

# Nur für Frauen. Wirklich!

**Jeweils am 8. März, dem Internationalen Frauentag, laden die Davoser Frauenorganisationen zu einem speziellen Anlass ein. Dieses Jahr war die Bündnerinnen Vereinigung mit der Organisation betraut und stellte das weiblichste aller Themen ins Zentrum des Abends im katholischen Pfarreizentrum.**

*Barbara Gassler*

Mit dem Eintritt ins gebärfähige Alter beginnt für Frauen ein monatlicher Zyklus mit Eisprung, Menstruation und neuerlichem Eisprung. Während dieser Vorgang in der westlichen Welt inzwischen als Quelle der Kraft angesehen wird, kämpfen Frauen anderenorts mit Vorurteilen und ganz praktischen Problemen. Mit beiden Seiten beschäftigten sich die Mitglieder des Landfrauenvereins Davos, der Soroptimist Davos/Prättigau, des katholischen Frauenvereins, der BPW Davos Klosters und natürlich der Bündnerinnen Davos.

## Perioden-Armut

Den kraftvollen Einstieg in den Abend gestaltete die Gesangsgruppe «Jolos», bestehend aus vier Frauen, die in Zimbabwe geboren wurden, aber schon seit Jahren in der Schweiz leben. Während drei von ihnen im Anschluss in die Küche verschwanden, um für die Versammelten zu kochen, stellte Janet Michel-Nyamayaro ihr Herzensprojekt «One Planet Sustainable» vor. Damit will die Epidemiologin am schweizerischen Tropeninstitut gegen Periodenarmut kämpfen und gleichzeitig einen Beitrag gegen die Plastikflut leisten. Aus eigener Erfahrung berichtete sie, wie mit Eintreten ihrer ers-

ten Periode die Familie vor die Wahl gestellt wurde, den selbst angebauten Mais in der Mühle zum Grundnahrungsmittel «Sadza» mahlen zu lassen oder Binden für die Tochter zu kaufen. Wofür die Familie sich entschied, ist naheliegend, und die Heranwachsende musste sich irgendwie behelfen. Je nach Ort wird alles verwendet, von alten Tüchern bis zu getrocknetem Kuhmist. «Nichts davon ist hygienisch und geht einher mit einem erhöhten Risiko von Unterleibsinfektionen», warnte Michel. Dazu komme, dass Frauen während ihrer Menstruation vielerorts als unrein gelten und für diese Zeit aus der familiären Gemeinschaft ausgeschlossen würden. «In gewissen Kulturen müssen sie über einem Loch sitzen, das das Menstruationsblut aufnimmt.» Doch selbst wo Hygieneartikel zur Verfügung stehen, kommen in einem durchschnittlichen Frauenleben mit monatlichen Blutungen über 40 Jahre etwa 16 000 Binden oder Tampons zusammen, deren Plastikanteil die Umwelt belasten. «One Planet Sustainable» habe sich zum Ziel gesetzt, Frauen zu ermächtigen, mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln hygienische sowie bezahlbare Menstruationsartikel zu erstellen. Ausserdem will die Organisation aufklären und lokale Tabus durchbrechen.

## Zyklus-Reichtum

Als Menstruationscoach will Nina Koller-Pargäzti Frauen ermuntern, mit sich selber eins zu werden. «Durch das Wissen um meinen Zyklus habe ich zur Harmonie mit meinem Körper gefunden», berichtete die vierfache Mutter und Event-Managerin. Die mit dem Zyklus einhergehende, ständig wechselnde Zusammensetzung der Hormone führe dazu, dass frau immer wieder unterschiedliche



Nina Koller-Pargäzti.

Bedürfnisse und Leistungsfähigkeit habe. «Einmal sind wir besonders kraftvoll und kreativ. Zu einem anderen Zeitpunkt werden Details klarer.» Mit dem Bewusstwerden und Akzeptieren dieser hormon-gesteuerten Schwankungen könnten auch viele Beschwerden nicht nur gelindert, sondern sogar zum Verschwinden gebracht werden, beschrieb Koller und fand: «Je mehr wir diese Muster erkennen und unseren eigenen Rhythmus finden, umso mehr wird der Zyklus von einem Fremdkörper zum Kompass.» Ein Zyklus, der mit der Menopause übrigens nicht ende, schloss sie ihr Referat. Nach diesen beiden Vorträgen hatten die Frauen viel Gesprächsstoff, während sie das inzwischen entstandene Gericht aus fein gemahlenem Mais «Sadza» mit «Murwiwo na Nyama» aus Grünkohl und Hackfleisch kosteten und einhellig als ausgezeichnet benoteten.



Die Jolos mit Irene, Angeline, Abigail und Janet.

Bilder: bg