

Rinah Lang

mit
krassen
ÖSTROGEN-
KURVEN

RUSH-
HOUR
↓
erschöpft!

Eine
von 9 Mio.
NEUGIERIG!

HORMONCHAOS

mit Cortisol
mit guten
Freundinnen

SCHLAFLOS
Zwischen 2+4 Uhr

49 Jahre

über-
rascht

AUF
DER SUCHE
NACH
WISSEN

Stimmungsschwankern

MUTTER
&
TOCHTER

mit
Erkennt-
nissen

PERI MENO

PRESSEINFOS

CARLSEN
COMICS

© Carlsen Verlag, Silke Weinsheimer

LESETERMINE

6. MÄRZ 2026

BERLIN

Lesung und Gespräch mit Rinah Lang

Moderation: **Gesa Ufer** (Deutschlandfunk Kultur)

Pablo-Neruda-Bibliothek

Frankfurter Allee 14a, 10247 Berlin

Beginn: 19:00 Uhr

Eintritt: frei

7. MÄRZ 2026

HAMBURG

Lesung und Gespräch mit Rinah Lang

Moderation: **Rebecca Spilker**

Carlsen Verlag

Völckersstraße 14-20

22765 Hamburg

Beginn: 20:00 Uhr

Eintritt: 8 Euro

Tickets über Eventbrite

8. MÄRZ 2026

BERLIN

Ausstellung und Buchaktion

Dante Connection

Oranienstraße 165a

10999 Berlin-Kreuzberg

11- 17 Uhr

Eintritt: frei

20.-22. MÄRZ 2026

Leipziger Buchmesse

Messe-Allee 1

04356 Leipzig

23. MÄRZ 2026

WEISSENFELS

Lesung und Gespräch mit Rinah Lang

9. APRIL 2026

BREMEN

Lesung und Buchaktion

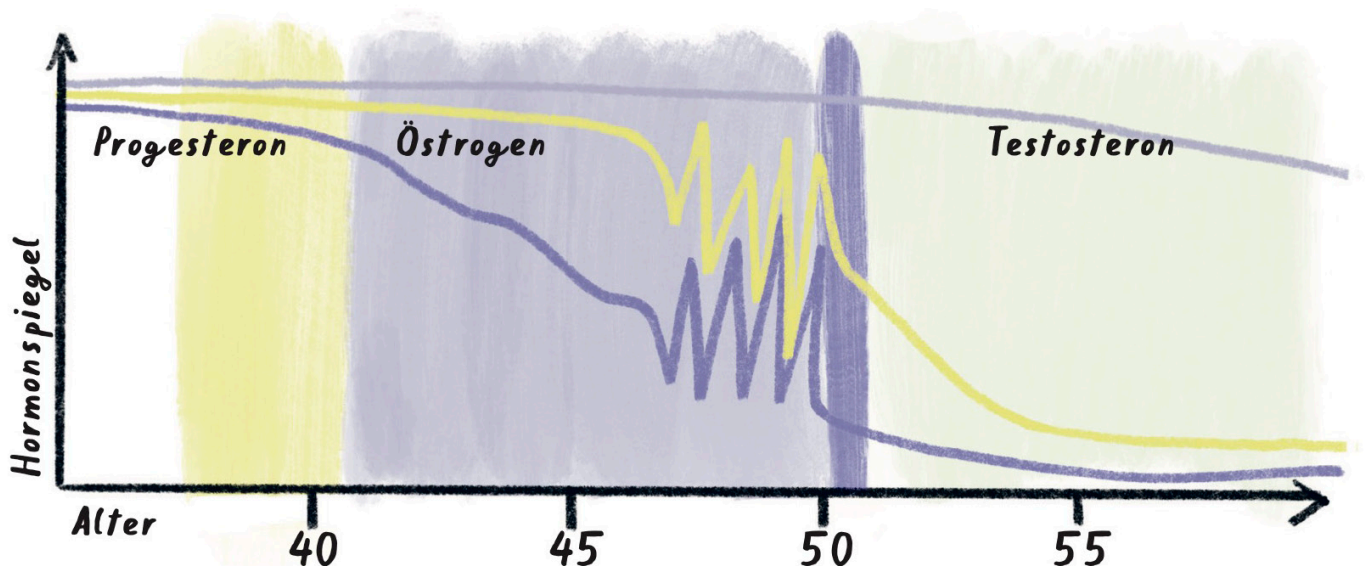
Moderation: Dr. Mo Urban

Kukoon

Buntentorsteinweg 29-31

28201 Bremen

Beginn: 19:00 Uhr





„Ich wusste nichts über die Wechseljahre ...“

Rinah Lang im Interview

Liebe Rinah, vielen Dank, dass du dir die Zeit für unseren Plausch nimmst. Zu Beginn würden wir gerne mehr über dich und deinen Werdegang erfahren.

Nach einem abgebrochenen Studium der visuellen Kommunikation, habe ich in den Niederlanden (und in Schottland) Illustration studiert - wovon ich zufällig gehört hatte und was dann total gepasst hat. Die Hochschule war recht klein und interdisziplinär, ich habe viel ausprobieren können und zwischendurch zwei Semester „freie Kunst“ studiert. Nach dem Studium bin ich nach Berlin gezogen und habe festgestellt, dass (anders als im Ausland) Illustration häufig mit Kinderbuch oder Horoskopen assoziiert und ansonsten vorzugsweise mit Fotografie bebildert wird. Das hat sich später etwas geändert und es war sicher kein Zufall, dass ich meinen Durchbruch mit eher düsteren Themen, rund um Mord und Missbrauch, für die ZEIT hatte - immer dann, wenn es kein ästhetisches Fotomaterial gab. Ich habe mich dadurch mit Editorial Illustration recht gut etabliert und arbeite für sehr unterschiedliche Redaktionen und natürlich auch andere Kunden. Ich freue mich immer wieder über die Bandbreite der Aufträge, für die ich in der Bildsprache variere. Darunter sind Kochbücher (auch für Tim Mälzer), Geschäftsberichte, Cover, komplexe politische Hintergrundberichte, heitere Kolumnen, Portraits, Kinderbücher...

Es war eine Zeit lang schwierig neben der Jobs noch frei zu arbeiten, was eigentlich aber wichtig ist, um Neues auszuprobieren und eigene Themen in die Welt zu setzen. Das habe ich mir mit dem Comic ermöglicht.

Mit „Peri Meno“ erscheint – recht spät in deiner Karriere – dein Graphic-Novel-Debüt. Bevor wir über das Projekt an sich sprechen, würde uns interessieren: Wie kommt man mit Anfang 50 zum Co-

mic? Welche Rolle hat das Medium bislang für dich, als Leserin und als Künstlerin, gespielt? Was verbindest du mit der Kunstform und ihren Ausdrucksmöglichkeiten?

Durch mein Studium in NL habe ich mitgenommen, nicht so stark in Fachbereichs-Schubladen zu denken. Mein Interesse an Comics wuchs tatsächlich erst langsam und anfänglich vor allem für Künstler*innen die auf der Grenze zu Illustration oder freier Kunst arbeiten: ATAK, Henning Wagenbreth, Sophia Martineck, Anke Feuchtenberger... Zusammen mit meinem Sohn habe ich später die tollen Kinder-Comics der letzten Jahre entdeckt (Tanja Esch, Anke Kuhl, Josephine Mark, Ferdinand Lutz und Marc Boutavant) und wir wurden süchtig nach „Ariol“.

Vor allem aber kommen seit einiger Zeit mehr autobiografische Geschichten und Bücher von Frauen auf dem Markt, die mich mal stilistisch, mal thematisch sehr angesprochen haben. Zum Beispiel „Können wir nicht über was anderes reden?“ von Roz Chast, „Die Leichtigkeit“ von Catherine Meurisse, „Der Unfall“ von Mikael Ross oder Bücher von Nora Krug, Ulli Lust, Aisha Franz, Jennifer Daniel, Sole Otero - die alle haben mich dann endgültig begeistert. Auch die ganz jungen, die aus Hamburg kommen, finde ich spannend. Ihre Bildsprache hat mich erinnert an Arbeiten, die ich damals auf der Hochschule gezeichnet habe, die aber für Auftragsarbeiten zu unangepasst waren.

Als ich 2023 vom Comicstipendium (in Berlin) gehört habe und den Aufruf gerade an Kollegen weiterleiten wollte, dachte ich: Jetzt nimm dir selbst mal die Zeit und überlege, ob du nicht auch ein Thema hast, das passen könnte und plötzlich war mir klar, dass ich Lust hätte eine Menopausen-Coming-of-Age-Geschichte zu erzählen. Ich



hab mir dann 10 Tage Zeit genommen, einfach losgezeichnet und versucht alles rauszuholen, was in der kurzen Zeit noch ging – mit Erfolg.

Du arbeitest vorrangig als freie Illustratorin für Printmagazine und den Buchmarkt. Die Illustrator*innenszene hat in den letzten Jahren etliche Zäsuren durchlaufen – COVID und die KI sind sicherlich die einschneidendsten Aspekte gewesen. Wie reagiert die Szene, wie reagierst du auf diese Entwicklungen? Wie können sich Illustrator*innen unter diesen Umständen für die Zukunft wappnen?

Und obendrein wurden ja auch noch diverse Kultur-Förderungen gekürzt – das hätte die Entwicklung etwas abfedern können... Illustration wird bei Kunden oft als „Luxus“ angesehen, auf den man verzichten kann, wenn die finanzielle Lage angespannter ist. Insofern standen Illustrationen auch früher schon in Konkurrenz zu günstigen Stockfotos, doch tatsächlich hat sich diese Situation durch KI extrem verschärft.

Illustrator*innen sind aber oft nicht nur Spezialisten in ihrem Handwerk, sie können dem Text durch ihr Bild eine weitere Ebene zufügen: eine Aussage verstärken oder abschwächen, einen Kommentar geben, eine Hintertür aufzeigen oder durch Humor Raum schaffen. Diese weitere Ebene kriegt der Kunde nicht, wenn er selber ein „dekoratives Element“ programmieren lässt. Wappnen kann man sich, glaube ich, nicht wirklich. Man muss seinen Selbstwert vom wirtschaftlichem Erfolg trennen (alte Erkenntnis), sein eigenes Ding machen und sich stetig weiterentwickeln – denn KI kann ja nur reproduzieren. Wir können zeigen, dass es mehr Spaß macht mit echten Menschen zu arbeiten und appellieren, dass es sich lohnt für wichtige Projekte zusätzliche menschliche Intelligenz ins Boot zu holen. Ich persönlich werde mich stärker auf den Buchmarkt konzentrieren und mir vermutlich wieder einen Nebenjob suchen – irgendetwas ergänzendes, das hoffentlich auch interessant ist und etwas regelmäßigeres Geld garantiert.

Und wenn wir schon bei Zäsuren sind: Die Perimenopause ist ja unser eigentliches Gesprächsthema. Wie war das bei dir? Was wusstest/dachtest du über die Peri- und die eigentliche Menopause und die damit einher gehenden Veränderungen? Wann fängst du an, dich mit dem Thema auseinanderzusetzen?

Ich wusste nichts über die Wechseljahre – und das, obwohl ich aus einer Familie komme, die eigentlich kein Blatt vor den Mund nimmt. Weil

ich aber ja betroffen war, erste Symptome hatte und ratlos war – habe ich versucht eine Logik zu erkennen. Ich hatte stark mit meinem Selbstbewusstsein zu kämpfen und hatte außerdem diese typischen Schlafstörungen. Ein holländischer Podcast und das Buch von Sheila de Liz haben mich dann auf die Spur gebracht.

Die allgemeine Sprachlosigkeit war trotzdem ein Punkt, der mich nicht losließ. Ich spürte, dass die Wechseljahre zwei Tatsachen beinhaltet, die sich offensichtlich ungünstig auswirken: Es betrifft ausschließlich Frauen und es hat mit Altern zu tun. Es war befriedigend mit diesem Tabu zu brechen und es einfach überall auf den Tisch zu bringen. Ich bemerkte, dass der Austausch wertvolle Erkenntnisse liefert, von denen auch andere profitieren können und dass die Verbindung, die dabei entsteht, vielen Frauen gut tut. Dadurch entstand die Idee zum Buch.

Erzähl uns doch ein bisschen über die Entstehung von „Peri Meno“. Was gab damals für dich den Ausschlag, dieses Projekt umsetzen zu wollen? Was war dein Ansatz, wie hast du dich dem Thema genähert und wen willst du mit dem Buch erreichen?

Ich bin aufgewachsen mit der Vorstellung, dass ich als Mädchen die gleichen Dinge tun und lassen kann wie Jungs und dass Frauen in Deutschland mehr oder weniger gleichberechtigt leben, was so simpel natürlich eh nicht stimmt. Als ich in die Wechseljahre kam und realisiert habe, wie krass der weibliche Körper umgebaut wird, wie viele Frauen darunter körperlich leiden und wie wenig von medizinischer Seite aus darauf reagiert wird, war ich erst ungläubig und dann fassungslos. Ich habe das erste Mal verstanden, dass Frauenkörper gesellschaftlich nicht mitgedacht werden, dass wir uns alle am männlichen Körper orientieren und diesen als Status quo verinnerlicht haben. Wir vergleichen Äpfel mit Birnen und nicht mal ich als Frau war mir dessen bewusst: Nur weil ich eine Beziehung führe, wo Zyklus, Blut und PMS kein Tabu ist, heißt das noch nicht, dass Hormone auch gesellschaftlich berücksichtigt werden.

Das Buch war meine Reaktion darauf – eigentlich will ich alle erreichen.

Stichwort: Gender Health Gap. Du hebst hervor, dass es größere Wissenslücken in der Medizin in Sachen Wechseljahre gibt, u.a. weil über Jahrzehnte voranging am männlichen Körper geforscht wurde. Welchen Wissenslücken und Tabus bist du während deiner Recherchen begegnet?

Schon alleine die Tatsache, dass alle(!) Frauen meines Alters uninformatiert in die Wechseljahre gekommen sind (was sich hoffentlich gerade ändert), zeugt von einer omnipräsenten Wissenslücke – denn wir können davon ausgehen, dass 2/3 aller Frauen mittlere bis starke Symptome erleben. Wieso wurden wir durch Haus- oder Frauenärzt*innen nicht aufgeklärt? Weil es im Medizinstudium bisher kaum oder auch gar nicht behandelt wurde und genau das spiegelte sich auch während meiner Recherche in meinem Umfeld wieder – überall.

Kein Facharzt, den ich auf das Thema angesprochen habe, hatte die Auswirkungen der Hormone auf sein Fachgebiet jemals berücksichtigt oder hielt sie für relevant. Hormone beeinflussen aber nicht nur den Zyklus, sondern den gesamten Körper; das Herz, den Stoffwechsel, das Gedächtnis, die Gelenke, die Psyche und den Schlaf.

Bei der medizinischen Versorgung zeigt sich eine weitere strukturelle Lücke am Beispiel von Hormonersatztherapie: Es gibt im Verhältnis immer noch sehr wenige Frauenärzt*innen, die sich gut mit Hormonersatztherapie auskennen – zum einen durch eine fehlinterpretierte Studie von

2000, zum anderen weil die Beratung zeitintensiv ist und von den Krankenkassen nicht vergütet wird. Entsprechend haben die wenigen anderen Praxen Aufnahme-Stopp, sodass diverse Frauen sehr viel Aufwand betreiben oder Geld zahlen, um Hormonersatztherapie in Anspruch nehmen zu können. Mit wenigen politischen Entscheidungen kann hier viel zum Positiven verändert werden und ein paar Frauen in der Politik sind da dran.

Ein Thema, das viele Paare in Bezug auf die Wechseljahre betrifft, sind die Auswirkungen auf Libido und das Sexleben. In deinem Comic lässt du zu dem Thema einen Facharzt für Sexualmedizin zu Wort kommen. Welche Aspekte des Themas haben dich für deine Graphic Novel am meisten interessiert? Wo siehst du den größten Redebedarf?

Ich finde es spannend, wie viele unterschiedliche Faktoren in dieser Lebensphase zusammenspielen und sich logischerweise auch beim Sex niederschlagen können. Mal geht es darum, Bedürfnisse endlich ehrlich zu formulieren, mal darum, den alternden Körper zu akzeptieren oder auch einfach was neues auszuprobieren, weil der bisherige Sex zu repetitiv war. Ich finde es spannend, dass der Therapeut so stark auf die Beziehungsebene als entscheidenden Faktor hinweist. Die Wechseljahre werden oftmals als zweite Pubertät beschrieben – das kann eine Beziehung aufwühlen, weil vielleicht einiges in Frage gestellt wird und starke Emotionen mitmischen. Und das kann natürlich auch den Sex verunsichern. Dazu kommt die körperliche Ebene, wenn sich Sex einfach anders anfühlt als vor zwanzig Jahren. Das kann für beide verunsichernd sein und zum Rückzug führen. Überhaupt über Sex zu reden ist für einige Paare, glaube ich, ein großer Schritt.

Im Zentrum des Perimeno-Wirbelsturms steht ja am Ende immer eine Erkenntnis: Man wird alt. Hast du das Gefühl, dass Frauen durch die Wechseljahre das Thema Älterwerden anders/bewusster erfahren als Männer? Wie bist du mit dieser Erfahrung umgegangen? Und hat dir die Arbeit an „Peri Meno“ geholfen, einen positiveren Zugang zum Thema Älterwerden zu finden?



Das ist ein Glück nicht die einzige Erkenntnis, aber ja, der Alterungsprozess spielt eine Rolle und bildet gleichzeitig die Parallele zwischen Frau und Mann: Auch der Mann teilt die Erfahrung weniger Energie zu haben, Falten und eine veränderte Haarstruktur zu entdecken und nicht zu erinnern, wo er die Lesebrille hingelegt hat.

Trotzdem wird die Frau durch die sehr abrupte Hormonveränderung, die entsprechenden Symptome und durch das offensichtliche Ende der Fruchtbarkeit viel stärker damit konfrontiert und gezwungen eine Haltung einzunehmen. Der Weg der Verdrängung bietet sich kaum an – ihr Körper und oftmals auch ihre Psyche wird sie verlässlich daran erinnern, dass sich gerade einige Türen schließen.

Zudem ist das Stigma, das mit Altern einhergeht bei der Frau größer (als beim Mann) und ich finde es ist wichtig, sich diesen Schuh nicht anzuziehen und diesen negativen Blick nicht zu verinnerlichen! Dazu fällt mir ein: ich hab während der Arbeit am Comic so unzählige Male in den Spiegel geguckt, um mich zu zeichnen, dass ich mich tatsächlich an meinen Anblick gewöhnt habe – auch an die Bereiche, die vor zehn Jahren noch anders aussahen (da bin ich allerdings nicht frei von Widersprüchen). Ich hab versucht mich halbwegs anzufreunden mit den Fakten, die mir nicht gefallen, ohne sie zu ignorieren. Das gilt auch für mein Innenleben – ich glaube in der Lebensmitte liegt die Chance sich nichts mehr vorzumachen und sich gleichzeitig nicht zu verstecken.

„Peri Meno“ ist eine sehr persönliche, bisweilen intime Buch. Wie leicht fällt es dir, dich in einem narrativen Kontext zu öffnen und über dich selbst zu erzählen? Wo ziehst du für dich selbst die Grenzen?

Ich denke, man merkt am Buch, dass es mir leicht fällt. Ich steuere auch sonst in Gesprächen schnell an die Punkte, wo Auseinandersetzung stattfindet und noch nicht alle Antworten gefunden sind. Ich finde einen Dialog vor allem dann spannend, wenn man sich verletzlich zeigt und die Hosen runterlässt. Was mir für das Buch dann geholfen hat, war die Tatsache, dass es mittlerweile tolle Bücher und Texte über Themen gibt, die nicht schambehaftet und gleichzeitig autobiografisch und persönlich geschrieben sind – sowohl über die Wechseljahre, aber auch über andere Themen wie Neurodivergenz, Depres-

sionen, Transition, Sucht, Demenz, etc. Ich hatte immer Angst vor dem Vorwurf der Nabelschau, aber diese Texte oder Comics haben mir gezeigt, wie man dadurch auch anderen eine Stimme gibt. Eine Grenze ziehe ich, wenn Personen aus meinem Umfeld Erfahrungen teilen, die sehr persönlich sind – dann entwerfe ich die Szene mit ihnen zusammen oder ändere so stark ab, dass das Geschehen nahezu fiktiv wird.

Hast du schon Ideen für künftige Graphic-Novel-Projekte? Worauf dürfen wir uns als bei dir als nächstes freuen?

Ja, es gibt ein paar Ansätze: es könnte was mit Care-Arbeit zu tun haben, aber es ist noch zu früh, um darüber zu sprechen – es würde in jedem Fall wieder „autobio“. „Peri Meno“ hat mich finanziell sehr gefordert – ich muss erst ein Modell finden, dass es mit erlaubt einen weiteren Comic zu zeichnen und trotzdem meinen Alltag zu finanzieren. Wie schnell das geht, bleibt abzuwarten – nicht ganz einfach in Deutschland, wo sich die ganze Republik auf eine Handvoll Stipendien bewirbt...



LEIDER ZIEHT NOCH MEHR CHAOS EIN:

Das hier ist
mein Bett.



ICH KANN NICHT SCHLAFEN

Mein Verdacht verstärkt sich und ich komme den Hormonen auf die Spur: Ich konnte eigentlich schon immer gut und überall schlafen – genau wie meine Mutter.



Wenn ich nachts mal wach liege, dann nur weil es Streit gab...



... oder weil mein Sohn mich weckt.



Ich liege dann relativ entspannt da und warte, dass es weitergeht mit Schlafen...

Plötzlich aber liege ich wach da und nichts passiert...



Es ist wie eine Lampe, die angeht und keinen Schalter hat. Mein Kopf ist wach; ich kann viel zu klar denken, um wieder einzuschlafen.

Dann kann ich auch arbeiten!



Endlich fällt der Groschen...

Vielleicht ja Menopause?!



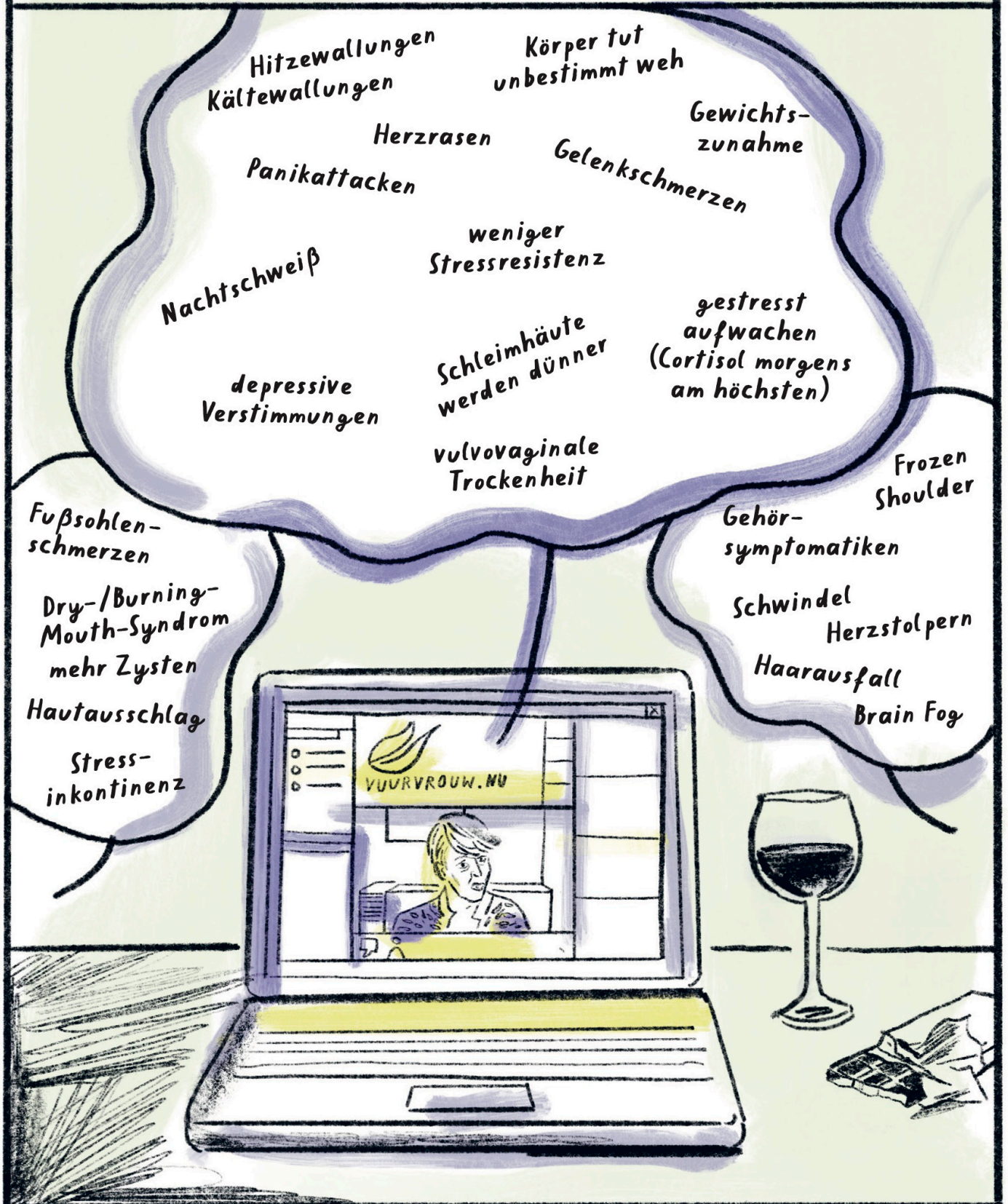
Erster Anlaufpunkt sind meine Freundinnen, und da gibt es tatsächlich ähnliche Erfahrungen.



Nicht alle hatten vorher so einwandfreie Schlafreferenzen wie ich, wodurch das Thema Wechseljahre nicht unbedingt im Mittelpunkt steht.



Spontan melde ich mich beim Onlinevortrag der Vuurvrouwen an (dt. Feuerfrauen) – einer niederländischen Stiftung mit 15.000 Mitgliedern. Routiniert zählt Evelyn Bakker auf, was alles an Beschwerden auftreten kann:



Ihr Pragmatismus ist hilfreich und konfrontierend...

Schleimhäute werden dünner – auch in der Vagina! Beim Sex unbedingt drauf achten, dass es feucht genug ist.

In der Harnröhre kommt es dadurch öfter zur Blasenentzündung, die Augen und auch der Magen können davon betroffen sein...

Ab unserem 40. Lebensjahr verlieren wir pro Jahr 3 % unserer Muskelmasse – der Körper braucht weniger Kalorien.

Zucker triggert Hitzewallungen, mehr bewegen, weniger Kaffee und Tee, keine Fertigprodukte, mehr Me-time...

Holt eure Familie ins Boot – die müssen wissen, was los ist, damit sie euch verstehen können!



Schlaflosigkeit und depressive Verstimmungen hatte ich festgestellt.
Gibt's da noch mehr bei mir? Tatsächlich...

ICH VERTRAGE IMMER
WENIGER ALKOHOL.



Schade!
Aber im Grunde
ja gut, dass mein
Körper das
rückmeldet...

(alkoholfreies Bier)

GANZ NEU:
UNREGELMÄSSIGER
ZYKLUS!



ICH RIECHE ANDERS...

Neues
Deo?!

KEINE VAGINALEN
PILZINFEKTIONEN MEHR!



Yeah!

PHASENWEISE
SCHWITZE ICH
NACHTS.

-> Aber weil ich immer 'ne Frostbeule
war, stört mich das nur manchmal.

-> Hab's nachgelesen:
Das kommt durch das sich
verändernde Vaginalmilieu.



* (Hat mir bisher niemand bestätigen können.)



Bei einem Vortrag über Brain Fog lerne ich, dass der Hippocampus während der Perimenopause kleiner wird. Der Hippocampus spielt eine zentrale Rolle bei der Weiterverarbeitung von Informationen. Das Schrumpfen kann nicht nur Auswirkungen auf das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit haben, sondern auch auf die emotionale Stabilität. Na, toll...

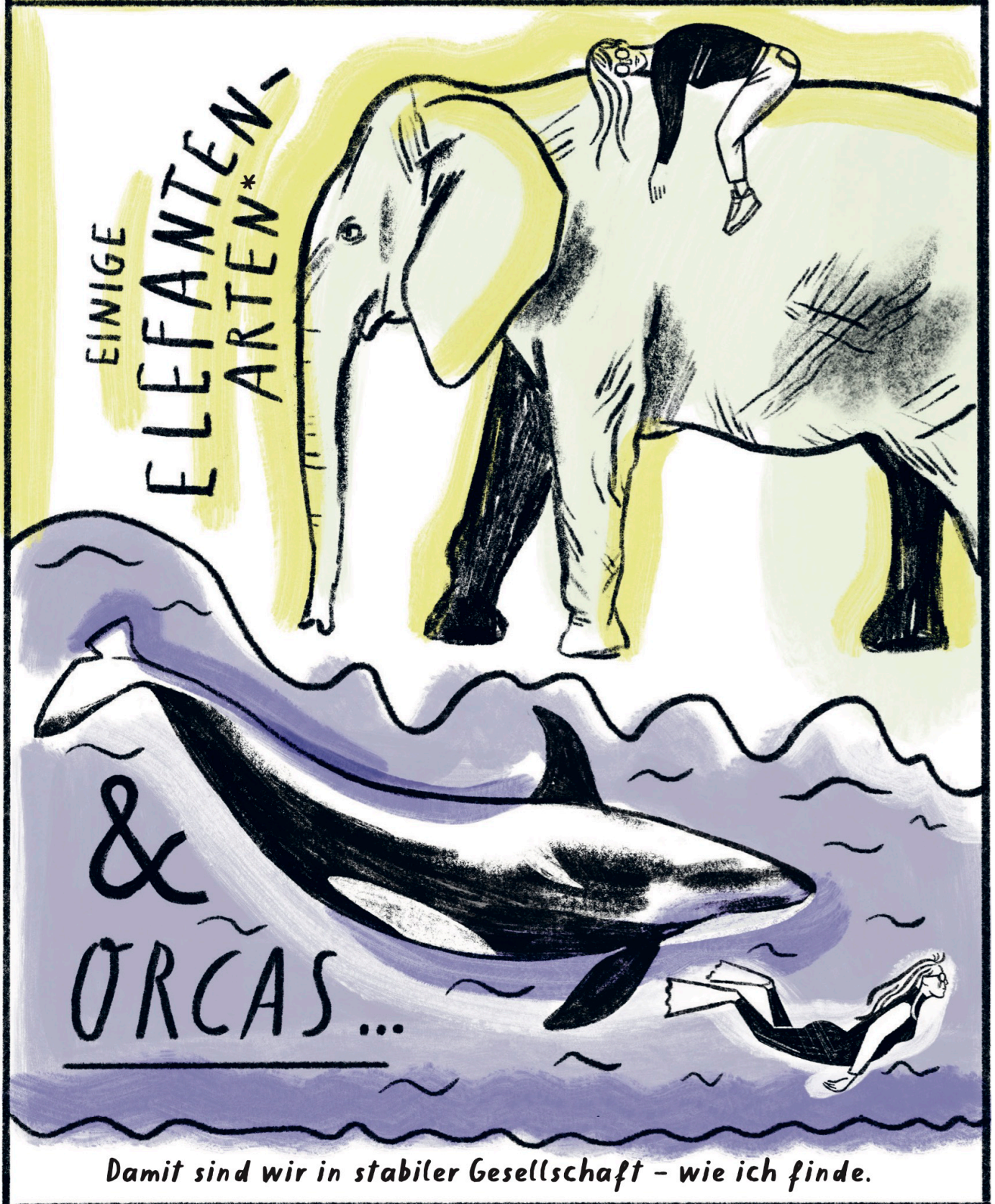
Was ich
im Allgemeinen
nicht oft vergesse, sind:
Termine &
Verabredungen:
**WEIL ICH DIE SCHON
IMMER
AUFSCHREIBE!**

Positiv:
Die Beschwerden
können vorübergehend
sein, haben nix mit
Demenz zu tun und
betreffen
explizit NICHT das
strategische Denken
und die Fähigkeit, zu
planen.

Außerdem
hilft mir:
**KEIN MULTITASKING
&
ENERGIERESERVEN
REALISTISCH
EINSCHÄTZEN!**

In der Position, mir Lösungen zu überlegen, bin ich erst, wenn ich das Phänomen kenne und mich trauen kann, mit offenen Karten zu spielen.

Folgendes erfahre ich im Podcast »Opvliegers« von Elles de Bruin:
Die meisten Säugetiere sterben, wenn sie nicht mehr fruchtbar sind.
AUSSER:



* *Loxodonta africana* & *Elephas maximus*

Zu den Orca-Großmüttern wurde herausgefunden, dass sie eine zentrale soziale und ökologische Rolle in ihrem Familienverband besetzen. Das ist für Tierforscher sicher interessant – ich persönlich brauche eigentlich keine Wale, um mir zu beweisen, dass meine postmenopausale Existenz sinnvoll ist.



Trotzdem frage ich mich:



WAS BEDEUTET
DAS FÜR UNS?

Es ist schließlich auch beim Menschen noch nicht lange her, dass er mit 45 den gesundheitlichen Zenit überschritten hatte und nicht selten mit 50 gestorben ist.

? Was hat das also für körperliche Folgen, wenn es biologisch betrachtet ungewöhnlich ist, dass Frauen Jahrzehnte nach der Menopause noch weiterleben?

? Welche gesundheitlichen Folgen hat das dauerhaft niedrige Östrogenniveau?



Bei dem Thema ist grad viel in Bewegung und es gibt verschiedene Standpunkte...



PRESSEKONTAKTE

Claudia Jerusalem

Carlsen Verlag GmbH
Claudia.Jerusalem@carlsen.de
Tel: +49 (0)40 39 804 563

Filip Kolek

pr@filip-kolek.de
mobil +49 (0)172 83 70 206