

M

MEINUNG

Tageskommentar

Murat Yakins letzte Chance

Claudio Sidler
über die Zukunft des
Schweizer Nationaltrainers



Perluigi Tami, der Direktor des Schweizer Fussballnationalteams, liess vor der Partie vom letzten Mittwoch gegen Israel keinen Platz für Spekulationen: «Wenn Murat Yakin die Qualifikation für die EM gelingt, gehen wir mit ihm nach Deutschland.» Nach zwei uninspirierten 1:1-Unentschieden gegen Israel und den Kosovo ist die Qualifikation für die EM 2024 nun Realität – doch die Art und Weise gibt zu reden. Besonders wenn man bedenkt, dass die Schweiz vor drei Jahren mit der Verpflichtung von Yakin als Nationaltrainer ein neues Niveau erklimmen wollte. Dieses hat man inzwischen zwar nicht auf dem Platz erreicht, stattdessen aber im Medienraum. So resümierte Yakin auch nach dem enttäuschenden Spiel vom Samstag gegen den Kosovo: «Wir können jeden Gegner besiegen.» Ein halbes Jahr vor der EM in Deutschland täte Yakin gut daran, seine Kommunikationsstrategie zu überdenken. Statt nur grosse Parolen auszurufen, sollte er zuweilen auch Kritik zulassen. Es hat nichts Heroisches, sich ständig schützend vors Team zu stellen. Vielmehr macht es Yakin in der Mannschaft wie auch in der Öffentlichkeit unglaubwürdig, wenn er seinem Team selbst nach der ungenügenden Leistung gegen Israel keinen Vorwurf machen will. Anstatt also unbeholfen um kritische Fragen herumzutanzeln und sich in nichtssagenden Antworten zu verheddern, dürfte er von seinen Spielern durchaus mehr einfordern. Auch per ehrlicher und konstruktiver öffentlicher Kritik. Passieren wird das wohl aber nicht. Viel wahrscheinlicher ist, dass sich Yakin in nächster Zeit verschanzte, den Wir-gegen-den-Rest-Gedanken im Team brüdet und darauf hofft, dass der berühmte Turniereffekt rechtzeitig zur EM einsetzt. Denn mit dem Ende der EM läuft auch Yakins Vertrag aus. Nach der zuletzt enttäuschenden Entwicklung des Teams wird die EM 2024 wohl auch Yakins letzte Chance sein, sich für eine Zukunft als Nationalcoach zu empfehlen. **Bericht Seite 18**

@ Claudio Sidler, Redaktor Sport
claudio.sidler@somedia.ch

IMPRESSUM



Unabhängige schweizerische Tageszeitung mit Regionalausgaben in den Kantonen Graubünden, Glarus, St. Gallen und Schwyz.

Herausgeberin Somedia Press AG

Verleger: Hanspeter Lebrument; CEO: Thomas Kundert
Chefredaktion Reto Furter (Co-Leiter Chefredaktion), Joachim Braun (Co-Leiter Chefredaktion), Philipp Wyss (Chefredaktor Online/Zeitung), Stefan Nägeli (Leiter Audio/Video)

Kundenservice/Abo Somedia, Sommeraustasse 32, 7007 Chur, Telefon 0844 226 226, E-Mail: abo@somedia.ch

Inserate Somedia Promotion AG

Verbreitete Auflage (Südostschweiz Gesamt): 62 586 Exemplare, davon verkaufte Auflage 58 113 Exemplare (WEMF / KS-beglaubigt 2023)
Reichweite 131 000 Leserinnen und Leser (MACH-Basis 2022-2)
Erscheint sechsmal wöchentlich

Adresse: Südostschweiz, Sommeraustasse 32, 7007 Chur, Telefon 081 255 50 50
E-Mail: graubuenden@suedostschweiz.ch; kultur@suedostschweiz.ch; nachrichten@suedostschweiz.ch; sport@suedostschweiz.ch; forum@suedostschweiz.ch © Somedia

50 Prozent

Mach mal Menopause!

Patricia Hermle*
über die Pubertät 2.0



Kürzlich bin ich nach Zürich an eine Fachtagung gereist. Vor den ersten Vorträgen musste ich noch zur Toilette. Völlig unvorbereitet hatte ich meine Menstruation bekommen. Natürlich gab es keinerlei Hygieneartikel auf der Toilette. Obwohl geschätzte 90 Prozent der Teilnehmenden weiblich waren. Zum Glück konnte mir eine jüngere Arbeitskollegin aushelfen.

Nicht nur meine Menstruation setzt nun unregelmässig ein, sondern auch in anderen Aspekten fühle ich mich in die Pubertät zurückversetzt. Meine Gefühle fahren Achterbahn: Manchmal fühle ich mich ausgeglichen und unglaublich vital, dann bin ich niedergeschlagen oder träge. Manchmal kann ich mich masslos über Dinge aufregen, die zwar ärgerlich, aber der Aufregung nicht wert sind. Die Liste liesse sich verlängern.

Wie mir geht es vielen Frauen zwischen 40 und 50 Jahren. Sie sind in der ersten Phase der Wechseljahre. In dieser Zeit verändern

sich Körper und Hormonspiegel grundlegend. Veränderungen, die mehrere Jahre andauern, und auf die wir so gar nicht vorbereitet werden. Die frühen Symptome können sehr subtil sein, sodass sich Frauen oft nicht bewusst sind, dass sie den Beginn der Menopause erleben. Tatsächlich sind die Beschwerden sehr vielfältig und werden oft nicht als direkte Folge des Hormonungleichgewichts erkannt. So wusste ich beispielsweise nicht, dass die Schmerzen in meinen Gelenken hormonell bedingt sein könnten. Die medizinische Aufklärung hinkt den Wechseljahren hinterher.

Die Liste der möglichen Symptome ist lang: Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, trockene Haut, trockene Schleimhäute, brüchige Haare, schmerzende Brüste, Verdauungsprobleme, vermehrte Allergien, Ängste, Gedächtnisstörungen, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Übelkeit, Herzrasen, Belastungsinkontinenz, schmerzende Muskeln und Gelenke, wiederkehrende Harnwegsinfektionen, Schlafstörungen und viele mehr. Es vergeht viel zu viel Zeit zwischen dem Auftreten solcher Symptome und der Diagnose «Menopause». Dies führt bei vielen Frauen dazu, dass sie ohne angemessene Unterstützung im Stillen leiden.

Die hormonelle Umstellung beinhaltet für uns Frauen nicht nur gesundheitliche

Aspekte. Ein Drittel der Betroffenen leidet so stark, dass sie in ihrem Alltag deutlich eingeschränkt sind – sowohl in der Beziehung als auch bei der Arbeit. Dabei sind Frauen zwischen 40 und 60 Jahren die am schnellsten wachsende demografische Gruppe in der Arbeitswelt. Einer britischen Studie zufolge erwägt ein Viertel dieser Frauen einen Jobwechsel, und weibliche Führungskräfte verlassen Unternehmen deutlich häufiger in dieser Zeit. In Grossbritannien wurde deshalb das Thema der Wechseljahre ins betriebliche Gesundheitsmanagement integriert.

Lasst uns über die Menopause offen sprechen. Unsere Töchter brauchen Vorbilder, damit sie nicht wie wir im Hinterzimmer darüber reden müssen. Das gesellschaftliche Wissen über die Menopause soll so weit verbreitet sein, dass ältere Frauen mit Gelenkschmerzen und Schlafstörungen nicht monatelang rätseln müssen, bis der Verdacht auf die Menopause fällt.

In den Wechseljahren wird vieles anders und einiges neu. Machen wir mal Menopause. Und kommen im Hochsommer des Lebens an.

* Patricia Hermle ist Aktivistin des Feministischen Kollektivs Graubünden. Frauen machen 50 Prozent der Bevölkerung aus. Und wollen die Hälfte des Kuchens. Oder die ganze Bäckerei.

Montagsblick von Lucas Pitsch



Der jährliche Nadelverlust ist eine wichtige Überlebensmassnahme der Lärche. Die Nadeln würden sonst dazu führen, dass der Baum im Winter regelrecht verdurstet. Anders als bei anderen Nadelbaumarten stehen ihre Spaltöffnungen auch im Winter uneingeschränkt offen und lassen viel Feuchtigkeit entweichen. Während im Sommer der Feuchtigkeitsverlust mühelos wieder ausgeglichen wird, können die Wurzeln in gefrorener Erde kein Wasser aufnehmen. Deswegen ist es ein intelligenter Schachzug der Natur, dass die Lärche im Herbst ihren Nadeln zunächst das Chlorophyll entzieht, um sie anschliessend ganz abzuwerfen. Bild und Text Lucas Pitsch

Follow me



«Sommer, 17.00:
Was mach ich mit dem angebrochenen Nachmittag?
Winter, 17.00:
Warum ruft mich die mitten in der Nacht an?»

@buechereiwiien

1 Alkohol am Steuer: Vermehrte Blaufahrten in Graubünden.

2 Eishockey: HCD-Sportchef mit Zwischenfazit: «Wir erwarten einen grossen Schritt in den nächsten Spielen.»

3 Neueröffnung: «Hofkelleri» Chur: Die Hug-Brüder bringen jugendlichen Schwung ins alte Gemäuer.

WIR HATTEN GEFRAGT

Haben Sie eine Schneeschaufel?

24%
Nein

76%
Ja

Stand: Vortag, 18 Uhr
Stimmen: 1003

FRAGE DES TAGES

Mussten Sie schon Erste Hilfe leisten?

Abstimmen auf «[suedostschweiz.ch](https://www.suedostschweiz.ch)». Haben auch Sie eine Frage? Senden Sie Ihren Vorschlag an forum@suedostschweiz.ch