

SOCIAL MEDIA ANDERS
MÄDELSABENDE

GLORIAS WELT
ALSO,
LADYS ...

4 SPARGEL
REZEPTE

SCHNELL GEMACHT

BUCHTIPP!

WAS STEHT DIESEN
FRÜHLING AN?

REISETIPP
IN DIE CHAMPAGNE



frauenliga
vie féminine

UND
VIELES
MEHR!

INHALT

03

EDITORIAL & IMPRESSUM

Andrea von den Driesch
zu der neuen Ausgabe von
anna-lyse.

04

NEU IM TEAM

Stephanie Magney
Animatorin

05-07

FRAUENLIGA

Die Mischung macht's

08-09

KONSUM

In der Regel nachhaltig
alternative Monatshygiene

10-11

PROGRAMM

Was steht
diesen Frühling an?

12-13

SOZIALER TREFFPUNKT

Das Viertelhaus Cardijn
ein lebendiger Treffpunkt für
die Unterstadt

14

REISEN

Champagne und
Champagner

15

GLORIAS WELT

Hilfe – Besuch steht
vor der Tür!

16-17

BUCHTIPPS

Vier Freundinnen
im Wandel der Zeit

18-19

KOCHTIPPS

Spargel zu jeder Tageszeit

20-22

TITELSTORY

Mädelsabende

23

EUROPAWAHL

Frauen zeigen Flagge
für Europa

Liebe Mitfrauen!



Seit Februar dieses Jahres unterstützt eine neue Kollegin das Team der Frauenliga: Stephanie Magney. Stephanie ist Animatorin und ist vor allem für unsere Angebote im Süden der DG zuständig. Wenn ihr sie etwas näher kennen lernen wollt – sie präsentiert sich auf >> Seite 4.

Instagram wird immer noch beliebter und noch beliebter – es ist der Kanal für alle Blogger_innen und Influencer_innen. Wer nun aber glaubt, dass es hier ausschließlich um schöne Fotos und seichte Themen wie Beauty und Lifestyle geht, sei eines Besseren belehrt. *Mädelsabende* ist der Instagram-Kanal der Frau tv-Redaktion des WDR und packt ganz andere Themen an, weg von der Glamourwelt hin zu feministischen oder auch gesellschaftlich tabuisierten Themen. Worum es genau geht und warum es funktioniert, lest ihr auf >> Seite 20-22.

Der Super-Wahl-Sonntag am 26. Mai 2019 steht kurz bevor – die Bürger_innen in Ostbelgien sind aufgerufen, ihr föderales und regionales Parlament, das Europa- und DG-Parlament zu wählen. Darum, liebe Mitfrauen, geht wählen und nutzt euer Recht! Im Vorfeld dieser Wahlen hat die Frauenliga, mit Unterstützung interessierter Frauen, einen Katalog mit Forderungen und Handlungsempfehlungen erarbeitet, der an die Politik sowie an zivilgesellschaftliche Institutionen und Organisationen übermittelt werden soll. Für euch liegt ein Exemplar unseres „Memorandums“ dieser Ausgabe der anna-lyse bei.

Dem Instagram-Sog konnte sich jetzt auch die Frauenliga nicht mehr entziehen. Unsere neue Instagram-Seite heißt PINKandBLUE und wir möchten damit ein Statement gegen klischeehafte Geschlechterrollen setzen. Ihr seid herzlich eingeladen, uns in diesem Anliegen zu unterstützen und mit euren Beiträgen Diskussionsstoff zu liefern.

Mit sonnigen Aussichten bis zur Herbstausgabe der anna-lyse grüßt euch

eure Andrea von den Driesch!

Impressum

VERANTWORTLICHE HERAUSGEBERIN

Nicole De Palmaenaer

ANSCHRIFT

Frauenliga/vie féminine VoG
Neustraße 59B – B-4700 Eupen
Tel.: +32 (0)87 555418
E-Mail: frauenliga@skynet.be
www.frauenliga.be
Unternehmensnummer:
0457.760.816

BANKVERBINDUNG

IBAN: BE04 7360 5497 6331
BIC: KREDBEBB

CHEFREDAKTION

Andrea von den Driesch

REDAKTIONSTEAM

Karin Suermondt, Sarah Dederichs

LAYOUT UND GRAFISCHE GESTALTUNG

CLOTH. Kreativbureau
Schnellewindgasse 8 - B-4700 Eupen
www.cloth.be

DRUCK

KLIEMO AG
Hütte 53 – B-4700 Eupen
www.kliemo.be

anna-lyse ist die Mitfrauenzeitschrift der Frauenliga und erscheint 3x pro Jahr. Der Bezug der Zeitschrift ist im Mitfrauenbeitrag enthalten und ist Bestandteil der Mitfrauenschaft.

MITFRAUENSCHAFT

Durch Ihre Mitfrauenschaft unterstützen Sie die Arbeit der Frauenliga/vie féminine. Die Frauenliga setzt sich aktiv für die Chancengleichheit zwischen Frauen und Männern ein. Ziel der Arbeit der Frauenliga als Erwachsenenbildungseinrichtung ist es, Frauen in ihrer Entwicklung hin zu einem selbstbestimmten Leben, demokratischer Teilhabe und zu finanzieller Unabhängigkeit zu unterstützen. Der Mitfrauenbeitrag beläuft sich auf 25 Euro im Jahr.

VERLÄNGERUNG BZW. KÜNDIGUNG DER MITFRAUENSCHAFT

Die Mitfrauenschaft verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht drei Monate vor Ablauf eine schriftliche Kündigung erfolgt. Die Mitfrauenschaft läuft jeweils von Januar bis Dezember.

NEU IM TEAM

Stephanie Magney

ANIMATORIN

„Du musst lernen, zufrieden zu sein“ waren die Worte, die ich immer wieder hörte, wenn ich mal wieder etwas Neues ausprobierte, einen weiteren Kurs belegte oder ich erneut versuchte mich selbst zu verwirklichen. Diese Worte waren nicht in meinem Kopf (hätte ja gut sein können, stimmt's?). Sie kamen von einem Familienmitglied, einem Mann, der wollte, dass ich mich doch endlich so verhielte, wie es sich für eine „gute ostbelgische Frau und Mutter“ gehörte. Für ihn bedeutete das, mich damit zufriedenzugeben, Kind, Ehemann und Haus zu versorgen und nebenbei Putzen zu gehen oder vielleicht in einem Büro zu arbeiten. In seinen Augen sollte das doch wohl vollkommen reichen.

Ich fühlte mich missverstanden, denn ich war ja zufrieden mit dem, was ich hatte, sehr sogar! Aber ich wollte einfach nur mehr vom Leben ...



Warum sollen wir uns damit zufriedengeben, zufrieden zu sein? Was ist mit Glückseligkeit?

Klar, Zufriedenheit ist wichtig. Aber das Leben sollte doch mehr sein als ein Aneinanderreihen von Geschehnissen und Situationen, die nur OK sind. Ich habe den festen Glauben, dass wir dazu bestimmt sind, glücklich zu sein. Vielleicht können wir das nicht immer, aber doch immer und immer wieder.

Das Leben ist da, um gelebt zu werden. Viel zu oft fügen wir Frauen uns dem, was von uns erwartet wird. Und im Namen der „Zufriedenheit“ oder des „Ach, es könnte doch auch schlimmer sein“ schieben wir unsere Träume und tiefsten Wünsche beiseite und verlieren uns selbst aus dem Blick.

Es ist Zeit, dass wir Frauen aufhören uns dafür zu entschuldigen, MEHR zu wollen, egal wie dieses MEHR aussehen mag. Ich sehe es als meine lebenslange Mission, Frauen zu helfen, dorthin zu kommen, wo sie hin wollen. Zufrieden UND glücklich sein. Das ist doch das Ziel. Und das Recht, den Weg dorthin zu genießen, das haben wir Frauen auch!

Ich freue mich riesig, dass ich nun bei der Frauenliga die Möglichkeit habe, noch mehr Frauen auf ihrem ganz eigenen Weg zu helfen. Mein Motto: Los geht's!

Stephanie Magney arbeitet seit dem 1. Februar 2019 als Animatorin und Koordinatorin bei der Frauenliga. Sie ist 41 und teilerziehende Mutter eines 10-jährigen Sohnes. Sie hat über 20 Jahre Erfahrung im Bereich persönliche und spirituelle Entwicklung.

Seit 2016 arbeitet sie selbständig als Life Coach und gibt Seminare und Online-Kurse (Infos unter www.stephymagney.com).

P.S. Wenn ihr sie nach Tipps fragt, wie ihr euer Leben verändern könnt, macht euch darauf gefasst, dass sie nicht mehr aufhört zu reden! ;-)



DISKUSSIONSABEND ZUM THEMA „FRAUEN UND POLITIK“

DIE MISCHUNG MACHT'S

Welche Rolle spielen Frauen in der ost-belgischen Politik? Sind genügend Frauen in politischen Ämtern vertreten oder ist Politik nach wie vor ein von Männern dominiertes Feld? Was bewegt Frauen, sich politisch zu engagieren und sich wählen zu lassen. Oder stehen doch zu viele Hürden auf dem Weg in die vorderen Reihen der politischen Gestaltungspositionen. Mit diesen Fragen setzt sich die Frauenliga immer wieder intensiv auseinander. Da uns das Thema einfach nicht loslässt, wäre vielleicht zu vermuten, dass sich in der Sache einfach wenig verändert hat. Schon im Zuge der Gemeinderatswahlen 2012 hatten nicht nur wir, sondern auch die hiesigen Medien, festgestellt, dass es zu wenig Frauen gäbe, um die Wahllisten zu füllen, und zu wenig Frauen als Spitzenkandidatinnen für das Bürgermeister_innenamt kandidieren würden. Damals erörterten wir diese Problematik in einer Veranstaltung mit der deutschen Politikwissenschaftlerin Antje Schrupp und verschiedenen ostbelgischen Frauen mit politischem Bezug. Nun haben wir seit letztem Herbst Gemeinderatswahlen hinter uns und am 26. Mai den „Super-Wahl-Sonntag“ mit den Wahlen des föderalen Parlaments, des Regional-, Europa- und DG-Parlaments vor uns. Da bot es sich im „Frauenmonat“ März ja geradezu an, mal genauer hinzusehen, ob in Sachen „Geschlechtergleichheit in der Politik“ nicht doch etwas in Bewegung gekommen ist.

Genug Frauen in der ostbelgischen Politik? Ein klares Nein!

Gemeinsam mit dem Parlament der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens organisierte die Frauenliga den Diskussionsabend „Frauen und Politik – Aus dem Schatten in die erste Reihe“, auf dem eine ganze Reihe geladener politischer Akteurinnen interessante Einblicke in die Vielschichtigkeit des politischen Alltags und insbesondere, wie dieser als Frau zu meistern ist, boten. Das Ganze fand am Abend des 20. März statt, passenderweise im Plenarsaal des Parlaments – in der „Herzkammer

der ostbelgischen Demokratie“, wie es Parlamentspräsident Alexander Miesen in seinen Begrüßungsworten treffend formulierte. Sein Statement: Ein klares Nein zu der Frage, ob genug Frauen in der ostbelgischen Politik vertreten wären. Ein Grund dafür könnte natürlich in den Rahmenbedingungen liegen, so beispielsweise wären alle Parlamentarier_innen Teilzeitpolitiker_innen, das heißt der politische Job startet erst nach Feierabend, Sitzungen beginnen nach 17 Uhr und so weiter – eben nicht gerade familienfreundlich. Die Rahmenbedingungen kamen an diesem Abend öfters zur Sprache, und dass diese für viele Frauen, besonders für Mütter, Schwierigkeiten mit sich bringen würden.

Aller Widrigkeiten zum Trotz zeigt sich aber in einem inner-belgischen Vergleich der prozentualen Beteiligung von Frauen in der Gemeindepolitik, dass die Anzahl der Frauen, die sich politisch engagieren, steigt. Zum Auftakt der eigentlichen Diskussionsrunde präsentierte Nicole De Palmenaer, Geschäftsführerin der Frauenliga, einige Zahlen und Fakten, rundum die Entwicklung der weiblichen Beteiligung in der Politik mit Fokus auf die Gemeindepolitik. Und besonders in Ostbelgien sieht die Entwicklung gar nicht schlecht aus.

Luft nach oben

Bei den letzten Gemeinderatswahlen 2012 besetzten 23,7 Prozent Frauen die Schöff_innenkollegien in den Gemeinden Ostbelgiens (von 37 Ämtern wurden lediglich 9 von Frauen besetzt). Zumindest hatte jede Gemeinde eine Schöfin ... mehr aber auch nicht. Nach den Wahlen 2018 hat sich der Prozentsatz auf 34,2 Prozent erhöht, das heißt bei 38 Ämtern gibt es 13 Schöffinnen. Noch besser bei den Bürgermeister_innen: 2012 hatte keine der neun ostbelgischen Gemeinden eine Bürgermeisterin, seit den Wahlen 2018 gibt es zwei Bürgermeisterinnen (22,2 Prozent). Ostbelgien ist also auf einem guten Weg – mit Luft nach oben.

Traurige Wahrheit dagegen auf euro-

päischer Ebene: Eine Studie des Rates der Gemeinden und Regionen Europas (RGRE) besagt, dass der Anteil der Bürgermeisterinnen in Europa in den letzten zehn Jahren um nur 3 Prozent gestiegen ist und zwar von 13 auf 16 Prozent. Weiterhin hat die Studie ausgerechnet, dass in diesem Tempo die paritätische Besetzung von Entscheidungsämtern in der Kommunalpolitik erst im Jahre 2125 erreicht würde – es bräuhete also 107 Jahre ...

Auf die Mischung kommt es an

Nach diesem Faktencheck ging es los mit dem ersten Podiumsaustausch. Isabelle Weykmans, erste Ministerin in der Geschichte der DG, und Marie-Hélène Düsseldorf, die als erste Frau ins Parlament der DG gewählt wurde und dort von 1986 bis 1990 einen Sitz hatte, schilderten ihre Erlebnisse aus dem Politikbetrieb von damals und heute. Natürlich hat sich inzwischen sehr viel getan im Gegensatz zu der Zeit vor 33 Jahren, als Frauen noch nicht ohne weiteres auf höheren Listenplätzen akzeptiert wurden, wie sich Marie-Hélène Düsseldorf erinnerte. Beide Frauen waren sich absolut darin einig, dass für die Politik eine gute Mischung von Frauen und Männern am erfolgreichsten wäre, denn die Politik soll schließlich das bestmögliche Abbild der Gesellschaft sein.



Ministerin Isabelle Weykmans (l.) und die ehemalige DG-Parlamentarierin Marie-Hélène Düsseldorf (r.) sprechen über ihre Erfahrungen im Politikbetrieb.

In der zweiten, größeren Diskussionsrunde nahmen fünf Frauen auf dem Podium Platz: die drei Bürgermeisterinnen Claudia Niessen (Eupen), Marion Dhur (Burg-Reuland) und Margareta Ritter (Monschau) sowie Sonja Clood, Gemeinderatsmitglied in Lontzen, und Dorothea Schwall-Peters, ehemalige Gemeinschaftsabgeordnete aus St. Vith. Direkt zum Anfang dieser Runde stellte Moderatorin Judith Peters Claudia Niessen die provokante Frage, wie sie denn als Frau, ihre neue Herausforderung als Bürgermeisterin schaffen würde. Genau das wäre der Punkt, der sie ärgern würde, antwortete Claudia Niesen ganz direkt: „Jedes Mal muss ich erklären, warum ich als Frau überhaupt Politik mache und wie ich das mit meinem Familienleben vereinbaren kann. Die Männer werden diese Dinge nie gefragt.“ Dass es für politische Ämter keine Rolle spielen darf, ob es sich um Frauen oder Männer handelt, sondern dass die Qualifikationen und Fähigkeiten zählen, darüber herrschte Konsens. Nichtsdestotrotz wurde das Thema „Rahmenbedingungen“ beziehungsweise „Vereinbarkeit von Politik und Familie“ immer wieder aufgegriffen.

In diesem Zusammenhang erklärte Sonja Clood, dass sie erst den Schritt in die Politik gemacht hätte, als ihre Kinder groß waren. Andere Bemerkungen zielten darauf ab, dass es schon wichtig wäre, dass sich auch der Partner familiär einbringt, um die politische Karriere der Frau zu unterstützen. Gute und ausreichende Kinderbetreuungsplätze wären die eine Sache, aber wer bäckt denn mal eben spät am Abend den Kuchen für den Kindergeburtstag am nächsten Tag – meistens ja die Frau. Hier muss ein gesellschaftliches Umdenken noch viel weiter voranschreiten.

Solidarität über Parteizugehörigkeit hinweg

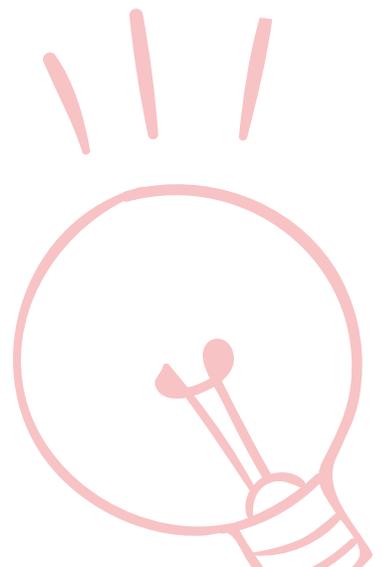
Ein weiterer interessanter Punkt war die parteiübergreifende Zusammenarbeit von Politikerinnen, um Ziele, vor allem frauenrelevante Ziele durchzusetzen. Wie gut diese funktionieren würde, erläuterte Dorothea Schwall-Peters am Beispiel, dass sie ihrerzeit parteiübergreifend die Einrichtung eines Frauenzufluchtshauses für die DG initiieren konnte. Ein ähnliches Beispiel kam von Margareta Ritter, die im letzten Jahr innerhalb kürzester Zeit ein überparteiliches Frauenaktionsbündnis zur Rettung der Geburtshilfe Simmerath ins Leben rief.

Last but not least – die „Frauenquote“ durfte in dieser Diskussionsrunde selbstverständlich nicht fehlen. Margareta Ritter gab folgenden Denkanstoß: Der Vorsitz in Gremien von sozialen Diensten, karitativen Einrichtungen oder Frauennetzwerken würde Politikerinnen immer gerne schmackhaft gemacht, meist wären das auch genau die Gremien, wo keine Aufwandsentschädigungen fließen. In dem Moment, wo es aber um die Besetzung des Verwaltungsrats der Sparkasse, der Energie- oder Wasserversorgungsbetriebe mit entsprechend hohen Aufwandsentschädigungen gehen würde, wären die Frauen im Hintertreffen. Keine Partei würde für diese Posten Frauen vorschlagen. „Daher bin ich für eine zwanghafte Quote, denn es ist ein gesellschaftliches Rollenverständnis, dass auch in den Gremien ablesbar sein sollte – da sind noch dicke Bretter zu bohren“, plädierte die Bürgermeisterin von Monschau. Insgesamt wurde die Frauenquote von der Runde befürwortet. Ein Teil der anwesenden Politikerinnen war beziehungsweise ist selbst Quotenfrau, was eben deutlich zeigt, dass die Quote wirkt und dass ohne diese weniger Frauen in der Politik vertreten wären. Ob es die Quote nun für immer geben muss, das ist eine andere Frage.

„Wir glauben, dass die gesetzliche Verpflichtung zur paritätischen Besetzung von Listen, Frauen mehr Selbstvertrauen gegeben hat, sich politisch zu engagieren. Und hier sprechen die Zahlen für sich. Den größten Sprung in der Beteiligung von Frauen in der Kommunalpolitik gab es bei den Wahlen von 2006, nachdem verschiedene Gesetze verabschiedet wurden, die ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den Geschlechtern auf den Wahllisten festlegten“, so vertritt Nicole De Palmener die Position der Frauenliga.



Fünf Frauen, denen die Politik am Herzen liegt (v.l.n.r.): Dorothea Schwall-Peters, Marion Dhur, Sonja Clood, Margareta Ritter und Claudia Niessen



Fazit des Abends

Circa 50 Frauen und einige Männer besuchten eine gelungene, spannende und aufschlussreiche Veranstaltung. Die lebendige, oft sehr humorvolle Diskussion der eingeladenen, interessanten Persönlichkeiten regte sicherlich nicht wenige an, die derzeitigen gesellschaftlichen und politischen Strukturen einmal kritisch zu überdenken. Und doch konnten die Besuche_innen den Plenarsaal mit einem positiven Gefühl für die Zukunft der Frauen in der Politik verlassen. So etwas dürfte wiederholt werden.

Text: Andrea von den Driesch

Fotos: © Parlament der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens, Cathérine Keutgen

Vor den Wahlen: Unser „Memorandum“

Im Vorfeld der Wahlen am 26. Mai 2019 hat sich die Frauenliga, wie andere Organisationen auch, Gedanken dazu gemacht, welche Ziele, Forderungen und Handlungsempfehlungen wir für die nächsten Jahre haben. Unser Wunsch war es, dies in einen partizipativen Prozess mit Frauen zusammen zu erarbeiten. Bereits am 20. Februar 2019 hatten wir daher alle interessierten Frauen zu unserer DENKFABRIK in den Alten Schlachthof in Eupen eingeladen. In einer netten Runde fand ein ausgiebiges Brainstorming zu 10 Themenfeldern statt:

- Kinderbetreuung
- Mutterschaft
- Schwangerschaftsabbruch
- Kindergeld
- Wohnen
- Solidarität
- Gesundheit und Pflege
- Beruf
- Nachhaltigkeit
- Gewalt an Frauen

Auch nach der DENKFABRIK gab es die Möglichkeit, sich per Facebook an der Diskussion zu beteiligen und Vorschläge mitzuteilen. All das haben wir zusammengefasst, ausgearbeitet und drucken lassen. „Unsere Forderungen und Handlungsempfehlungen richten sich aber nicht nur an die Politik, sondern auch an zivilgesellschaftliche Institutionen und Organisationen, damit nicht nur die Politik handlungsfähig wird, sondern unsere Gesellschaft insgesamt“, fasst Geschäftsführerin Nicole De Palmaer unser Anliegen zusammen.

Selbstverständlich möchten wir auch unseren Mitfrauen unser „Memorandum“ nicht vorenthalten. Ihr findet es als Beilage in dieser Ausgabe der anna-lyse.

IN DER REGEL NACHHALTIG

ALTERNATIVE MONATSHYGIENE

WAS STIMMT NICHT MIT DEN KONVENTIONELLEN HYGIENEARTIKELN?

Müllproblem und Kosten

Jede Frau verbraucht in ihrem Leben zwischen 10.000 und 17.000 Tampons beziehungsweise Binden. Weltweit werden pro Jahr um die 45 Milliarden Produkte benutzt. Bei diesen Zahlen wird klar, dass Hygieneartikel einen sehr großen Teil des Mülls ausmachen. Zudem gehören Tampons und Binden zu den häufigsten Abfallprodukten, die am Strand gefunden werden.¹ Auch die Plastikverpackungen und der Saugkern der Hygieneartikel darf hierbei nicht außer Acht gelassen werden, da diese aus Erdöl gewonnen werden und damit eine doppelte Belastung für die Natur darstellen.²

In Belgien gibt es eine Mehrwertsteuer von 6 Prozent auf Monatshygiene. Davon wird nichts von der Krankenkasse zurückerstattet, das heißt als Verbraucherinnen kommen wir in dieser Hinsicht ganz allein für unsere Gesundheit auf. Zwischen 13 und 51 Jahren braucht eine Frau 9.120 Tampons.³ Dies entspricht 228 Packungen (à 40 Stück), die heute circa 1.030 Euro kosten würden. Verglichen mit einer Menstruationstasse, die eine Lebensdauer von etwa 10 bis 15 Jahren hat und dadurch in dem Leben einer Frau nur circa 50 Euro kostet (20 Euro pro Tasse), ist das eine sehr hohe Summe.

Problematische Inhaltsstoffe

In regelmäßigen Abständen untersuchen unabhängige Prüfinstitute Monatshygieneartikel. 2007 fand „Öko-Test“ heraus, dass einige Tamponmarken allergieauslösende halogenorganische Verbindungen enthalten, die auf den Bleichprozess mit Chlor zurückzuführen sind. Im Zusammenhang mit diesem Chlor-Bleichprozess entstehen auch noch weitere Chemikalien, die Entzündungen sowie allergische Reaktionen der Haut hervorrufen können.

In anderen Untersuchungen wurde auch

Formaldehyd in Binden und in der Plastikverpackung von Tampons gefunden, welches zu einer Reizung der Schleimhäute führen kann.⁴ Phtalate (Weichmacher) wurden in der Klebefolie von Slip-Einlagen verwendet, diese können dazu führen, dass die Meno-Pause schneller eintritt. Damit gehen dann auch Gesundheitsrisiken wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose einher.⁵

In einem Großteil der Hygieneartikel befinden sich Pestizidrückstände aus dem konventionellen Baumwollanbau (zum Beispiel Glyphosat) und unbekannte Duftstoffchemikalien, die beide Störungen im Hormonsystem und Hautirritationen zur Folge haben können.⁶

Kennzeichnungspflicht und Schadstoffgrenzen

Für Tampons und Binden gelten dieselben gesetzlichen Schadstoffgrenzen wie für Kosmetiktücher, Taschentücher oder ähnliche Hygieneprodukte. Dabei wird keine Rücksicht darauf genommen, dass sich Tampons und Binden während mehreren Stunden direkt an oder gar in unserem Körper befinden. In Europa werden Tampons als „Gebrauchsgegenstände“ behandelt, das heißt sie unterliegen der Produktsicherheitslinie, einem freiwilligem Verhaltenskodex der Industrie und einer länderspezifischen Gesetzgebung. In den USA werden sie jedoch als medizinische Produkte eingestuft und unterliegen damit der „Food & Drug Administration“. Unabhängig davon gibt es aber weder in Europa noch in den USA eine Kennzeichnungspflicht für die Inhaltsstoffe in Tampons, Binden und Co.⁷





WELCHE ALTERNATIVEN GIBT ES ZU TAMPONS UND BINDEN UND WELCHE VORTEILE BIETEN SIE UNS?

Die Menstruationstasse

Die Menstruationstasse ist ein glockenförmiges Behältnis, das die Menstruationsflüssigkeit in der Scheide auffängt. Sie wird meist aus Silikon, Latex oder anderen Kunststoffen hergestellt. Sie kann bis zu 48 Milliliter Flüssigkeit auffangen (je nach Größe) und wird 8 bis 12 Stunden getragen, dann mit Wasser ausgewaschen und wieder eingesetzt. Sie kostet je nach Marke circa 15 Euro und kann mehrere Jahre verwendet werden. Durch die Abdichtung der Menstruationstasse entstehen keine unangenehmen Gerüche, da kein Sauerstoff zum Menstruationsblut gelangt. Außerdem werden sie nicht mit Bleichmitteln oder anderen Chemikalien behandelt. Dadurch, dass sie das Menstruationsblut nur auffängt, trocknet sie die Scheidenflora nicht aus und führt auch nicht zu Infektionen. Das Auswechseln ist besonders auf öffentlichen Toiletten nicht immer angenehm. Frau kann das Auswaschen am Becken aber auch umgehen und sie einfach mit Toilettenpapier säubern oder eine Wasserflasche mitnehmen.

Menstruationsschwamm

Der Naturschwamm eignet sich perfekt als natürlicher Tamponersatz. Er ist individuell zuschneidbar, saugstark und trocknet nicht aus. Nach 6 Stunden wird der Menstruationsschwamm entfernt ausgewaschen und wieder eingesetzt. Er muss erst nach 6 Zyklen oder nach einer Infektion ersetzt werden und ist biologisch abbaubar, das macht ihn zu einer nachhaltigen Alternative zu herkömmlichen Tampons. Menstruationsschwämme kosten circa 3 bis 5 Euro pro Stück und sind damit eine der kurzfristig billigeren Varianten, das heißt er ist ohne großen Verlust austestbar. An-

ders als die meisten Hygieneartikel kann er auch beim Geschlechtsverkehr getragen werden. Leider ist er nicht so einfach zu entfernen, da er keinen Rückholfaden hat und das Reinigen auf öffentlichen Toiletten ist auch nicht für jede etwas.⁸

Stoffbinde

Die Stoffbinde besteht komplett aus Baumwolle und hat einen saugstarken Kern, der mit herkömmlichen Binden gut mithalten kann. Sie fühlt sich an wie Unterwäsche und ist atmungsaktiv, was unangenehme Gerüche und vermehrtes Schwitzen verhindert. Es gibt sie in verschiedenen Ausgaben, mit und ohne Flügel, zum Wickeln und auch zum Zuknöpfen. Nach dem Gebrauch kann sie zugeknöpft oder zugebunden und in einem Nassbeutel transportiert werden. Sie sind teurer als herkömmliche Binden, mit 16 Euro pro Binde nicht billig, da Frau mehrere braucht, aber auch das rechnet sich nach einem Jahr, da sie in der Waschmaschine gewaschen und wiederverwendet werden kann.⁹

Weitere Alternativen

Wenn ihr mit den oben erklärten Monatshygieneartikeln nicht zurecht kommt, gibt es auch noch weitere Produkte, die ihr euch anschauen könnt:

- Soft-Cup
- Menstruationsunterwäsche
- Einweg-Hygieneartikel aus Bio-Baumwolle
- Soft-Tamppons (Einweg)

Tipp: Ihr findet alle alternativen Hygieneartikel in Apotheken, Drogerien, Biomärkten oder in Online-Shops.

Text: Lea Dederichs

¹ www.erdbeerwoche.com/meinplanet/muellproblem.html

² www.erdbeerwoche.com/meinplanet/kunststoffe-und-plastikgranulat.html

³ www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/tamppons-binden-schmerzmittel-was-kostet-die-menstruation-a-1220188.html

⁴ https://mobil.bfr.bund.de/de/presse/presseinformationen/2006/14/kreberregende_wirkung_von_eingetmetem_formaldehyd_hinreichend_belegt-7858.html

⁵ <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/phthalate-weichmacher-ia.html>

⁶ <https://www.erdbeerwoche.com/meinkoerper/inhaltsstoffe.html>

^{7&8} <https://www.erdbeerwoche.com/meinkoerper/inhaltsstoffe.html>

⁹ <https://www.frag-mutti.de/waschbare-baumwollbinden-a43574/>

WAS EUCH ERWARTET

PROGRAMM MAI-SEPTEMBER

PROGRAMM

JURISTISCHE BERATUNG

KELMIS:

freitags, 07.06., 06.09.2019,
18.30-19.30 Uhr

Kursgebühr: Mitfrauen 10 €, sonst 15 €

FRAUENKURSE

SINGGRUPPE ST.VITH:

Jeden 3. Montag im Monat, 20 Uhr
Informationen bei der Lokalgruppe,
Tel. 080/229744

Es wird eine Teilnahmegebühr erhoben.

Referentin: *Elfi Pip*

MOVE FITNESS

EUPEN:

donnerstags, 19.00-20.00 Uhr
(außer Ferien) – Quereinstieg möglich!

Kursgebühr:

Mitfrauen 100 €, sonst 140 € (Halbjahresbeitrag)

Referentin: *Sabrina Sieberath & Jessica Beckers*

REISE

2019: CHAMPAGNE UND CHAMPAGNER

Termin: 30.09.-03.10.2019

Reisekosten: Mitfrauen 430 €, sonst 480 €, Einzelzimmer + 50 €

Reiseleitung: *Helene Bings*

Infos zum Reiseprogramm: siehe Seite 14

ELTERN-KIND-KURSE

Mit Unterstützung der Deutschsprachigen
Gemeinschaft Belgiens

BABYMASSAGE

EUPEN: donnerstags, ab 06.06.2019,
10.00-11.30 Uhr, 5 Termine

EUPEN: donnerstags, ab 29.08.2019,
10.00-11.30 Uhr, 5 Termine

Kursgebühr: Mitfrauen 23 €, sonst 33 €

Referentin: *Elodie Schmitz*

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

EUPEN: mittwochs, ab 17.07.2019,
17.30-18.30 Uhr, 8 Termine

Kursgebühr: Mitfrauen 70 €, sonst 80 €

Referentin: *Julia Cormann*

HAUS DER FAMILIE

Patronagestraße 27A, Kelmis

Infos bei: Anne Gielissen, Tel. 087 788802

ELTERN-KIND-TREFF

montags + mittwochs, 9.30-11.30 Uhr

KINDERHORT KELMIS

dienstags + donnerstags, 8.45-12.00 Uhr

HAUSAUFGABENBETREUUNG

dienstags + donnerstags,
15.30-16.30 Uhr + 16.30-17.30 Uhr

FRANZÖSISCH FÜR FRAUEN

donnerstags, 13.00-14.30 Uhr

Referentin: *Sofia Boucham*

NÄHKURS FÜR ERWACHSENE

dienstags, 19.00-21.00 Uhr

Referentin: *Anja Strauch*

HANDARBEITSTREFF

jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat,
12.45-15.45 Uhr

CAFÉ GRENZENLOS

dienstags, 12.30-14.30 Uhr

ARABISCH FÜR KIDS

mittwochs, 13.00-15.00 Uhr

FRAUENGRUPPEN

Nähere Auskünfte im Büro der Frauenliga
oder unter der angegebenen Telefonnummer

- EUPEN -

AQUARELL (Oberstadt)

Verantwortliche: *Monika Sironval-Keil*

STERNSCHNUPPE (Unterstadt)

Verantwortliche: *Ute Hendges, Tel. 087 560644*

- KELMIS -

HERBSTBLUMEN

Verantwortliche: *Marianne Thyssen*

FLOTTE 60ER

Verantwortliche: *Anne-Marie Braun, Tel. 087 657194*

DOLCE VITA

Verantwortliche: *Chantal Aussems u. Gaby Steffens,
Tel. 0494 176459*

- ST. VITH -

LOKALGRUPPE

Verantwortliche: *Rita Manz*



Freitag, 28. Juni 2019, 9.30 Uhr

Patchwork, Bleichstr. 6-8, St. Vith

#15

Workshop für gewaltfreie Kommunikation am Arbeitsplatz mit Céline Liessem (Coach)

Die gewaltfreie Kommunikation (GFK) wurde entwickelt, um Menschen zu einer einfühlsamen und authentischen Kommunikationsweise zu befähigen. Dabei geht es konkret nicht darum, nicht mehr mit Schimpfwörtern um uns zu schmeißen, sondern vielmehr um das Verstehen eigener und fremder Bedürfnisse. Wenn wir einen Blick hinter die Fassaden unseres Gegenüber wagen, hilft es oft Konflikte besser zu verstehen und auch zu lösen.

In unserem Workshop bekommen Sie einen Einblick in diese Art und Weise der Kommunikation, die uns vor allem auch im Arbeitsleben bereichern kann. Die GFK ist nicht nur für Menschen in sozialen Berufsschichten von Vorteil, sondern für jeden Einzelnen, egal ob beruflich oder privat, dem seine Lebenszeit zu wertvoll ist, um sich mit Konflikten rumzuschlagen.

Infos bei: *Andrea von den Driesch, Tel. 0478 81 39 32*



DAS VIERTELHAUS CARDIJN

EIN LEBENDIGER TREFFPUNKT FÜR DIE UNTERSTADT

Das Viertelhaus Cardijn wurde ursprünglich von der Christlichen Arbeiterjugend (CAJ) als Jugendtreff gegründet. Die Trägerschaft des heutigen Viertelhauses ist nach wie vor bei der CAJ geblieben, aber der soziale Treffpunkt ist gewachsen und hat sich in den letzten Jahren sehr verändert. Die Jugendorganisation wurde inzwischen ausgelagert und gehört heute zur „Offenen Jugendarbeit Eupen VoG“.

Das Viertelhaus hat auf Grundlage des Dekrets von 2014 die Anerkennung als sozialer Treffpunkt der Deutschsprachigen Gemeinschaft erhalten. Insgesamt gibt es in Ostbelgien fünf anerkannte soziale Treffpunkte, darunter auch das von der Frauenliga gegründete Haus der Familie Kelmis. Die Finanzierung der Personalkosten ist durch die DG (80 Prozent) und die Stadt Eupen (20 Prozent) gewährleistet. Die Projekt- und Animationskosten müssen aber über Einzelanträge zur Finanzierung und Spenden abgedeckt werden.

Der Slogan des Viertelhaus lautet: Einander begegnen, mit - und voneinander lernen, gemeinsam gestalten. In einem Gespräch mit der Koordinatorin Bianca Croé erfahre ich, wie dies konkret aussieht und bin beeindruckt von der Vielfalt und Kreativität.

Bianca ist vielen Mitfrauen sicher noch bekannt als ehemalige Präsidentin und auch Mitarbeiterin der Frauenliga. Erfahrungen aus dieser Zeit haben sie prädestiniert für den Job, so dass sie die Arbeit im Viertelhaus nun seit 2015 mit viel Herz und Engagement organisiert und die vielfältigen Tätigkeiten der 41 Ehrenamtler_innen koordiniert.

Die Frauenliga ist im Beirat vertreten und neben anderen Organisationen eine wichtige Kooperationspartnerin des Viertelhauses, zum Beispiel für das Frauenerzählcafé. Hier treffen sich Frauen aller Kulturen, Hiesige und Zugezogene. Das Deutschatelier (ein niedrigschwelliger Sprachkurs für Neuankömmlinge) im Viertelhaus hat seine Anfänge ebenfalls bei der Frauenliga. Überhaupt sei die Vernetzung mit anderen Organisationen, etwa mit Miteinander Teilen, Ephata, Info-Integration, ÖSHZ, ... wichtig und laufe sehr gut, berichtet Bianca. Die Angebote werden gut angenommen. Bianca betont, dass Ideen gerne aufgenommen werden und dann bei der Realisierung unterstützt werden. „Es geht im Viertelhaus nicht nur darum zu konsumieren“, erklärt sie.

Vielmehr sollen Kompetenzen Einzelner genutzt werden. Im Mittelpunkt steht „einander zu begegnen, ganze Familien, alle Generationen, interkulturell und interreligiös“, so Bianca.

Vielseitiges Angebot

Neben den festetablierten Angeboten und Projekten wie die Hausaufgabenschule, Frauenerzählcafé, die Krabbelgruppe Regenbogenland, Sprachkurse, Tanz- und Sportaktivitäten, Handarbeitstreff, interkulturelle Kochateliers, Treffpunkt Merdin, Offenes Singen, Schreibertätigkeit, Kreativtage für Kinder, ... gibt es auch Initiativen, wie beispielsweise aktuell das Foodsharing, eine Initiative gegen Lebensmittelverschwendung. Hier können Lebensmittel in einem aufgestellten Schrank vor dem Viertelhaus abgegeben oder entnommen werden.



Oder auch das von mehreren Initiativen gemeinsam gestaltete Projekt HEIMArT. Ein offenes, kreatives Kunstprojekt gerichtet an alle Eupener_innen zum Thema Heimat, das bis zum 15. Juni 2019 in Rahmen von Workshops durchgeführt wird.

Bei all dem Erfolg des Viertelhauses, was würde sich Bianca Croé denn noch wünschen, frage ich sie zum Abschluss unseres Gesprächs. „Mehr Männer!“, war die schnelle Antwort. Im Viertelhaus sind die Frauen deutlich in der Überzahl. Auch trotz spezieller Angebote für Männer (Sportkurse, offener Treffpunkt, ...) konnte das bisher noch nicht verändert werden.

Erfolgreiche Integration

Und dann lerne ich noch die junge, alleinerziehende Vahide kennen. Sie lebt seit 2012 mit ihren beiden Kindern in der Eupener Unterstadt. Seit zwei Jahren betreut die engagierte Vahide in der Regenbogensgruppe im Viertelhaus – zusammen mit zwei weiteren ehrenamtlich tätigen Frauen – viermal pro Woche zehn Kinder unter drei Jahre. Ihre Mütter können so währenddessen von 8.30 bis 12.30 Uhr eine Etage höher in Ruhe Deutsch lernen.

Vahide macht die Arbeit mit den Kindern Spaß. Sieben Babys gilt es zu versorgen, zu wickeln und natürlich auch manchmal zu trösten. Die schon etwas älteren Kinder verbringen den Vormittag ähnlich wie im Kindergarten. Um 10 Uhr gibt es ein gemeinsames Frühstück. Ansonsten wird natürlich gespielt und an zwei Tagen werden von einer Fachfrau psychomotorische Übungen angeboten. Die Räumlichkeiten sind entsprechend ausgestattet.

¹⁰ Ein neues Projekt ist seit im Februar verwirklicht: Foodsharing.

Einander begegnen,
mit - und voneinander
lernen, gemeinsam
gestatten!

Viertelhaus Cardijn
CAJ



11



¹¹ Bianca Croé ist stolz auf das breitgefächerte Angebot des Viertelhauses.

Das Team legt Wert darauf, sich mit den Müttern über die Kinder in der Gruppe auszutauschen. Bei einer Gruppe mit sieben Babys gibt es da sicher oft Bedarf, kann ich mir vorstellen. Vahide ist das lebende Beispiel für eine gelungene Integration. Ihre Familie stammt aus dem Kosovo. Die lebhafteste Frau hat seit 2014 die belgische Staatsangehörigkeit. Sie selbst hat das Viertelhaus als „Kundin“ kennengelernt. Ihre Kinder waren über Jahre in der Hausaufgabenbetreuung. Sie selbst hat zahlreiche Kontakte im Erzählcafé knüpfen können. Die Frauenliga kennt sie gut. 2014 hat Vahide bei der Frauenliga beim FridA-Projekt mitgemacht.

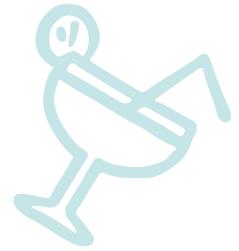
Sie weiß, wie wichtig es für die Mütter ist, Deutsch zu lernen, und macht ihnen oft Mut. Vahide spricht offen über ihren eigenen, schwierigen Weg und was sie alles geschafft hat. Dabei haben ihr die vielen Kontakte geholfen. „Ich will was zurückgeben für die Nettigkeit, die ich hier erlebt habe, und anderen helfen“, sagt sie. „Wir Frauen sind stark, wir können viel schaffen!“

Text und Fotos: Karin Suermond



REISE 2019

CHAMPAGNE UND CHAMPAGNER



Auf geht's in die Champagne – eine ganz besondere Region, die vor allen Dingen für ihre Weine, dem Kulturgut Champagner, aber auch für viele kulturelle Sehenswürdigkeiten bekannt ist.

Auf unserer Tour ist ein Besuch von Châlons-en-Champagne, das sprudelnde Venedig des Nordens, vorgesehen. Die Stadt ist von Wasser umgeben – so bietet es sich an, sie vom Boot aus zu erkunden.

Dann geht es weiter nach Épernay, der Hauptstadt des Champagners mit der 940 Meter langen Avenue de Champagne, Sitz der größten und bekanntesten Champagnerhäuser (Moët & Chandon, Mercier, ...) der Welt. Einige Millionen Flaschen Champagner lagern auf 120 Kilometern Weinkeller unter der Avenue de Champagne. Diese unterirdischen Gänge können wir bequem mit einer Bimmelbahn besuchen und dann lassen auch wir die Korke knallen, denn eine Verkostung darf einfach nicht fehlen.

Ebenfalls sehenswert ist Troyes. Bei einer Stadtführung lernen wir viele schöne Fachwerkhäuser, Kirchen mit einmaligen Glasfenstern, verträumte Innenhöfe und sehr gemütliche Lokale kennen. Kulinarisch empfehlenswert ist es, einmal Galettes zu probieren – leckere Buchweizencrêpes, die hier in einer großen Vielfalt angeboten werden.

Weiter geht es auf der Route de Champagne, eine landschaftlich reizvolle Strecke entlang kleiner Weinorte. Sie führt bis nach Oger, wo uns das Musée du Mariage mit mehr als 600 verschiedenen Objekten rundum das Thema Hochzeit und Heirat erwartet. Das Beste daran: Der Hausherr keltert einen hervorragenden Champagner und den berühmten Ratafia, einen Aperitif aus einer Mischung von Traubenmost und Weinbrand. Santé!

Ein Highlight in der Champagne ist natürlich die Stadt Reims mit ihrer herrlichen Kathedrale, in der die Krönungen der französischen Könige stattfanden. Sie zählt zu den bedeutendsten gotischen Kathedralen des Christentums und ist daher ein absolutes Muss.

Der Rückweg führt uns über Sedan, eine der größten mittelalterlichen Festungen Europas.



SEITE . / 14

REISE 2019: CHAMPAGNE UND CHAMPAGNER

Termin: 30.09.-03.10.2019

Reisekosten:

Mitfrauen 430 €, sonst 480 €, Einzelzimmer + 50 €

Reiseleitung: Helene Bings



HILFE – BESUCH STEHT VOR DER TÜR!

ALSO LADYS ...

Morgen bekommen wir Besuch. Von einer französischen Austauschschülerin. Das allein wäre ja so für sich gesehen kein Problem. Wir sind nach außen eine gastfreundliche Familie, mit der man Spaß haben kann. Meine große Tochter stellt ihr Zimmer zur Verfügung und ist in unseren Wohnwagen gezogen. Ihr vorläufiger Wohnsitz für die kommenden sechs Wochen. Nachdem klar war, dass der WLAN-Empfang da besser ist als im Rest des Hauses und der Wasserkocher funktioniert für ihre Unmengen von Tee, den sie konsumiert, war Tina von der Idee begeistert. Für sie heißt das übersetzt: sechs Wochen kein Stress. Ich vermute, sie geht davon aus, dass wir Eltern zu bequem sind, nachts einen Kontrollgang in die feindliche Außenwelt zu machen. Womit Tina natürlich richtig liegt. Ein leichtes Nieseln in Verbindung mit Dunkelheit kann meinen Kontrollwahn tatsächlich sehr beeinträchtigen. Nach der vereinbarten Zeit muss ich allerdings dafür sorgen, dass meine Tochter ihren Wohnsitz nicht dauerhaft ändert.

Die Ankündigung der Austauschschülerin hat hier einiges in Gang gebracht. Wie schon erwähnt sind wir eine sehr gastfreundliche Familie. Aber die ganze Sache hat einen Haken. Kurzfristig schaffen wir es, gemeinsam so zu tun, als wären wir eine ganz normale Familie. Langfristig – und da sind wir uns einig – werden wir vermutlich auffliegen. Aber wir können ja erst mal für gutes Karma sorgen. Eine bewährte Strategie. Wir haben geputzt. Susanne, meine kleinere Tochter, hat sich im Bad eingeschlossen. Eigentlich hat sie die

Aufgabe, diesem Ort neuen Glanz zu verleihen. Wir bezweifeln allerdings, dass dafür tatsächlich zwei Stunden nötig sind. Ab und zu ist ein Kichern zu vernehmen. Ich bin mal gespannt, wer letztendlich gestylter ist: das Bad oder Susi. Ich mache mir Vorwürfe. Ich hätte sie nicht mit ihren Schminkutensilien im Bad alleine lassen dürfen. Man sperrt ja auch nicht einen Heroinsüchtigen mit seinen Drogen in ein Zimmer. Solange sie kichert, ist alles im grünen Bereich – beruhige ich mich immer wieder.

Oh je – was wir nicht berücksichtigt haben, dass wir den Sperrmüll, den wir super vorbereitet haben, nicht wirklich freigegeben haben. Obwohl wir einen festen Termin dafür vereinbart hatten. Wir waren uns schnell einig, dass wir es zu schade finden, die Sachen wegzuschmeißen. Und so steht jetzt das ganze Wohnzimmer voll mit allen möglichen Dingen, die die Welt nicht braucht. Zum Glück ist nächstes Wochenende ein großer Flohmarkt in der Schule. Bis dahin kann das Zeug ja da stehen bleiben. Auch die Unmengen von Playmobil, die meine Töchter verkaufen wollten, sind wieder oben auf unserem Dachboden gelandet. Susi hat sie zwei Tage sortiert und gekramt, nur um festzustellen, dass sie sich doch nicht davon trennen kann. So oder so ähnlich ist es den Stofftieren, den Puppensachen und den meisten anderen Dingen ergangen.

Wir müssen also unserer Austauschschülerin mit Vokabeln, die wir selber noch nicht kennen, erklären, warum wir nicht in den Garten gehen können, weil der Weg dahin verbaut ist. Aber er ist zu erahnen – der Garten. Eigentlich ein schöner Garten, wenn er zu sehen wäre.

Es ist aber auch so, dass wir uns alle einig sind, dass ein guter erster Eindruck wichtig ist. Nur was ist mit dem zweiten und dritten Eindruck? Sechs Wochen so zu tun, als wären wir eigentlich eine ganz normale durchschnittliche deutsche Familie, die in Belgien wohnt?

Eine weitere Herausforderung wird die Nahrungsaufnahme sein. Meine Kinder lieben mein Essen. Leider so sehr, dass sie sich weigern, in der Schule zu essen. Aber ich koche nicht jeden Tag. Schaffe ich gar nicht. Also kocht hier jeder mal. So wie es gerade passt. Für uns funktioniert das. Wird das ein behütetes 14-jähriges Mädchen verstehen, dessen Eltern zu Hause alles perfekt organisiert haben?

Mein Fazit: Wir punkten durch Humor, Flexibilität und einen unerschütterlichen und überdurchschnittlichen Überlebenswillen. Das ist unser Kapital. Trotz aller Widrigkeiten freuen wir uns natürlich auch auf Viviane. In dem Zimmer unserer Gasttochter stehen frische Blumen, es ist warm und einladend. Auf einem Schild, das an der Zimmertür draußen befestigt ist, steht „Herzlich Willkommen“. Und das meinen wir auch so!!!

Eure Gloria



VIER FREUNDINNEN IM WANDEL DER ZEIT



Im Mittelpunkt der drei Romane von Carmen Korn, die zwischen 2016 und 2018 erschienen sind, stehen die vier Freundinnen Henny, Käthe, Lina und Ida mit ihren Familien. Die Freundschaft der Frauen, die zwischen 1899 und 1901 in Hamburg geboren sind, ist der rote Faden der Trilogie. Sie kommen aus ganz unterschiedlichen Verhältnissen und obwohl sie sich auch in ihren Charakteren sehr unterscheiden, bleiben die Freundinnen über Jahrzehnte miteinander verbunden. Die Autorin, selbst Jahrgang 1952, entwickelt die Geschichte einer Frauengeneration vor dem Hintergrund deutscher Zeitgeschichte des 20. Jahrhunderts.

Die beiden Weltkriege, die Nachkriegszeit, der Wiederaufschwung und viele andere große und kleine zeitgeschichtliche Ereignisse bilden den Hintergrund der Romane. Für manche Leserin sicher eine Zeitreise in die eigene Vergangenheit.

Von Band zu Band treten die Partner_innen, Kinder und Enkelkinder von Henny, Käthe, Ida und Lina immer mehr in den Vordergrund der Handlungen.

Gemeinsam durch dick und dünn

Der erste Teil *Töchter einer neuen Zeit* spielt von 1919 bis 1949. Nach dem Ende des 1. Weltkriegs hoffen die jungen Frauen nun auf ein Leben in Frieden, so unterschiedlich ihre Lebenswirklichkeiten und Zukunftsträume auch sind. Henny und Käthe machen eine Ausbildung als Hebammen. Lina wird Lehrerin. Ida, Tochter einer wohlhabenden Familie, heiratet den Geschäftspartner ihres Vaters, um das Familienunternehmen zu retten. Persönliche Ideale, Schicksalsschläge, aber auch die politischen Entwicklungen der nächsten Jahrzehnte beeinflussen den Werdegang der jungen Frauen und ihrer Familien. Insbesondere der 2. Weltkrieg und die Nachkriegszeit stellen ihre Freundschaft auf die Probe.

Der zweite Teil *Zeiten des Aufbruchs* versetzt die Leserin in die Zeit von 1949 bis Ende der 60er Jahre. Der Krieg ist zu Ende. Von Käthe gibt es zunächst kein Lebenszeichen. Das Leben geht weiter. Nachdem die Nachkriegszeit überwunden ist, entstehen neue Lebensentwürfe. Trennungen, Scheidungen müssen verkraftet werden. Aber schließlich profitieren die Frauen und ihre Familien von der Zeit des Wirtschaftsaufschwungs, treffen sich zu Familienfeiern. Sie erleben die Aufbruchsstimmung der 60er Jahre und gehen gemeinsam durch Glück und Leid.

Im dritten Teil der Trilogie *Zeitenwende* von 1970 bis Dezember 2000 sind aus den Freundinnen längst Mütter und Großmütter geworden. Die Frauen der nächsten Generationen führen die Tradition der Frauen fort und sind ebenfalls einen Freundschaftsbund eingegangen. Sie teilen in der Zeit des „Deutschen Herbstes“, der Wiedervereinigung von Ost- und Westdeutschland sowie der Jahrtausendwende Weltgeschehen und persönliche Schicksale miteinander.

Die Trilogie ist wie eine Reise in die Vergangenheit. Absolut lesenswert!

Allerdings ... Meines Erachtens haben Mädchen und Frauen insbesondere in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts mit weit mehr gesellschaftlichen Vorbehalten und Schwierigkeiten zu kämpfen gehabt als die Protagonistinnen der Autorin Carmen Korn. Die fiktive Geschichte spielt in einem bürgerlich-liberalen und toleranten Milieu in der weltoffenen Großstadt Hamburg, das sicher nicht repräsentativ ist für die einengenden, ungleichen Bedingungen, unter denen die meisten westlichen Frauen des frühen 20. Jahrhunderts leben mussten.

Text: Karin Suermond

Die
Jahrhundert-Trilogie
von Carmen Korn!





Carmen Korn

Carmen Korn wurde 1952 in Düsseldorf als Tochter des Komponisten und Liedtexter berühmter Schlager Heinz Korn geboren. Nach ihrer Ausbildung an der Henri-Nannen-Schule arbeitete sie als Redakteurin u.a. für den „Stern“, „Brigitte“ und „Die „Zeit“. Nach wie vor ist sie als freiberufliche Journalistin tätig, ihr Schwerpunkt ist inzwischen jedoch die Schriftstellerei. Neben der Jahrhundert-Trilogie, Romanen und Kurzgeschichten schrieb sie zwischen 2004 und 2008 auch die erfolgreichen Vera-Lichte-Krimis.

Verheiratet ist Carmen Korn mit dem Journalisten und Übersetzer Peter Christian Hubschmid, Sohn des bekannten, inzwischen verstorbenen Schauspielers Paul Hubschmid. Sie haben zwei erwachsene Kinder.



TÖCHTER EINER NEUEN ZEIT
ISBN 978-3-499-27213-4



ZEITEN DES AUFBRUCHS
ISBN 978-3-499-27214-1

ZEITENWENDE
ISBN 978-3-463-40684-8



SPARGEL ZU JEDER TAGESZEIT

Von Ende April bis Mitte Juni gibt es ihn in jedem Supermarkt. Durch den hohen Nährstoffanteil und den wenigen Kalorien ist der Spargel nach den deftigen Wintermonaten das perfekte Frühlingsgemüse.

Der typische Spargelgeschmack entsteht beim Kochen durch die Aminosäure Asparginsäure und schwefelhaltige ätherische

Öle. Die Asparginsäure fördert die Nierentätigkeit und ist für den entwässernden Effekt des Spargels verantwortlich.

Am besten lagert ihr frischen Spargel eingewickelt in einem feuchten Tuch im Kühlschrank oder in einem kühlen Vorratsraum. Spätestens nach 2 bis 3 Tagen nach dem Einkauf solltet ihr ihn jedoch zubereiten.

Mit den folgenden Rezepten möchten wir euch zeigen, wie ihr der alljährlichen Spargelzeit etwas Pepp verleihen könnt. Wir wünschen euch eine schöne und schmackhafte Spargelzeit!



Omelett mit Spargel und Basilikum

ZUTATEN

500 g grüner Spargel
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 Stück Parmesankäse (20 g)
1 Bund Basilikum
4 Stiele Petersilie
2 EL Olivenöl
5 Eier
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Parmesan fein reiben.

Basilikum und Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Einige Basilikumblätter beiseitelegen, die restlichen Kräuterblätter fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Spargel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. braten. Knoblauch und Chili zugeben und kurz mitbraten. Inzwischen die Eier in einer Schüssel verquirlen. Gehackte Kräuter und Parmesan untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eiermischung über den Spargel gießen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 8-10 Min. stocken lassen, die Pfanne dabei ab und zu schütteln, damit nichts ansetzt.

Omelett auf einen großen Teller stürzen, in Stücke schneiden und mit den Basilikumblättern garnieren.

Getoastetes Gemüse-Sandwich

ZUTATEN

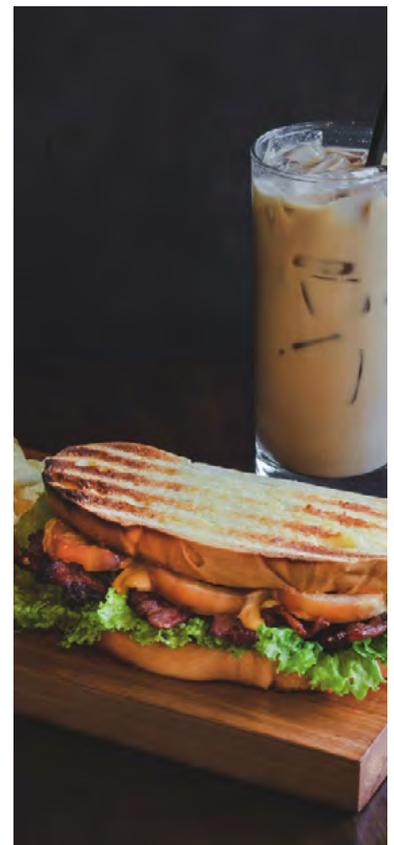
8 Scheiben Toastbrot
8 dünne Scheiben Zucchini
4 dünne Scheiben Auberginen
8 junge grüne Spargelstangen
rote Zwiebelringe
4 Blätter Lollo Bionda (oder anderen Schnittsalat)
1 rote Paprikaschote in Streifen
4 EL zerbröckelter Feta
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl

ZUBEREITUNG

Toastbrotstreifen toasten. Salatblätter waschen und mit den Zwiebelringen auf zwei Toastscheiben legen. Gemüse kurz mit etwas Öl in eine Grillpfanne legen und etwas Farbe nehmen lassen, salzen, pfeffern und auf den Salat legen, mit Feta bestreuen und die beiden restlichen Toastscheiben obenauf legen. Sofort servieren.

Tipp

Gut zum Mitnehmen. Einfach morgens vorbereiten und in einer luftdichten Dose mitnehmen.





Erdbeer-Pasta-Salat mit Spargel

ZUTATEN

1 kg Spargel
Salz
1 TL Butter (5 g)
2 EL Zitronensaft
1 Stange Lauch
500 g Erdbeeren
½ Bund Minze (10 g)
1 Handvoll Sprossen
250 g Vollkornbandnudeln
Pfeffer
2 EL Olivenöl
4 EL Balsamessig

ZUBEREITUNG

Spargel schälen und holzige Enden entfernen. Spargel in reichlich Salzwasser mit Butter und Zitronensaft in ca. 15-20 Min. garkochen.

Inzwischen Lauch putzen, waschen und schräg in Streifen schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Minze waschen, trockenschütteln und Blätter abzupfen. Sprossen waschen und abtropfen lassen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Anleitung bissfest garen. Spargel aus dem Wasser heben und beiseitestellen. Lauch im Spargelwasser 5 Min. kochen.

Nudeln und Lauch abgießen und mit Minze, Erdbeeren und Sprossen mischen. Spargel auf 4 Tellern verteilen, Nudelsalat darauf anrichten und mit Pfeffer bestreuen. Alles mit Olivenöl und Balsamessig beträufeln und lauwarm servieren.

Spargel-Muffins mit Kräuter-Dip

ZUTATEN

250 g weißer Spargel
250 g grüner Spargel
250 ml klassische Gemüsebrühe
50 g gekochter Schinken (in Scheiben)
100 g Joghurtbutter (zimmerwarm)
Salz
2 Eier
120 g Weizenmehl Type 550
3 EL Dinkelgrieß (30 g)
1½ TL Weinstein-Backpulver
1 EL Fett für die Form (10 g)

ZUBEREITUNG

Spargel waschen. Vom grünen Spargel nur das untere Drittel, vom weißen die ganzen Stangen schälen. Spargelenden abschneiden und die Stangen in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.

Gemüsebrühe in einem weiten Topf aufkochen. Spargelstücke zufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. garen. Durch ein Sieb abgießen und dabei die Brühe in einer Schüssel auffangen. Brühe und Spargelstücke abkühlen lassen. Inzwischen den Schinken in kleine Würfel schneiden.

Weiche Joghurtbutter und 1 TL Salz in eine Rührschüssel geben. Mit den Quirlen eines Handmixers schaumig rühren. Eier einzeln dazuschlagen und unterrühren. Mehl, Grieß und Backpulver in einer Schüssel mischen, zufügen und ebenfalls unterrühren. Von der abgekühlten Spargelbrühe 70 ml abmessen und ebenfalls unterrühren.

Abgetropfte, abgekühlte Spargelstücke und Schinken unter den Teig heben. Die Mulden eines Muffinblechs (12 Mulden) einfetten und leicht mit Mehl bestäuben.

Den Teig einfüllen, Muffinblech auf den Backofenrost stellen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C, Gas: Stufe 2-3) auf der mittleren Einschubleiste 25-30 Min. backen.

KRÄUTER-DIP

ZUTATEN

6 Stiele Kerbel
1 Stiel glatte Petersilie
300 g Magerquark
Pfeffer
1 TL Ahornsirup

ZUBEREITUNG

Kerbel und Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen beiseitelegen, den Rest fein hacken und in eine Schüssel geben. Von der übrigen Spargelbrühe 60 ml abmessen und mit dem Quark in die Schüssel geben. Alles mit einem Schneebesen glattrühren. Den Kräuter-Dip mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Mit restlichen Kräuterblättchen garnieren und zu den Muffins servieren.

Tipp

Ihr könnt die Muffins auch einfrieren und später im Backofen aufbacken.





Mädels-
sabbende

INSTAGRAM MAL ANDERS

MÄDELSABENDE

Ein Format jenseits von Beauty, Lifestyle und Fitness!

Instagram – das aktuelle Zentrum aller Blogger_innen und Influencer_innen. Ob Fitness, Make-up oder einfach nur Lifestyle, Instagram ist der Ort zur erfolgreichen und unrealistischen Selbstdarstellung. Perfekt für alle Frauen, die sowieso schon durch Werbung und gesellschaftliche Normen konstant einem unerreichbaren Schönheitsideal ausgeliefert sind. Doch auch in der Beauty-Traumwelt Instagram tut sich was. Der feministische Kanal *Mädelsabende* richtet sich mit interessanten und zum Teil kontroversen journalistisch aufgearbeiteten Inhalten genau gegen diese surreale Glamourwelt der Selbstinszenierung.

Mädelsabende ist der Instagram-Kanal der Frau tv-Redaktion des WDR, der Ende 2017 von Verena Lammert (Frau tv, WDR) ins Leben gerufen wurde. Als „kleine Schwester“ von Frau tv richtet sich das Onlineformat spezielle an junge Frauen. Dabei gab es einen klaren Motivationsgrund, um ein solches Projekt ausgerechnet auf dem Sozialen Netzwerk Instagram zu starten. „Wir waren müde vom ganzen, vermeintlich perfekten Leben und dem ‚Alles ist Glanz & Glitzer‘-Gefühl, was Instagram einem vermittelt. Wir wollten mehr Realität auf die Plattform bringen und zeigen, dass auch vermeintliche ‚Tabuthemen‘ auf Social Media ihren Platz finden können. Es gibt unglaublich viele Menschen, die Themen wie Geschlechtskrankheiten, Depressionen oder auch Finanzen beschäftigen und interessieren. Heute können wir behaupten: Wir haben es geschafft!“, erklärt Marlon Schulte, der als Mann im ansonsten überwiegend weiblichen Team der *Mädelsabende* arbeitet.

Gesellschaftliche Tabuthemen ansprechen

2018 wurde *Mädelsabende* mit dem Grimme Online Award ausgezeichnet. Die Begründung der Jury lautete: „Auf der bildgewaltigen, jedoch inhaltlich selten überraschenden Plattform sorgt das progressive Format für eine erfrischende Abwechslung und weckt die Lust auf mehr mutige, experimentelle und avantgardistische Projekte im digitalen Habitat der Generation Y“ (grimme-online-award.de, 2018). *Mädelsabende* beweist also, dass auch das eher jüngere Zielpublikum der Onlineplattform Instagram mit komplexeren Inhalten als Beauty, Lifestyle und Co. zu erreichen ist. Dabei fährt der Kanal einen radikal anderen Kurs und spricht gesellschaftliche Tabuthemen an, von denen oftmals eben junge Frauen betroffen sind, wie Menstruation, Verhütung, weibliche Befriedigung oder aber Fehlgeburten. Mit diesem Tabubruch verfolgt *Mädelsabende* ein klares Ziel. „Tabus entstehen nur, weil niemand über sie spricht. Wir wollen damit brechen, weil niemand mit diesen Themen alleine ist. Zum Beispiel ist jede dritte Schwangerschaft eine Fehlgeburt, aber kaum jemand spricht darüber. Wir wollen den Menschen zeigen, dass Reden hilft und die Community zum Austausch untereinander anregen. Denn das ist es, was am Ende uns allen hilft“, so Marlon Schulte.

Der Kanal möchte Orientierung vor allem für junge Frauen schaffen. Auf Grund von Tabuisierung vieler frauenbezogene Themen fehlt gerade dieser Gruppe oftmals die Möglichkeit zum Austausch. Viele trauen sich nicht, ein Thema bei der Freundin oder Mutter anzusprechen. Dabei agiert der Kanal nicht belehrend, sondern erarbeitet die Themen mit Hilfe externer Expert_innen, die interviewt werden, oder durch den Austausch mit Betroffenen. Die Partizipation der Community ist also oft gefragt und sei es „nur“, um ein Stimmungsbild zu einem gewissen Thema zu zeigen. Denn schließlich ist das auch schon Austausch und kann dazu führen, dass sich junge Frauen nicht alleine mit ihren Problemen fühlen. Dabei erreicht *Mädelsabende* mit ihrem Programm schon lange nicht mehr ‚nur‘ junge Frauen, wie Schulte zu berichten weiß: „Die Hauptziel-



gruppe von *Mädelsabende* sind eine Gruppe von Frauen, die sich gegenseitig empowern und in der Community von ihren gemeinsamen Erfahrungen profitieren! Wir haben jedoch schnell gemerkt, dass *Mädelsabende* User_innen aus allen Altersgruppen und sogar Männer anspricht. Und das finden wir großartig!“

Positiven Einfluss nutzen

Die stetig steigenden Abonent_innenzahlen von *Mädelsabende* beweisen: Gesellschaftlich tabuisierte Themen interessieren und betreffen viele und gerade ein Online-Massenmedium wie Instagram eignet sich zum Diskutieren solcher Themen. Zum einen hat es eine sehr große Reichweite und zum anderen eine gewisse Anonymität und Indirektheit, die dazu beitragen, dass sich mehr Menschen trauen, sich zu äußern. Darauf ist Schulte stolz: „Wir hoffen und merken tatsächlich täglich, dass wir mit *Mädelsabende* vielen jungen Menschen Ängste nehmen und empowern können. Zum Beispiel konnten wir in unserer Themenwoche zu Depressionen einigen Menschen helfen, einen Termin bei einem Arzt zu vereinbaren und eine Therapie zu beginnen. Wir bekommen jeden Tag so viele Nachrichten, in denen uns Menschen schreiben, dass sie durch uns ihren Blick auf bestimmte Themen hinterfragt oder sogar verändert haben. Und das zeigt uns immer wieder, dass wir bereits einen positiven Einfluss haben, den wir weiter nutzen wollen!“

Mittlerweile folgen dem Instagram-Kanal rund 90.000 Abonent_innen, im Mai 2018 waren es noch „nur“ 13.000. Das Format ist eines von mehreren Beispielen, wie Social-Media-Plattformen jenseits von Fashion und Fitness verwendet werden können. Instagram kann eben auch dazu genutzt werden, um mit gesellschaftlichen Tabus zu brechen, die allzu oft hauptsächlich Frauen einschränken. Damit hilft *Mädelsabende* Frauen und Mädchen darin, sich selbst zu informieren, Entscheidungen selbst zu treffen und sich zu trauen, Themen zum Mittelpunkt zu machen, über die „frau eigentlich nicht spricht“.

Instagram & die Selbstdarstellung

Instagram zählt zu den beliebtesten Sozialen Netzwerken und ist bei jungen Nutzer_innen sogar beliebter als der Marktführer Facebook. Nach einer Statistik von 2018 (Statista) nutzen rund die Hälfte aller 14- bis 29-Jährigen die Plattform mindestens wöchentlich. Die Altersgruppen 18-24 und 25-34 stellten laut einer weiteren Statista-Erhebung im Januar 2019 die größten Nutzer_innengruppen des Netzwerks dar. Diese Gruppen sind für viele Unternehmen, die auf Instagram via Influencer_innen ihre Produkte vermarkten, ein wichtiges Zielpublikum. Das führt dazu, dass ein signifikanter Teil des Plattforminhalts aus Produktwerbung besteht. Auf Instagram geht es also seit längerem nicht mehr ums Teilen spontaner Schnapshots, sondern um Vermarktung, Konsum und allem voran um Selbstdarstellung. Zu den beliebtesten Hashtags der Plattform gehörten im März 2018 u.a. #fashion, #style, #fitness, #beauty, #makeup, und #pictureoftheday (Statista). Daraus resultiert, dass die beliebtesten Inhalte auf Instagram um die Themen Mode, Fitness und Make-up kreisen. Vor allem junge Frauen kriegen auf dieser Plattform also einmal mehr eine objektifizierende Definition dessen geboten, was es heißt, eine Frau zu sein. Dabei suggerieren die verschiedenen Beauty- und Fitnessinfluencer_innen einen direkten Zusammenhang zwischen gutem Aussehen und einem erfüllten Leben. Das Stichwort ist bei all dem: makellos. Es wird retuschiert und gefiltert wie verrückt und dank praktischer Apps, sind dafür nicht mal mehr Bildbearbeitungskenntnisse notwendig.

Text: Sarah Dederichs

QUELLEN

- „Beliebteste Hashtags bei Instagram nach der Anzahl der Postings im März 2018“, <https://de.statista.com>
- „Anteil der Nutzer von Social-Media-Plattformen nach Alter in Deutschland 2018“, <https://de.statista.com>
- „Anzahl der Instagram-Nutzer nach Altersgruppen und Geschlecht weltweit 2019“, <https://de.statista.com>
- „Grimme Online Award 2018. Mädelsabende“, www.grimme-online-award.de
- <https://presse.funk.net/format/maedelsabende/>
- www.instagram.com/maedelsabende/?hl=de
- „Mädelsabende. Die kleine Schwester von Frau tv“, www1.wdr.de/fernsehen/frau-tv/maedelsabende-100.html

Frauen zeigen Flagge für EUROPA!

Frauen mussten ihr Recht zu wählen und gewählt zu werden lange erkämpfen. Gleichberechtigung und Demokratie gehören zusammen. Deshalb rufen wir heute – fast 100 Jahre nach Einführung des Frauenwahlrechts – alle Frauen dazu auf, dieses Recht in Anspruch zu nehmen:

Gehen Sie wählen! GA STEMMEN!

Wählen Sie die Parteien, die für ein gleichberechtigtes und solidarisches Europa stehen!

Wo Engstirnigkeit, Intoleranz, Fremdenfeindlichkeit, Rassismus und Rechtspopulismus sich breitmachen, stehen immer auch die Rechte von Frauen auf dem Spiel. Die Gleichstellung von Frauen und Männern gehört zu den Grundwerten der Europäischen Union. Sorgen wir dafür, dass das so bleibt!

Machen Sie sich stark für eine EU, ...

- X** in der ein selbstbestimmtes und diskriminierungsfreies Leben in **wirtschaftlicher Unabhängigkeit** für alle Geschlechter möglich ist.
- X** mit einem **Familienverständnis**, das auch Männern die Teilhabe an der Kindererziehung und der Pflege von Angehörigen ermöglicht.
- X** mit einem **Rechtsstaat**, der Frauen und Kindern Schutz vor physischer und psychischer Gewalt garantiert.
- X** die für den Grundsatz „**Gleicher Lohn für gleiche und gleichwertige Arbeit**“ und für eine Aufwertung frauendominierter Berufe eintritt.
- X** die sich zu einem **demokratischen, vielfältigen und solidarischen Europa** und einer gemeinsamen europäischen Identität bekennt.

Eine Initiative von:



Schönen



Sommer!

KONTAKTDATEN

Frauenliga/Vie Féminine VoG
Neustraße 59B – B-4700 Eupen
Tel.: +32 (0)87 555418
E-Mail: frauenliga@skynet.be
www.frauenliga.be
Unternehmensnummer:
0457.760.816

BANKVERBINDUNG

IBAN: BE04 7360 5497 6331
BIC: KREDBEBB