

Ansprechpartnerin für Frauen

Christina Lerchner begleitet Frauen als Zyklusmentorin in Ehrenhausen.

Frauen würden oft erst über ihren Zyklus reden, wenn sie es gar nicht mehr aushalten, sagt Christina Lerchner. Wenn Schmerzen den Alltag bestimmen. Wenn Stimmungsschwankungen, Schlafprobleme oder Erschöpfung „eh normal“ genannt werden. Die 39-Jährige will deshalb genau dort ansetzen, wo vieles lange unangesprochen bleibt.

In Ehrenhausen begleitet sie Frauen als Zyklusmentorin – ihr Anliegen: Wissen weitergeben und

Frauen zeigen, „dass man es beeinflussen kann“. Denn, sagt sie: „Ganz viele Frauen glauben, sie sind dem ausgeliefert. So ist es aber nicht. Man muss sich seinem Schicksal nicht ergeben.“

Lerchner kennt die Beschwerden aus eigener Erfahrung. Sie habe selbst seit jungen Jahren mit Regelschmerzen zu tun gehabt, erzählt sie. Heute begleitet sie Frauen in einem sechsmonatigen Programm – mit Gesprächen, Zyklus-Tracking und einem Blick auf Ernährung, Schlaf und Stress. „Die wenigsten Frauen wissen eigentlich, wie ihr Zyklus tatsächlich überhaupt funktioniert“, sagt sie. Viele wüssten nicht, „dass wir vier

unterschiedliche Phasen haben“ und was dabei im Körper passiert.

Wie wenig über den Zyklus gesprochen wird, erlebe sie immer wieder. Eine 24-jährige Kundin habe ihr gesagt, sie habe beim ersten Termin mehr darüber gesprochen „als ihr ganzes Leben vorher“.

Wie groß das Thema ist, zeigt eine Zahl, die sie nennt: „Allein in Deutschland, Österreich und der Schweiz sind Schätzungen zufolge mehr als 30 Millionen Frauen betroffen.“

Dass hinter dieser Zahl sehr

konkrete Belastungen stehen, erlebe sie in ihrer Arbeit immer wieder. Zu ihr kommen Frauen mit sehr unterschiedlichen Fragen – von Regelschmerzen bis zum Kinderwunsch. Auch das Absetzen hormoneller Verhütung sei ein großes Thema. Man könne den Körper sehr wohl darauf vorbereiten, „damit er dann nicht komplett verrückt spielt.“

Nach mehreren beruflichen Stationen – als Kindergartenpädagogin und im Tourismus – ist die Selbstständigkeit für Lerchner ein persönliches Ankommen. „Ich habe etwas gefunden, mit dem ich etwas bewirken kann – und es macht mir Spaß.“

Eva Brutmann



Christina Lerchner ist selbstständige Zyklusmentorin

BRUTMANN