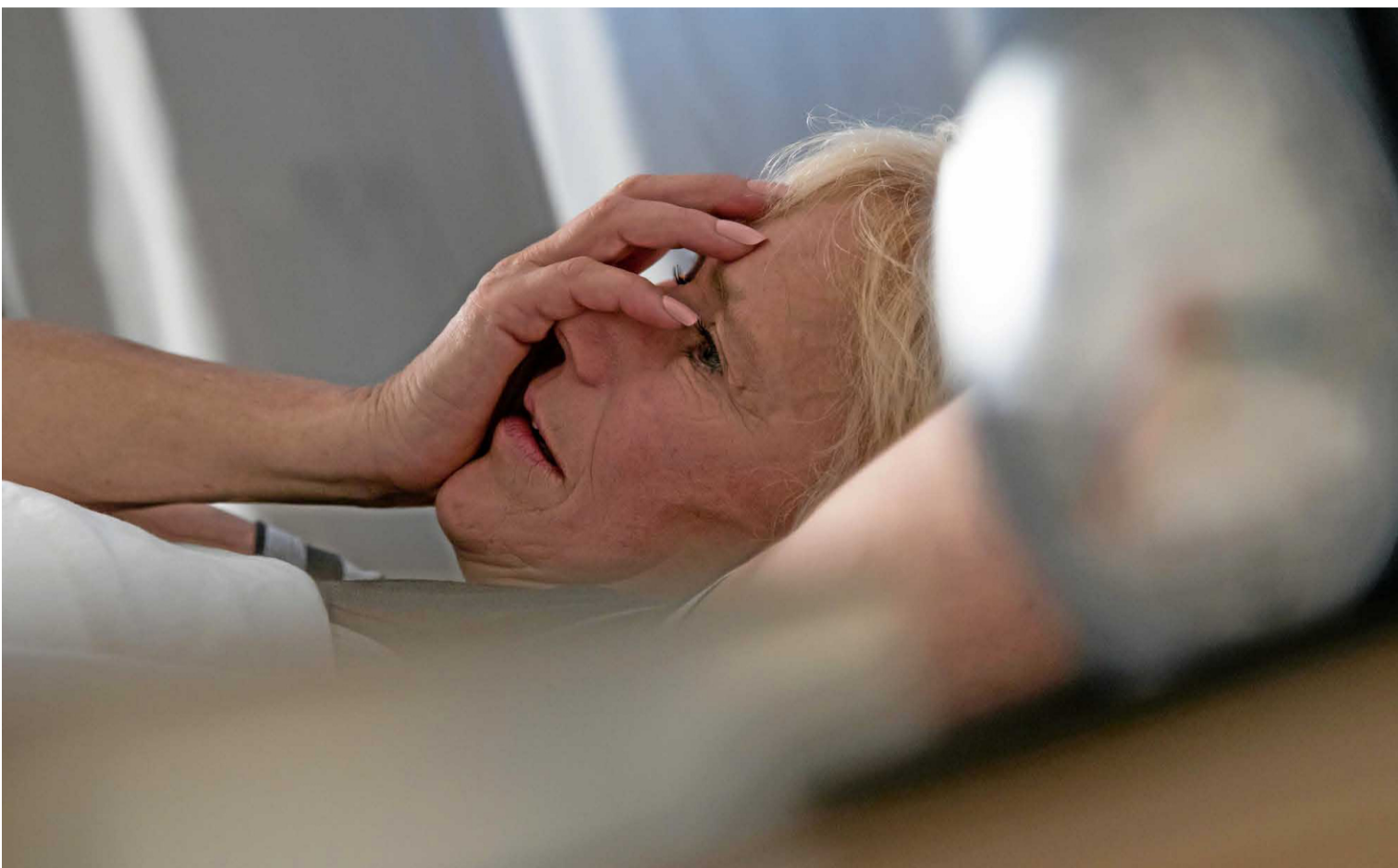
Zusammenhänge zwischen Brustkrebs und Hormonersatztherapie

Vor rund 20 Jahren sorgte eine Studie für Aufsehen, „One Million Women Study“. Diese stellte gefährliche Zusammenhänge zwischen Brustkrebsrisiko und Hormonersatztherapie in der Menopause her. In der Folgezeit brach die Hormontherapie komplett ein. Zuvor war diese schon häufig zur Behandlung von Beschwerden angewandt worden.

Doch zur Behandlung von Frauen mit heftigen Wechseljahrsbeschwerden sei sie heute rehabilitiert, da die Vorteile überwiegen und das Brustkrebsrisiko sehr gering ist. Sie und ihre Kollegin, die Schmallenberger Hausärztin Katja Köhler, wollen das Thema aus der Tabuzone holen.

Es war Katja Köhler, die zuerst darauf aufmerksam wurde. „In Gesprächen mit Kolleginnen aus Großstädten fiel mir auf, dass sich die Sicht auf die Wechseljahre verändert hat.“ Selbst sie habe noch voll unter dem Eindruck der „One Million-Women-Study“ gestanden. Katja Köhler erfuhr in Gesprächen mit Kolleginnen: „In Großstädte gibt es mehr spezialisierte Frauenärzte und an den Unikliniken Hormonambulanzen.“ Dadurch wurde ihr eine weitere Sache klar: „Selbst wir Hausärzte haben die Wechseljahre oft gar nicht auf dem Schirm. Wir hören Schlafstörungen und denken an Schilddrüse, wir sehen Gelenkbeschwerden, Herzrasen und Verstimmungen und überweisen zum Orthopäden, zum Kardiologen oder zum Psychiater. Tatsächlich wäre die Gynäkologin die richtige Ansprechpartnerin.“

Das aktuelle Buch von der Frauenärztin Sheila De Liz „Women on Fire“ sei auch für den Laien eine super Informationsquelle. Köhler findet: „Wir Hausärzte müssen bei Frauen zwischen Mitte 40 und Mitte 50 bei Beschwerden auch immer an die Menopause denken.“



Hitzewallungen zählen zu den typischen Beschwerden der Wechseljahre. Über längere Zeit nicht schlafen zu können, macht müde.

CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Selbst wir Hausärzte haben die Wechseljahre oft gar nicht auf dem Schirm. Wir hören Schlafstörungen und denken an Schilddrüse, wir sehen Gelenkbeschwerden, Herzrasen und Verstimmungen und überweisen zum Orthopäden, zum Kardiologen oder zum Psychiater. Tatsächlich wäre die Gynäkologin die richtige Ansprechpartnerin.

Katja Köhler, Hausärztin in Schmallenberg

Mittlerweile haben auch Politiker das Thema erkannt. So forderten im Oktober Unions-Politikerinnen „eine nationale Menopausen-Strategie“ und das Thema Wechseljahre in das betriebliche Gesundheitsmanagement mit aufzunehmen. Die gesundheitlichen Auswirkungen der Wechseljahre seien vielfältig und reichen von Blutungsstörungen, Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, Schweißausbrüchen und Schlafstörungen bis hin zu langfristigen Folgen wie Osteoporose und Risiken für das Herz-Kreislauf-System. Viele betroffene

Frauen würden infolge der Symptome pauschal mit Burnout diagnostiziert und falsch behandelt.

Anja Hegener-Hachmann will auch die Frauen selbst für das Thema sensibilisieren. „Betroffen sind aktuell rund neun Millionen“, weiß sie. Die meisten erlebten ihre Menopause zwischen dem 48. und 52. Lebensjahr. Fünf bis acht Jahre dauerten die Beschwerden im Schnitt. Ein Drittel der Frauen hätte massive Probleme, ein Drittel leichte. Neben den bekannten Hitzewallungen und Schlafstörungen litten Frauen auch unter Scheidentro-

Das Thema Wechseljahre ist immer noch sehr schambehaftet, weil es auch mit dem gefühlten Verlust der Weiblichkeit einhergeht.

Anja Hegener-Hachmann, Frauenärztin in Sundern

ckenheit, Herzbeschwerden, Muskel- und Gelenkschmerzen, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen und Gewichtszunahme. „10 Prozent der Frauen gehen deshalb früher in Rente, 25 Prozent müssen ihre Arbeitsstunden reduzieren“, rechnet die Frauenärztin vor. „Mit der richtigen Therapie könnten viele ihr Leben zurückbekommen.“

Gefühlter Verlust der Weiblichkeit

Dafür müssten sie sich aber erst mal eingestehen, dass sie körperliche Probleme haben. „Das Thema ist immer noch sehr schambehaftet“, weiß die Ärztin, „weil es auch mit dem gefühlten Verlust der Weiblichkeit einhergeht.“ Viele hätten auch keine Lust mehr auf Sex, „mit den entsprechenden Partnerschafts-

problemen“. Die Frauen sind die Familienmanagerin, wenn sie ausfallen verursacht das Stress auf allen Ebenen.

Gegen die Symptome könnten Ärzte heute pflanzliche, homöopathische und bioidentische Hormone in Form von Gel, Spray und Pflaster sowie chemische Präparate anbieten – die klassische Hormonersatztherapie. Auch gegen sexuelle Unlust und vaginale Trockenheitsgefühl gibt viele Möglichkeiten der Behandlung um den Leidensdruck zu senken. Besonders wichtig die Therapie zu unterstützen sind Sport, eine gesunde Ernährung sowie ausreichend Schlaf.

Beide Frauen sind sicher: „Es wäre sehr gut, wenn sich mehr Menschen mit dem Thema beschäftigen.“

Zwei Rockbands beim traditionellen Beatabend

Verein Power of Rock lädt für Samstag zum Konzertabend ins Kurhaus nach in Bad Fredeburg ein. Wir verlosen Eintrittskarten

Katharina Kalejs

Bad Fredeburg. Was mal als Veranstaltung einer Kolpingjugend mit Schallplatten-Diskjockeys begann, ist jetzt eine der traditionsreichsten Veranstaltungen im Sauerland, wenn es um Live-Rock-Musik geht: Der Beatabend des Vereins Power of Rock in Bad Fredeburg. In diesem Jahr steigt die Veranstaltung am 11. Januar um 19.30 Uhr im Kurhaus. Geboten werden eine „reichhaltige Getränkeauswahl“, Verpflegung durch die Fleischerei Gierse aus Bödefeld und zwei Livebands, die den Besuchern richtig einheizen sollen. „Es wird nicht leichter, gute, qualitativ hochwertige Bands zu fin-

den“, erklärt Tobias Beule, Kassierer und Vorstandsmitglied von Power of Rock. Doch auch in diesem Jahr sind sie wieder fündig geworden: Neu im Line-Up sind dabei The

Broxters aus Biedenkopf bei Bad Laasphe. „Wir haben sie entdeckt, haben sie angeschaut und für gut befunden“, erklärt Tobias Beule mit einem Lachen. Die siebenköpfige

Band bringt ein breites Repertoire aus den Megahits von Rock und Hard'n'Heavy mit auf die Bühne in Bad Fredeburg.

Die zweite Band ist ein Wieder-

holungstäter – zuletzt waren sie allerdings 2012 beim Beatabend, seitdem habe sich einiges getan, verrät Sebastian Beule. „Wer rockige oder härtere Klänge mag, wird Audio Gun lieben“, schreibt der Verein in einer Ankündigung. Die Rockband reist dafür extra aus Franken an – ein „Nest für Liverock“, verrät Tobias Beule. „Es wird Zeit, dass Audio Gun wieder auf unserer Bühne stehen.“ Einige Karten für den Abend gibt es noch für zwölf Euro im Vorverkauf bei der Volksbank Sauerland in Schmallenberg oder Bad Fredeburg, bei Guntermanns Stuben und der Allianz Generalvertretung Funk in Bad Fredeburg sowie im Systemhaus IT58 in Erndte-

brück. An der Abendkasse kosten die Karten dann 15 Euro.

Und auch bei der WP gibt es Karten: Gemeinsam mit dem Verein Power of Rock verlosen wir fünf mal je zwei Eintrittskarten zum Beatabend. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit Ihrem Namen und dem Stichwort „Beatabend 2025“ an gewinnspiel-schmallenberg-westfalenpost@funkemedien.de. Teilnahmeabschluss ist am Freitag, 10. Januar, um 10 Uhr.

Datenschutzhinweise nach DSGVO erhalten Sie unter www.funkemedien.de/datenschutzinformation oder kostenfrei hier: 0800 804 3333



Die Band The Broxters (links) kommt aus Biedenkopf und bringt ein breites Repertoire mit auf die Bühne. Audio Gun (rechts) setzen auf rockige und härtere Klänge.



PRIVAT