



Sonderthema Pflege & Gesundheit

- Vorsorge & Angebot
- Beratung & Soziales

Zyklusmentorin begleitet online

Die gelernte Kindergartenpädagogin Christina Lerchner aus Tamsweg sattelte um. Heute hilft sie Frauen, den weiblichen Zyklus zu verstehen und neues Vertrauen in ihren Körper aufzubauen.

Tamsweg. Seit Herbst 2025 arbeitet die 39-jährige Christina Lerchner als selbstständige Lebens- und Sozialberaterin. Sie hat sich als Zyklusmentorin auf die Begleitung von Frauen spezialisiert. Während ihrer Arbeit im Kindergarten begann sie vor gut zehn Jahren mit der Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin in Salzburg. „Anderen Menschen zu helfen, das war immer schon sehr präsent“, sagt Lerchner. „Die Ausbildung habe ich 2016 abgeschlossen – ich fand sie großartig.“ Danach folgten Beratungen und Behandlungen in nebenberuflicher Tätigkeit, bis sie sich schließlich auf Frauengesundheit spezialisierte. Christina Lerchner war selbst von Beschwerden betroffen. „Ich hatte Adenomyose, das ist eine Form von Endometriose, wobei die Entzündungsherde in der Gebä-

mutterwand und nicht außerhalb liegen. Die schmerzhaften Blutungen wollte ich nicht einfach mit Medikamenten betäuben, alles in mir hat sich dagegen gestäubt“, sagt die 39-Jährige.“

Die Basis für Veränderung sei zuallererst fundiertes Wissen

Persönliche Leidensgeschichte

über die vier Zyklusphasen, die man durchlebt. Durch neue Routinen im Alltag lernen Frauen, ihr Nervensystem zu regulieren. Heute lebt Christina Lerchner fast beschwerdefrei, denn „man kann durch Ernährung, Stressmanagement und guten Schlaf sehr viel Positives bewirken“, berichtet sie aus eigener Erfahrung. Diese will sie mit ihren Klientin-

nen teilen. Ziel der beratenden Begleitung sei, dass die Frauen mit möglichst wenigen Einschränkungen und ohne Schmerzmittel durch die Periode kommen. Lerchner startet ihre Beratungen immer damit, den Zyklus zu analysieren. „Die Frauen tracken ihren Zyklus ganz genau und messen täglich die Basaltemperatur. In den Gesprächen frage ich sehr viel nach und vereinbare auch Hausaufgaben mit meinen Klientinnen. Es geht nicht darum, zu bewerten, sondern sie persönlich zu begleiten“, sagt Lerchner. Weil es zeitmäßig viele Vorteile bringt, führt die Wahlsteirerin ihre Beratungen ausschließlich telefonisch und per Videocall durch. Dadurch ist sie regional nicht gebunden und kann auch von der Süsteiermark aus Klientinnen in Salzburg betreuen. Sie kommt aber regelmäßig in die alte Heimat, um Freundinnen, Eltern und Geschwister zu treffen. Ihr Klientel ist bunt gemischt: Einige Frauen haben mit Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit zu kämpfen, andere mit unerfülltem Kinderwunsch. Viele haben Schmerzen oder eine unzyklische Periode. „Ich konnte einer 32-jährigen Frau helfen, bei der es mit der Schwangerschaft einfach nicht klappen wollte. Im letzten Gespräch hat sie mir erzählt, dass sie nun schwanger ist.“ Christina Lerchner verwendet zur Analyse und Beratung auch Blutwerte, die Anschluss geben können. „Zum Beispiel liegt man beim Eisen-



„Lebens- und Sozialberaterin mit Herz“ Christina Lerchner.

BILD: KATHRIN REISINGER

wert mit 50 Milligramm im Normalbereich. Viele Frauen fühlen sich aber erst bei einem Wert ab 70 Milligramm wohl. Ich bin keine Ärztin, aber da hilft mir die Erfahrung aus vielen Gesprächen.“ Spannend seien auch die vier Zyklusphasen aus Ernährungssicht: Während der Regelblutung empfiehlt die Beraterin, vermehrt wärmende Gerichte wie Currys, Suppen und Eintöpfe zu essen – dafür eignen sich Rohkostgerichte besser rund um den Eisprung.

Kleine Veränderungen zeigen oft recht schnell ihre Wirkung, doch insgesamt brauche man Geduld mit sich selber. „Hinter den Kulissen passiert so viel, was wir

BUSINESS-KOPF DER WOCHE

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 unausgesprochen 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 Brutmänn



Christina Lerchner ist selbstständige Zyklusmentorin

BRUTMANN

Respektvolle Betreuung daheim

Die Betreuung zu Hause bezieht sich auf die Unterstützung und Pflege von Menschen in ihrer eigenen häuslichen Umgebung.

Die Vorteile der Betreuung zu Hause liegen darin, dass die Person in ihrer vertrauten Umgebung bleiben kann und eine individuelle Betreuung erhält. Dies kann die Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachkräften erfordern.

Uns ist bewusst, dass eine 24-Stunden-Betreuung eine intensive Form der Betreuung ist und eine gute Organisation und Koordination erfordert.



Foto: Lorenz Masser

Qualitative Lebensbetreuung – Fidler Evelyn

5450 Werfen, Tel. +43 (0) 664 165 83 23

office@lebensabend.cc
www.lebensabend.cc

