

Wechselspiel – Psychische Auswirkungen des Klimakteriums auf das Ernährungsverhalten



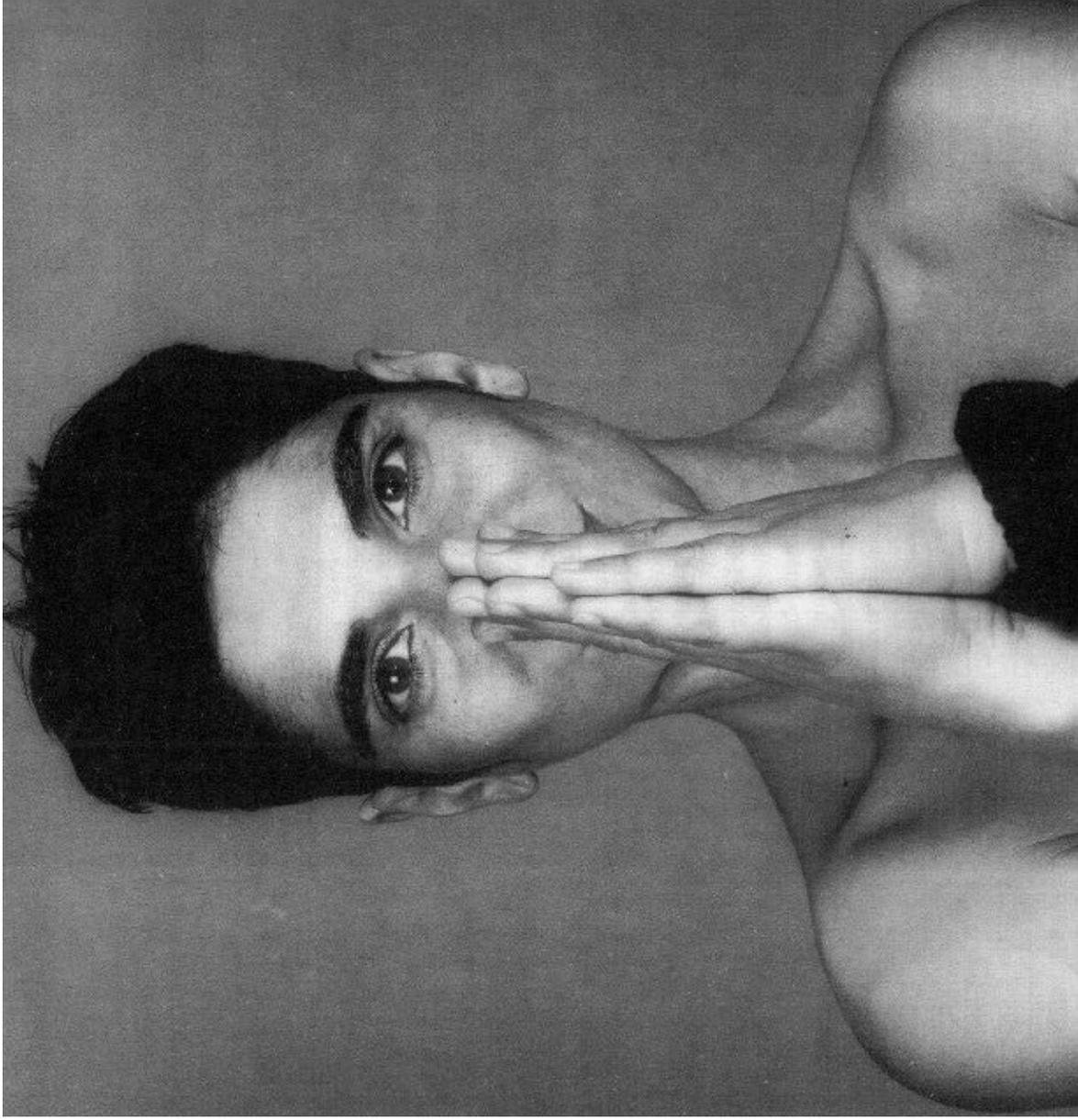
- **Hypothese:**

**Es gibt einen Einfluss der psychischen
Situation von Frauen in den Wechseljahren
auf deren Ernährungsverhalten**

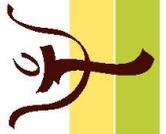
- **Gegenhypothese:**

**Es gibt keinen Einfluss der psychischen
Situation von Frauen in den Wechseljahren
auf deren Ernährungsverhalten**



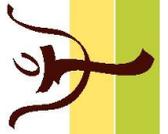


Mag. Ulrike Steiger-Hirsch * Wechselspiel * © 2009 * Folie 3





Mag. Ulrike Steiger-Hirsch * Wechselspiel * © 2009 * Folie 4





1935 bis 1945

Erwünschter Frauentyp:

*blond, blauäugig, gesund, auch
kraftvoll, mütterlich, asexuell
bis »frisch«*

Körperformen:

*Schlank bis kräftig,
keine auffallenden Rundungen*

Frisur:

*Zöpfe, Haarkronen, halblange
Locken*

1945 bis 1955

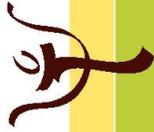
Erwünschter Frauentyp:
jung, lebensfroh, aber damenhaft, tüchtige Hausfrau, nicht zu gescheit

Körperformen:
schlanke
»Normalfigur«,
deutliche Taille,
»Nylonbeine«,
Stupsnase

Frisur:
mittelkurz,
dauergewellt,
»praktisch«



Mag. Ulrike Steiger-Hirsch * Wechselspiel * © 2009 * Folie 6





1955 bis 1962

Erwünschter Frauentyp:

*jung, temperamentvoll, optimistisch,
mit mädchenhaftem Sex-Appeal*

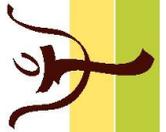
Körperformen:

jugendlich-kurvig, schmale Taille, runder Po

Frisur:

Pferdeschwanz

Mag. Ulrike Steiger-Hirsch * Wechselspiel * © 2009 * Folie 7



1963 bis 1967

Erwünschter Frauentyp:

Kind-Frau, hilfsbedürftig, jungdamenhaft, schick

Körperformen:

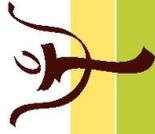
kindlich-eckig, nicht zu groß, sehr dünn, schmale Schultern, Hüften und Knie, Augen und Mund groß und kindlich

Frisur:

Kurzhaar mit Ponyfransen



Mag. Ulrike Steiger-Hirsch * Wechselspiel * © 2009 * Folie 8





1967

bis

1969

Erwünschter Frauentyp:

mädchenhafter Typ, abhängig, hilfsbedürftig, »ideale«

Ehe- und Repräsentierfrau

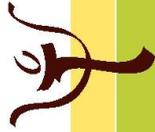
Körperformen:

eher kleingewachsen, schlank, schmale Beine, kleine

Füße, rundes Gesicht, Stupsnase

Friseur:

hochtouprierte Turmfrisur

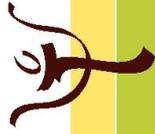
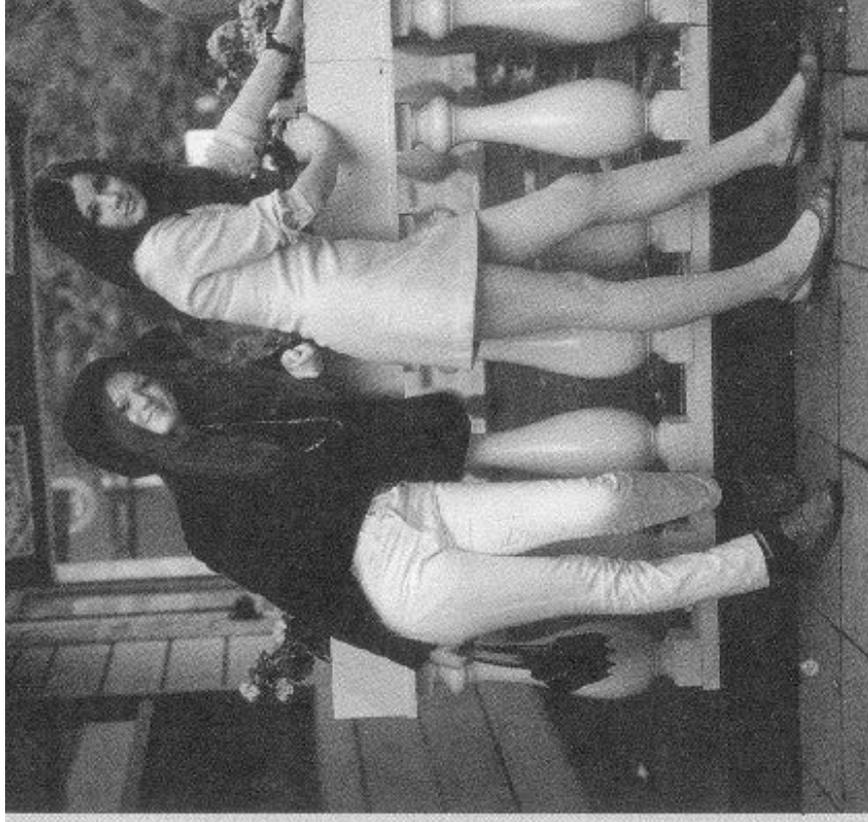


1969 bis 1972

Erwünschter Frauentyp:
*sexuell aufgeklärt, nicht »zickig«, in Grenzen selbständig,
romantisch (»Flower-Power«-Frau in Röcken und Jeans)*

Körperformen:
schlank, langbeinig, »weibliches« Körper-Image

Frisur:
lange Mähne



1973 bis 1980



Erwünschter Frauentyp:

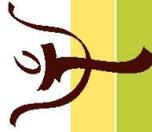
*gemäßigt emanzipiert, aber keine »Emanze«, selbstbewußt
(sich selbst suchend), konsumfreudig, sportlich*

Körperformen:

schlank bis sehr schlank, langbeinig, hochgewachsen

Frisur:

variable Kurz- und Langhaar-Schnitte



1980
bis
1986

Erwünschter Frauentyp:

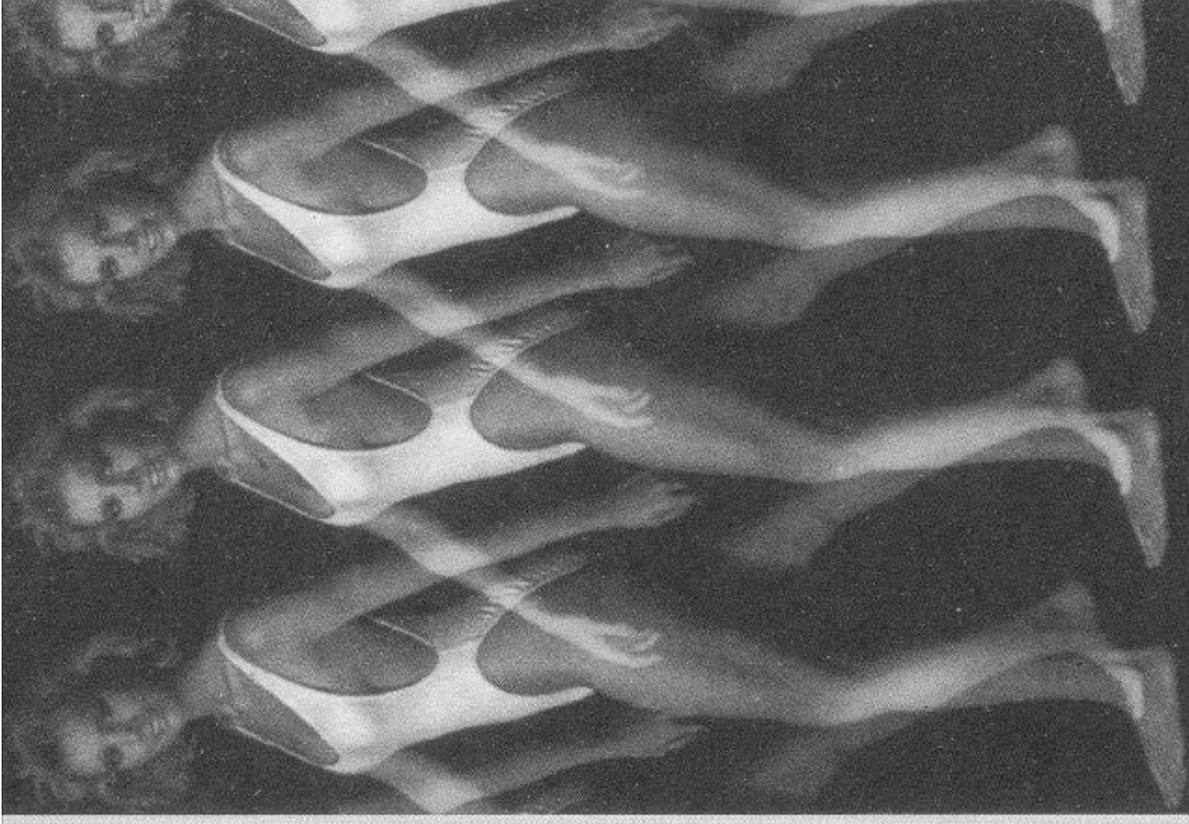
*stark, selbstbewußt, sportlich, braungebrannt, mit
»natürlichem« Sex-Appeal, berufstätig*

Körperformen:

*hochgewachsen, breitschultrig, durchtrainiert,
in Grenzen muskulös, schmale Hüften, flacher Bauch,
lange feste Beine, gerade, klassische Nase*

Frisur:

Afrokrause, Kurzhaarschnitt, bunte Strähnen



1986 bis heute

Erwünschter Frauentyp:

*jung, »weiblich«, elegant, mädchenhaft sexy, glitzernd,
Karrierefrau mit Kinderwunsch*

Körperformen:

*sehr schlank, aber kurvig, deutliche Taille, feste lange
Schenkel, schmalere Schultern, schmale Knie, eher
hochgewachsen*

Frisur:

Kurzhaarschnitt oder romantische Locken

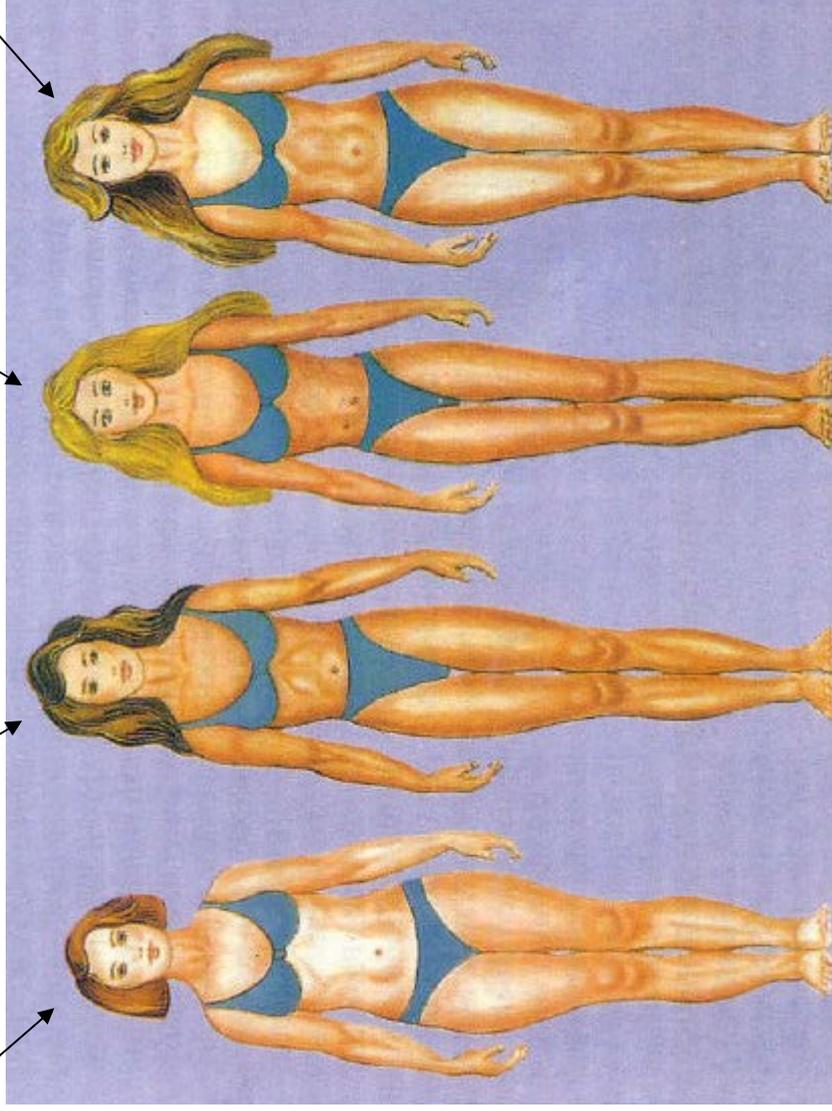


Die durchschnittliche Frau

Wie Frauen gerne
aussehen möchten

Tatsächlich wünschen sich Männer eine
Frau so

Frauen glauben, dass Männer
sie gerne so hätten

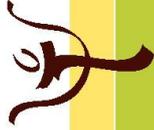


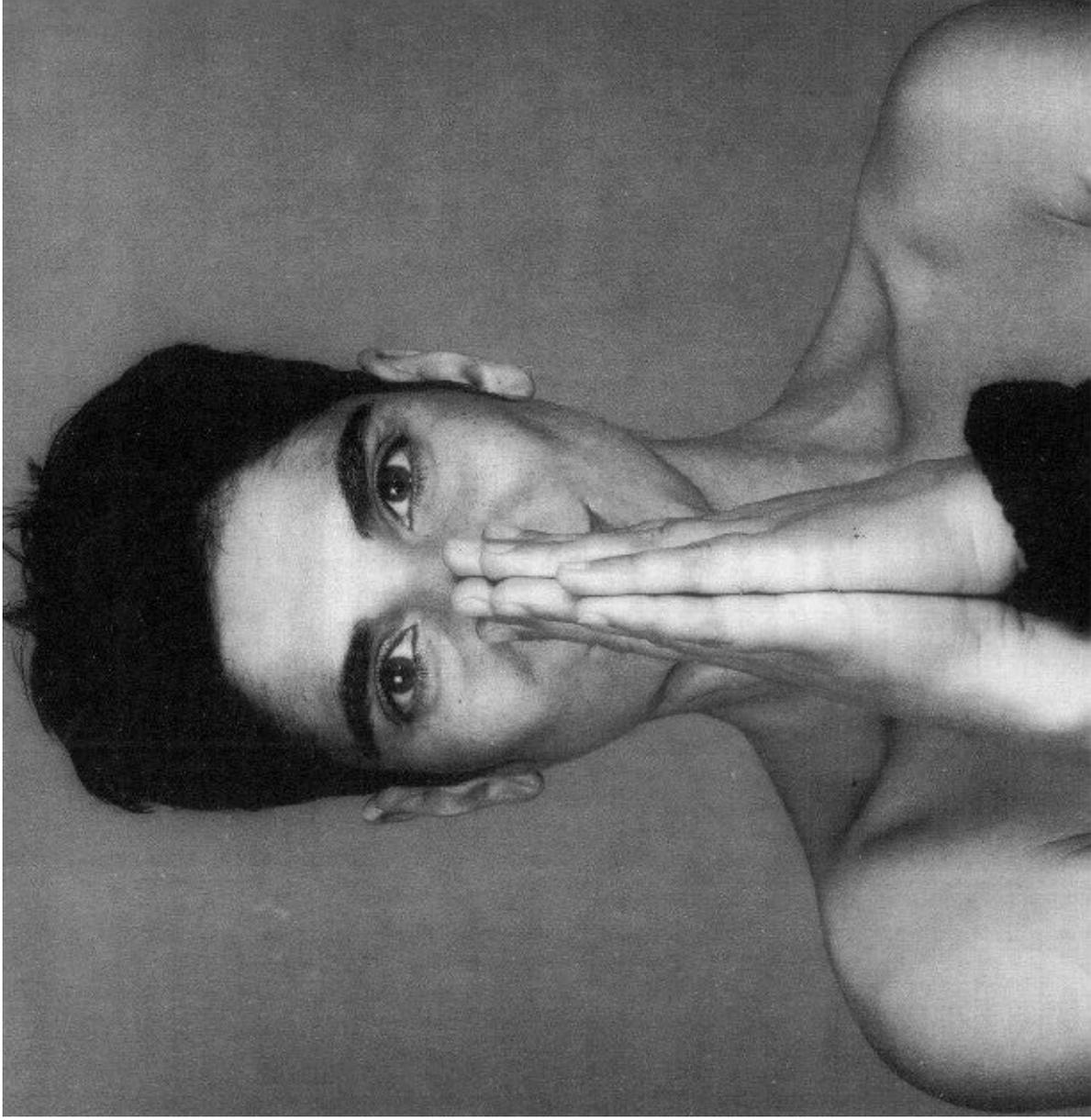
Mag. Ulrike Steiger-Hirsch * Wechselspiel * © 2009 * Folie 14



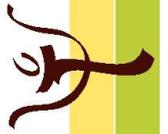
Ergebnisse aus Studien zu weiblichen Schönheitsnormen unserer Zeit

- **In Medien sind dünne Frauen überrepräsentiert (70%),
dünne Männer unterrepräsentiert (17,5%)**
- **Das Körperidealbild von Mädchen ist das einer
untergewichtigen Figur; jedoch entsprechen 80% der
Mädchen dieser Figur nicht**
- **Die Selbsteinschätzung und das Selbstbewusstsein von
heranwachsenden Mädchen sinkt in dem Maß, in dem sie
glauben, die Vorstellung von Schönheit nicht erfüllen zu
können**
- **In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde das
Körperideal der Frauen immer geradliniger**





Mag. Ulrike Steiger-Hirsch * Wechselspiel * © 2009 * Folie 16



Was sind die Wechseljahre?

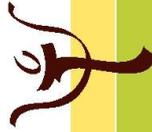
- Zitat

„Die Lebensdramaturgie des Älterwerdens zwingt uns förmlich dazu, einen Pfad zu beschreiten, der mitten durch die klimakterischen Ungewitter in ein unbekanntes Land führt“

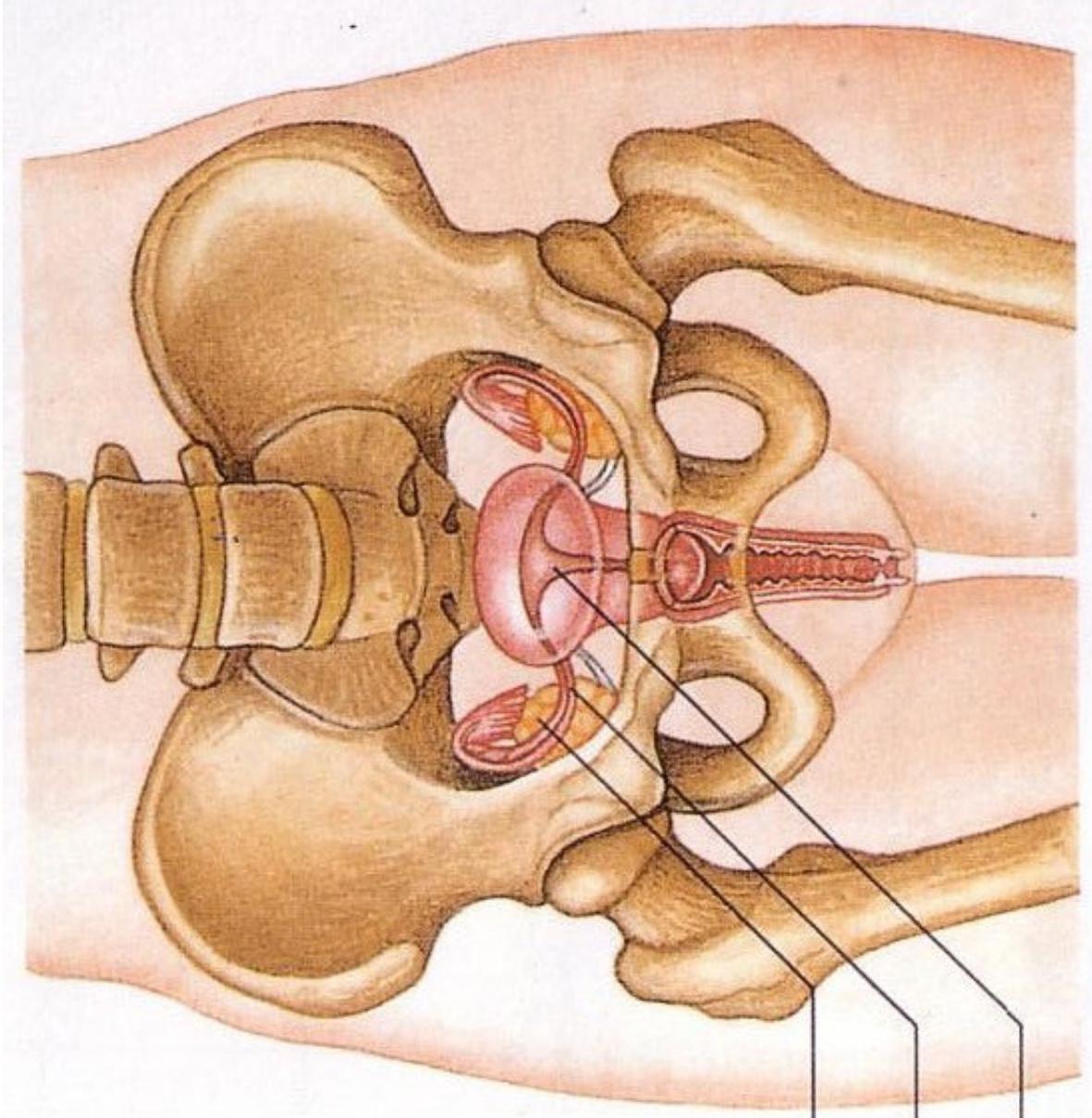
?



Die Wechseljahre in vier Phasen



Mag. Ulrike Steiger-Hirsch * Wechselspiel * © 2009 * Folie 18

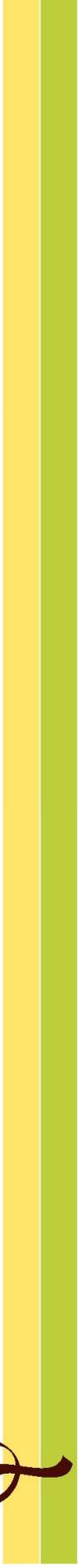


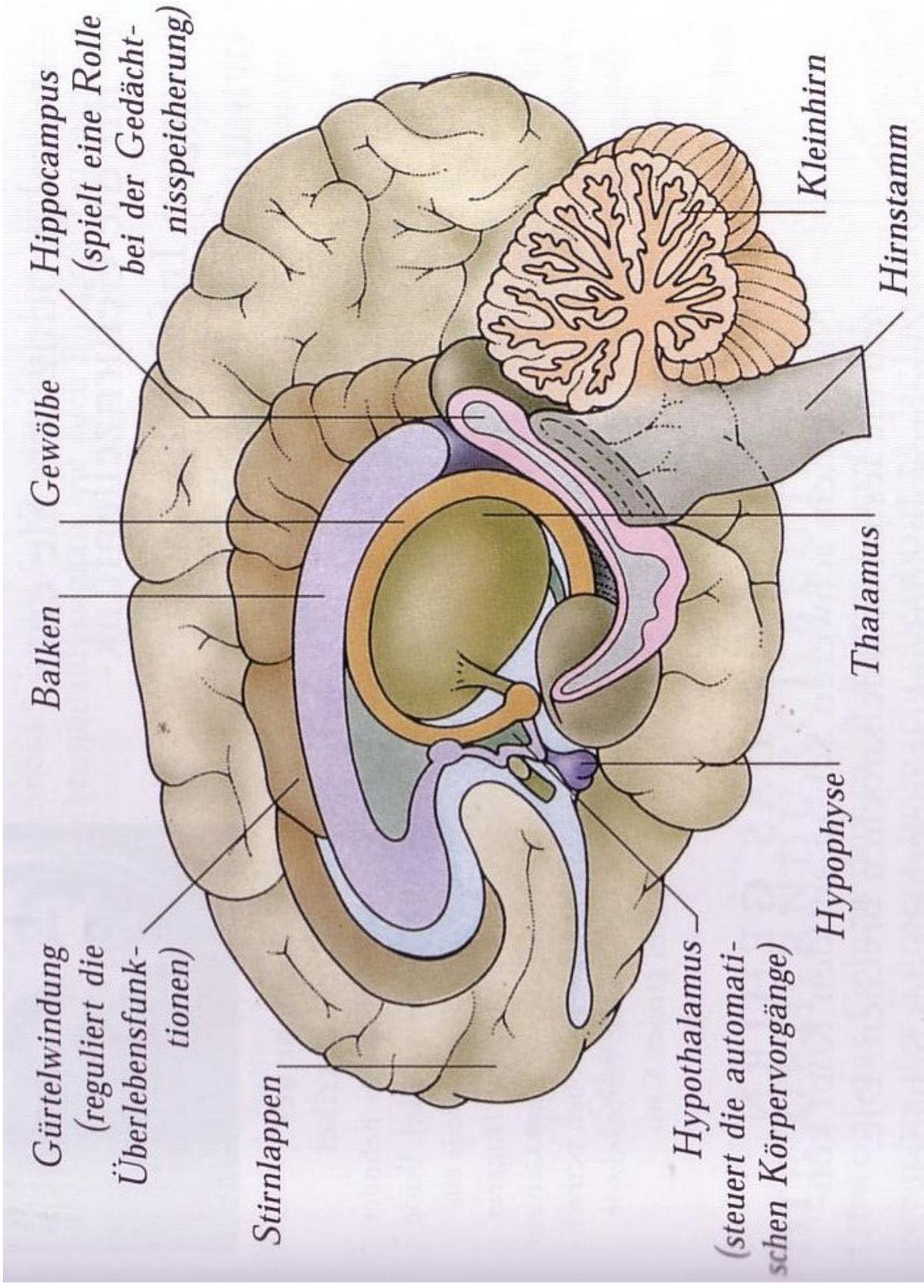
Eierstock

Eileiter

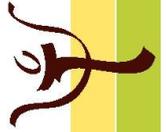
Gebärmutter

Mag. Ulrike Steiger-Hirsch * Wechselspiel * © 2009 * Folie 19





Mag. Ulrike Steiger-Hirsch * Wechselspiel * © 2009 * Folie 20



Parasympathikus

Hemmung der
Tränendrüsen
Pupillenkonstriktion

Steigerung der
Speichelsekretion

Verlangsamung
des Herzschlags

Kontraktion
der Bronchien,

Steigerung der
Verdauungsfunktion
des Magens

Steigerung der
Verdauungsfunktion
der Darmregion

Blasenkontraktion

Sympathikus

Stimulierung
der Tränendrüsen
Pupillenerweiterung

Hemmung der
Speichelsekretion
Steigerung der
Schweißsekretion

Beschleunigung
des Herzschlags

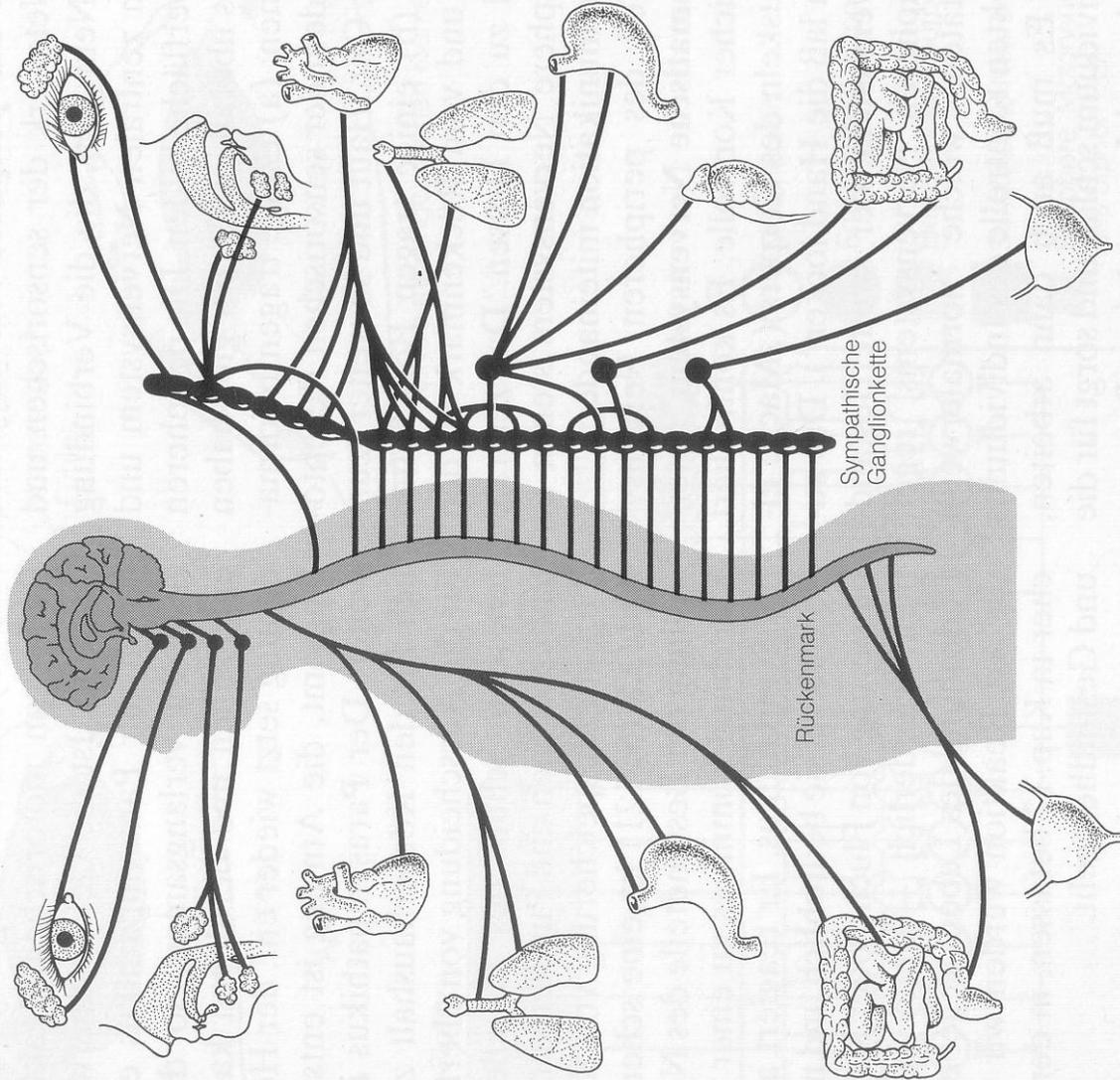
Erweiterung
der Bronchien

Senkung der
Verdauungsfunktion
des Magens

Ausschüttung
von Adrenalin

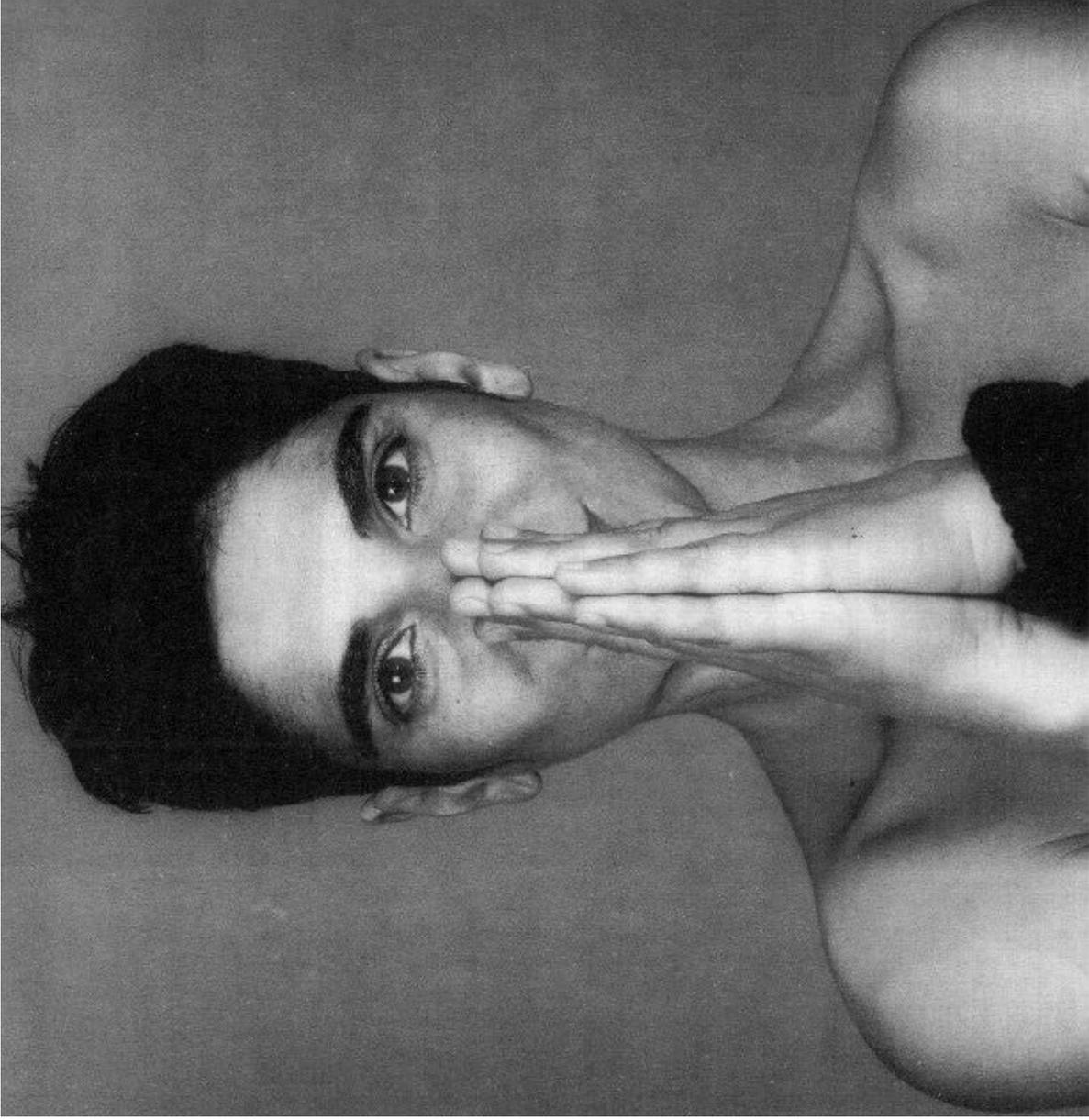
Senkung der
Verdauungsfunktion
der Darmregion

Hemmung der
Blasenkontraktion

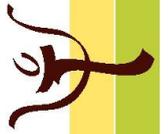


Mag. Ulrike Steiger-Hirsch * Wechselspiel * © 2009 * Folie 21



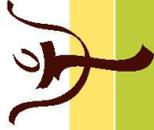


Mag. Ulrike Steiger-Hirsch * Wechselspiel * © 2009 * Folie 22



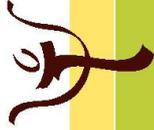
Frauenärztin

- „... der Wechsel bedeutet eine Lebensrichtungsänderung. Die Diagnose löst Unsicherheit aus ...!“



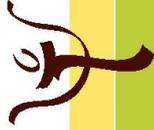
Frauenärztin

- „... Jene Frauen, die sich schon sehr lange mit ihrer Ernährung beschäftigen, tun das auch weiterhin!“



Frau G. (48 J.)

- „... Am liebsten würde ich mir einen Koch leisten!“



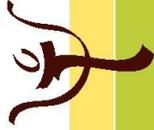
Frau D. (43 J.)

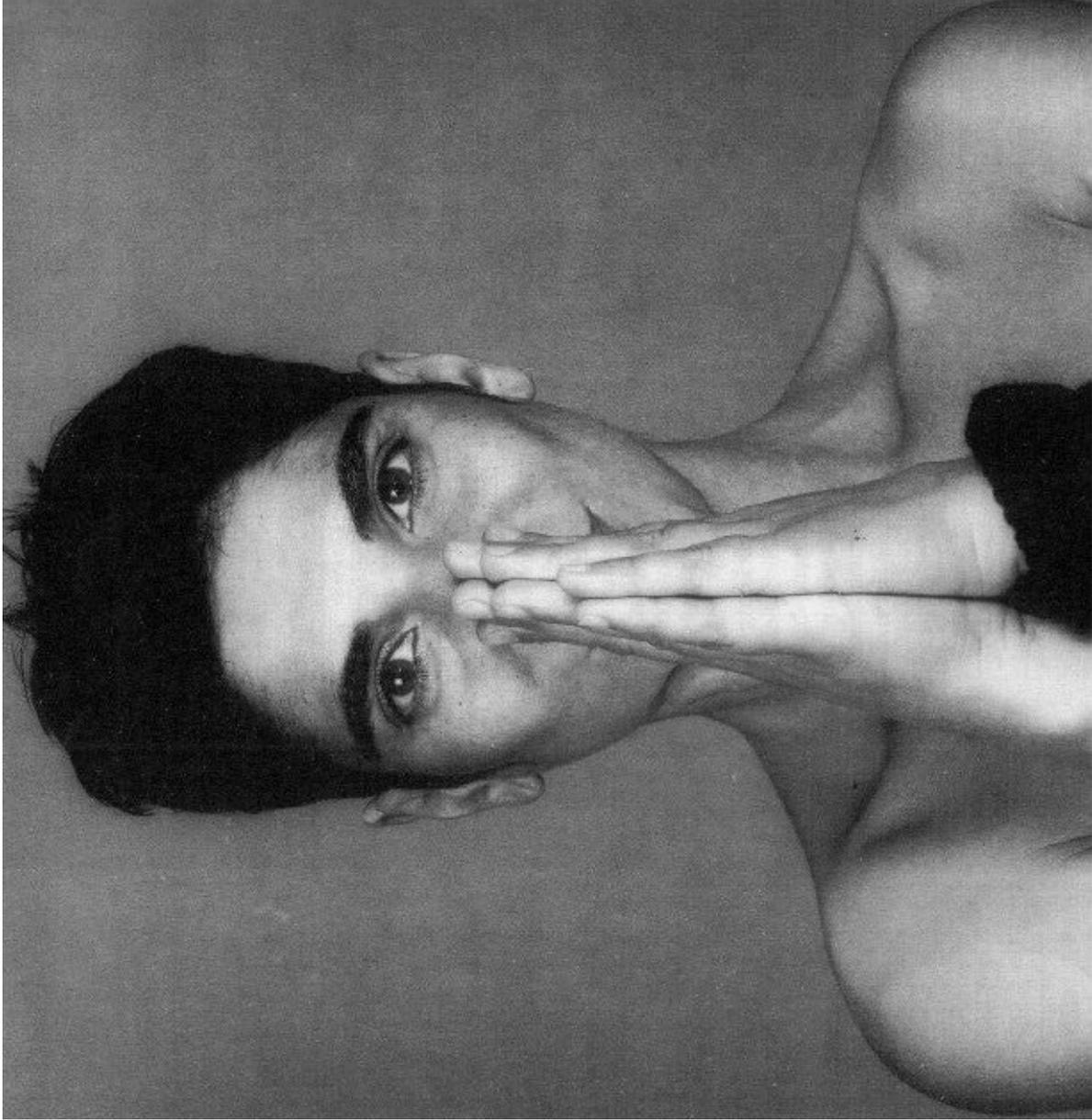
- „... Das Wissen, das ich etwas nicht darf, bewirkt bei mir ein erst recht!“



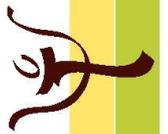
Frau S. (48 J.)

- **„... Es gelingt mir ein selbstbewussteres Auftreten und ich spüre mehr Selbstsicherheit. Dass ich jetzt mehr Gewicht habe, ist kein Problem für mich!“**





Mag. Ulrike Steiger-Hirsch * Wechselspiel * © 2009 * Folie 28



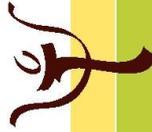
Mit drei Jahren: Sie schaut sich an und sieht eine Königin.

Mit acht Jahren: Sie schaut sich an und sieht Aschenputtel.

Mit 15 Jahren: Sie schaut sich an und sieht eine hässliche Schwester: „Mami, so kann ich nicht in die Schule gehen!“

Mit 20 Jahren: Sie schaut sich an und findet: „Ich bin zu dick oder zu dünn und habe zu glatte Haare oder zu viele Locken“, stellt aber fest, sie habe keine Zeit, sich darum zu kümmern und geht trotzdem aus.

Mit 40 Jahren: Sie schaut sich an und findet: „Ich bin zu dick oder zu dünn und habe zu glatte Haare oder zu viele Locken“, sagt sich aber: „Zumindest bin ich sauber.“ Und geht trotzdem aus.



Mit 50 Jahren: Sie schaut sich an und stellt fest: „Ich bin.“ Und geht überall hin, wo sie will.

Mit 60 Jahren: Sie schaut sich an und denkt an alle Leute, die sich nicht mehr im Spiegel anschauen können. Sie geht aus und erobert die Welt.

Mit 70 Jahren: Sie schaut sich an und sieht Weisheit, Lachen und viele Fähigkeiten. Sie geht aus und freut sich des Lebens.

Mit 80 Jahren: Sie kümmert sich nicht mehr um den Spiegel. Sie setzt ihren knallroten Hut auf und hat Spaß am Leben.

DRNORMA

