

[Intro-Musik]

[Tropfen-Geräusche]

Annemarie Harant: Das was ihr jetzt gehört habt, war ein Tropfen und der steht für das Motte „Blood, Sweat and Tears“.

[Musik im Hintergrund]

Regina Preloznik: Heute zu Gast eine junge Frau, genauer gesagt 36 Jahre jung, die sich beruflich mit einem Thema beschäftigt, das die Hälfte aller Menschen direkt oder ziemlich häufig beschäftigt; auch ziemlich intensiv beschäftigt ... immer wieder in regelmäßigen Abständen; und die andere Hälfte zumindest hin und wieder und jedenfalls aber indirekt. Und trotzdem kann ich sagen, ist das ein Thema, über das man nicht so völlig unbefangen miteinander spricht. Also es ist nicht so wirklich ein Smalltalk-Thema, aber genau deshalb oder genau weil es mittlerweile auch mit Nachhaltigkeit verbunden ist, hat unser heutiger Gast das zu einem mittlerweile echt starken Thema gemacht.

Mein Name ist Regina Preloznik und ich darf heute durch dieses Gespräch führen.

Regina: Ich sage herzlich willkommen Annemarie Harant, Gründerin der Erdbeerwoche. Annemarie ... dunkle lange Haare, sehr sportlich, strahlendes Lächeln, geborene Münchnerin - werden wir gleich ein bisschen am Dialekt hören. *Erdbeerwoche*, das ist dein Unternehmen, das du mittlerweile vor schon zehn Jahren gegründet hast. Da warst du 25 / 26 Jahre... knapp nach der Uni. Lösen wir einmal auf, worum es geht. Was ist die *Erdbeerwoche*?

Annemarie: Ja „hallo“ von meiner Seite. Ich freue mich sehr, dabei zu sein. Ja, die *Erdbeerwoche* ... Was vielleicht einige wissen, bei uns geht es nicht um Erdbeeren, sondern bei uns geht es um etwas viel Wichtigeres. Und zwar geht es uns um jede fünfte Frau, die eben im Moment gerade auf diesem Planeten und daher auch in Österreich ihre Menstruation / ihre Periode hat. Und deswegen ist die *Erdbeerwoche* auch das erste auf Menstruation spezialisierte Social Business aus Österreich.

Regina: Wie bist du denn auf diese Idee gekommen? Das muss ich jetzt einmal so direkt fragen.

Annemarie: Ja, ich habe das Unternehmen gemeinsam mit der Bettina Steinbrugger gegründet; vor ungefähr zehn Jahren sind wir auf diese Idee gestoßen. Wir sind beide aus der Nachhaltigkeitswelt, also haben da auch lange Jahre gearbeitet. Ich habe Unternehmen beraten in diesem Bereich und wir hatten damals eine Art Stammtisch, wo wir ganz, ganz viele Nachhaltigkeitsthemen – vor allem Dinge auch unter Frauen – besprochen haben. Dann sind wir ganz zufällig auf dieses Thema ‚Menstruation und nachhaltige Menstruationsprodukte‘ gestoßen. Und zwar hat mir ein Bekannter meiner Mutter ein E-Mail weitergeleitet, in dem es um die Problematik von konventionellen Tampons und Binden ging; und zwar um diese komplette Intransparenz, was diese Produkte angeht. Und das ist tatsächlich leider bis heute ein Problem, dass wir Frauen komplett im Dunkeln tappen, was die Inhaltsstoffe und Materialien von Tampons, Binden und Slipeinlagen angehen. Und da haben wir uns dann damals gedacht: He, ich will eigentlich wissen was in diesen Produkten drinnen ist, die ich an der intimsten Stelle meines Körpers trage bzw. auch sogar mehrere Stunden im Körper. Dann haben wir uns auf eine Recherche-Reise begeben, die tatsächlich jetzt schon zehn Jahre anhält und die zu der Gründung von der *Erdbeerwoche* und auch zu einer Unternehmensgründung geführt hat. Wir haben tatsächlich am Anfang überhaupt nicht den Plan verfolgt ein Unternehmen zu gründen, sondern uns war es einfach von Anfang an wirklich auch wichtig, Frauen aufzuklären. Einerseits über ihren Zyklus und auch über das

Thema Menstruation. Denn, wie du auch schon erwähnt hast, es ist nach wie vor leider wirklich noch ein Tabu-Thema. Die meisten scheuen sich darüber zu sprechen, wollen sich nicht mit dem Thema auseinandersetzen und wollen auch nichts darüber hören. Und das möchten wir ändern. Da hat sich die letzten zehn Jahre sowohl in Österreich durch uns, aber auch auf der ganzen Welt, eine Art Menstruationsrevolution entwickelt und wir von der *Erdbeerwoche* haben noch ganz viel vor und schon einiges erlebt in diesem Themenfeld der Menstruation, der Menstruationsaufklärung aber auch bei der Bekanntmachung von nachhaltigen Menstruationsprodukten.

Regina: Also klar, für Mädchen und Frauen ist es natürlich ein monatliches Thema. Ich habe gesagt, die andere Hälfte aller Menschen, für die ist das natürlich indirekt ein Thema, wenn sie es abbekommen, wenn die Eine oder Andere von uns vielleicht auch nicht so ganz optimal drauf ist – das soll ja mal vorkommen in Tagen wie diesen. Hast du einen Freund oder einen Partner?

Annemarie: Im Moment nicht.

Regina: Ok. Aber wenn du einen hast oder wenn du einen Freund hast, redest du dann auch mit ihm darüber?

Annemarie: Ja, also das ist natürlich ganz wichtig und die Rückmeldungen von Männern sind ja auch immer sehr spannend. Also es wird mittlerweile von Männern auch sehr geschätzt, wenn Frauen sich mit ihrem Zyklus näher auseinandersetzen bzw. diesen auch kennen. Denn natürlich ist das Leben zyklisch und natürlich ist auch in dem Fall das Leben einer Frau zyklisch. Es hat Auf's und Ab's und das berühmte PMS, das du angesprochen hast, also das Prämenstruelle Syndrom, das führt natürlich dazu, dass bei manchen Frauen – das ist natürlich auch nicht bei allen Frauen gleich – gewisse emotionale Auf's und Ab's stattfinden. Das ist hormonell bedingt und kann tatsächlich einerseits eben von schlechter Laune, die bei mir persönlich auch ab und an vor den „Tagen“ vorkommt, oder aber auch bis hin zu einem verstärkten sex drive führen. Also da ist die Bandbreite relativ groß und das ist natürlich ein ganz, ganz großes Thema, das auch in jeder Beziehung besprochen werden sollte. Unserer Meinung nach ist es eben so, dass wir Frauen wirklich eine selbstbewusste und wertschätzende Auseinandersetzung mit ihrem Zyklus vermitteln wollen, und das hat natürlich auch positive Auswirkungen auf jede Partnerschaft.

Regina: So soll das sein. Annemarie, gehen wir einmal ein paar viele Jahre zurück. Wir haben vorher schon ein bisschen gesprochen ... wie du so 14–15 Jahre warst, da war ja Selbständigkeit noch nicht auf deinem Radar. Also das war ja noch kein Thema für dich. Aber trotzdem warst du schon mit 14 Jahren ein bisschen ein Entrepreneur, also du hast schon so einen Motor in dir gehabt. Was hast du mit 14 Jahren schon alles auf die Beine gestellt?

Annemarie: Ja ich habe tatsächlich mit meiner Geschäftspartnerin, der Bettina Steinbrugger, einmal überlegt, was haben wir denn in unserer Kindheit schon gemacht, was so ein bisschen in Richtung Entrepreneurship ging und wir haben da irgendwie beide lustige Geschichten. Ich habe tatsächlich in der Volksschule schon angefangen, meine Bibi Blocksberg Kassetten unter meinen Freundinnen um tatsächlich sage und schreibe – ich glaube es waren 2 DM – zu verkaufen; und das hat mir ganz viel Spaß gemacht. Und die Bettina hat tatsächlich ein paar Gegenstände aus ihrem Haushalt auf dem Flohmarkt verkauft, die sie dann wieder zurückkaufen musste, weil ihre Mama nicht so happy darüber war, dass diese Gegenstände dann gefehlt haben. Also irgendwie hat uns das tatsächlich jemand in die Wiege gelegt, so ein bisschen einen Entrepreneur-Spirit. Aber dass das tatsächlich auch zu einer Unternehmensgründung führen kann, das hatten wir natürlich damals noch gar nicht am Schirm und in meiner persönlichen Lebensplanung war das tatsächlich auch nie enthalten. Also die ging bis zum Studium. Ich wollte immer Studieren, das war mir irgendwie wichtig. Dann bin ich ja auch in so einer Generation ‚Praktikum‘

aufgewachsen, dh uns hat man ja vermittelt: „*Du wirst sowieso nie einen Job finden. Dann auch noch vielleicht mit einem geisteswissenschaftlichen Studium – dann kannst du dich eh gleich als Taxifahrerin melden.*“ Also das war so diese Message, die uns vermittelt wurde und deswegen war es mir auch sehr wichtig von Anfang an, auch während dem Studium, viel zu arbeiten. Ich habe tatsächlich aber auch schon mit 14 Jahren angefangen zu arbeiten. Ich habe Zeitungen ausgetragen; ich habe bei einer Tankstelle gearbeitet.

Regina: Was hast du denn da gemacht, bei der Tankstelle? Echt Treibstoff reingefüllt und so?

Annemarie: Nein, leider nicht. Das gab es gar nicht mehr zu dieser Zeit. Das waren dann Tätigkeiten wie Regale ausräumen, Kassa, bis zu Leberkäse aufschneiden – was für mich als Vegetarierin jetzt nicht immer ganz der Happy-Job war – und ja ...

Regina: Aber das zeigt natürlich auch, dass man manchmal Dinge machen muss, die man halt machen muss, um weiterzukommen. War das auch deine Überlegung? Ich möchte weiterkommen, ich möchte etwas bewirken, ich möchte einfach etwas bewegen?

Annemarie: Ja das hatte ich tatsächlich immer schon in mir, dass ich mit meiner Zeit eigentlich schon etwas Sinnvolles machen möchte. Und wie du sagst, gerade wenn man viele Jobs macht, die einen vielleicht nicht so ganz glücklich machen – ich war auch an einer Supermarktkasse; also ich habe viele Dinge gemacht, um auch einfach Geld zu verdienen – dann merkt man ziemlich schnell, dass man gewisse Sachen in seinem Leben vielleicht auch nicht mehr machen möchte und dann nimmt man auch einfach diese Chance von Bildung an um vielleicht etwas machen zu können, das einem Spaß macht und natürlich auch etwas, das ein bisschen sinnvoll ist. Also ich bin ja auch in einer Öko-Reformhaus-Familie aufgewachsen, dh Nachhaltigkeitsthemen wurden mir schon in die Wiege gelegt. Und das war dann während dem Studium irgendwie klar, dass ich diese zwei Welten – die Wirtschaftswelt aber auch die Nachhaltigkeitswelt, die mir beide persönlich wichtig waren – auch in meiner beruflichen Zukunft umsetzen möchte. Dass es dann eben zu einer Unternehmensgründung führt, hätte ich mir auch nicht gedacht. Und wenn ich jetzt so 10 oder 20 Jahre zurückdenke und jemand hätte mir damals gesagt, du wirst einmal dein Geld mit Menstruationsblut verdienen, dann hätte ich wahrscheinlich den Scheibenwischer gezeigt.

Regina: Das kann ich mir gut vorstellen, dass das nicht in deinem Plan war, wie du wahrscheinlich noch nicht einmal maturiert hattest. Dann hast du BWL studiert, also auch eine sehr breite Ausbildung. War das zunächst einmal so, dass du dir gedacht hast, naja ich mache mal eine allgemein gute Ausbildung, dann habe ich noch alle Wege offen. Oder hat es sich dann schon ein bisschen herauskristallisiert, dass du gesagt hast, ich möchte Unternehmerin werden. Oder war das dann erst wirklich nach dem Studium?

Annemarie: Also ich habe Internationale Entwicklung studiert und BWL dann noch dazu. Und genau wie du sagst, es war eine sehr generalistische Ausbildung. Ich habe da ganz spannende Themen und Kurse machen können, die mich persönlich wirklich interessiert haben und auch da war von einer Unternehmensgründung überhaupt nichts in mir. Ich habe mir immer gedacht, das können doch andere Leute machen; da braucht man ja eine Idee und da muss man dann ganz viel arbeiten und dieses selbst und ständig arbeiten und Also es ist ja auch nach wie vor so, dass das Unternehmertum noch immer nicht wirklich positiv besetzt ist in unserer Gesellschaft und dann auch noch dazu als Frau. Also wie gesagt: „*Das können ja andere machen aber wieso solltest du das machen und such' dir doch einen guten Job, einen soliden Job.*“ Und das hatte ich tatsächlich auch nach dem Studium. Ich habe bei einer Unternehmensberatung gearbeitet; auch im Bereich Nachhaltigkeit und das hat mir ganz großen Spaß gemacht. Aber dann kam die Idee der *Erdbeerwoche* und auch einfach diese Notwendigkeit, in diesem Bereich etwas zu machen. Also der Bettina und mir war einfach irgendwann völlig klar, wenn wir das jetzt nicht machen,

dann macht da niemand etwas. Und das war dann so dieser Punkt, dass uns das interessierte und wir hatten so eine gemeinsame Vision, dass wir dieses Thema als etwas Positives in unserer Gesellschaft verankern möchten. Und auch bei den Produkten ist es so, wenn man einmal im Monat auf Produkte umsteigt, durch die man ein besseres Lebensgefühl bekommt, dann gibt es da auch keinen Weg mehr zurück. Und das hat irgendwann zu diesem *Point of no Return* geführt, sodass wir tatsächlich einfach unsere sicheren, guten Jobs gekündigt haben und uns gesagt haben, wir trauen uns das jetzt; es ist *Now or Never*. Und wir würden das auch wahrscheinlich ewig bereuen, uns nicht getraut zu haben diesen Schritt in die Selbständigkeit zu gehen.

Regina: Du hast jetzt ein bisschen darüber gesprochen, Unternehmer zu sein ist ein ständiger Kampf. Auch wenn ich es nicht negativ besetzen will, sondern durchaus positiv – es ist ein ständiges Machen und Tun. Habt ihr eure Produkte auch teilweise selbst kreiert? Produziert ihr auch selbst oder kauft ihr zu? Wie ist da eure Strategie?

Annemarie: Wir haben ja einen Online-Shop für nachhaltige Menstruationsprodukte und das heißt, bei uns gibt es wirklich seit zehn Jahren jeden Monat Marktforschung. Das ist natürlich das Großartige bei unserem Thema. Wir können einfach alle Produkte testen und selbst entscheiden, ob wir die gut finden. Wir haben einen Nachhaltigkeitskriterien-Katalog, an dem wir Produkte auswählen und unser Ansatz hier ist, dort wo es gute Produkte am Markt gibt, nehmen wir diese auf und haben hier quasi einen Handel von Produkten. Aber wenn es einfach Produkte gibt, bei denen wir sehen, dass die noch nicht unseren Erwartungen entsprechen, dann entwickeln wir auch selbst und auch in Kooperation mit anderen Firmen. Wir haben zum Beispiel Periodenunterwäsche jetzt neu ins Sortiment aufgenommen und hier auch unsere eigene entwickelt, weil wir gesehen haben bio- und fairtradezertifizierte Baumwolle gibt es noch gar nicht und das ist uns einfach ganz wichtig, dass wir hier strenge Kriterien haben und deswegen haben wir gesagt, da braucht es ein Erdbeerwoche-Produkt ... das ist ganz dringend notwendig und deswegen sind wir selber in die Produktentwicklung gegangen. Und neben dem Handel mit den Produkten machen wir aber tatsächlich ganz, ganz viel Aufklärung für erwachsene Frauen auf unserer Website www.erdbeerwoche.com; aber auch für Jugendliche. Dafür haben wir vor einigen Jahren ein ganz, ganz neues und schönes Projekt ins Leben gerufen. Das nennt sich *Ready for Red*; das ist die erste digitale Lernplattform speziell für Jugendliche, die in Schulen eingesetzt wird. Wir haben einfach von ganz, ganz vielen Frauen gehört: „Ihr sagt mir jetzt mit Mitte 30 wie es mir mit meinem Zyklus und meiner Menstruation besser geht, dabei hätte ich das doch schon gerne mit 12 Jahren erfahren.“ Und das war dann für uns der Ansatz, dass wir gesagt haben, wir möchten dieses ganze Thema auf die nächste Generation runterbrechen und hier einfach schon die nächste Generation aufklären ... über nachhaltige Menstruationsprodukte auf der einen Seite, aber einfach auch über das Thema ‚Menstruation und Zyklus‘: Was kann man gegen Regelschmerzen tun? Wie kann man einfach auch eine bisschen positivere Einstellung zum eigenen Körper bekommen?

Regina: Was kann man denn dagegen tun?

Annemarie: Da gibt es ganz, ganz viele Möglichkeiten.

Regina: Dann sag mal.

Annemarie: Die gibt es auf unserer Website tatsächlich zusammengefasst. Also ganz, ganz wichtig ist, dass man versteht, dass die eigene Lebensweise und der Uterus und die Gebärmutter keine zwei verschiedenen Systeme sind. Das heißt, alles was wir tun, alles was wir essen, bewegen wir uns, machen wir Sport, wie behandeln wir unseren Körper ... das spiegelt sich natürlich auch im Zyklus wider. Und es gibt ganz tolle Tipps im Bereich Ernährung, welche Rezepte man sich in den einzelnen Zyklusphasen machen kann. Dann ist natürlich auch das Thema Stress ein ganz, ganz wichtiger Faktor ... also dazu nur ein Sidestep ... Wir haben tatsächlich ganz, ganz viele Zuschriften von Frauen bekommen, dass

ihnen einfach jetzt in der Corona-Zeit, in der es natürlich auch ganz viele Unsicherheiten und ganz viel Stress gibt, dass sich das tatsächlich auch auf ihren Zyklus ausgewirkt hat. Und das ist eine Sache, die ist super, super spannend und da braucht es natürlich auch noch ganz viel Forschung in dem Bereich. Also das ist noch ein weiterer Bereich, in dem wir auch tätig sind ... Hier wirklich die eigene Lebensweise ein bisschen zu hinterfragen. Auch „weniger“ hilft ... einfach die Klassiker: weniger Süßes, weniger Kaffee, weniger bis gar kein Alkohol ... da kann man schon einfach einen großen, großen Einfluss auf den Zyklus haben und auch auf das Thema PMS. Es ist aber so, dass 10 % aller Frauen und menstruierenden Menschen von ganz, ganz starken Beschwerden betroffen sind – Stichwort *Endometriose*. Das ist eine gutartige Erkrankung der Gebärmutter Schleimhaut, wo sich Gebärmutter Schleimhaut an anderen Ebenen im Uterus festsetzt und auch abblutet und wenn das diagnostiziert wird, dann ist es einfach noch einmal eine andere Geschichte. Das heißt, auch hier der Hinweis an alle: Wer starke Regelschmerzen hat sollte das auch medizinisch abklären und mit dem Frauenarzt/der Frauenärztin besprechen und insgesamt die Vorsorge auch nicht vergessen.

Regina: Ganz klar! Na, heute werde die Herren, die uns zuhören, die Ohren anlegen, denke ich. Ahm Annemarie, du hast gesagt Selbständigkeit ... also das ist ja immer so auch manchmal Plan A aber sehr oft auch Plan B. Jetzt gibt es Vorteile und Nachteile. Was würdest du sagen, unter welchen Voraussetzungen kann ich mich gut selbständig machen?

Annemarie: Also was uns geholfen hat und auch durch alle Krisen hilft, ist diese gemeinsame Vision. Im Alltag einer Unternehmerin steht man ja ständig vor Problemen, also man löst ja eigentlich den ganzen Tag nur Probleme. Und das muss man natürlich wollen und da braucht man ein klares Ziel, das einen dorthin leitet. Es ist weniger die Idee an sich, sondern wirklich diese Vision: Was will ich bewirken und für wen? Das hilft uns ganz stark und das würde ich auch jedem und jeder empfehlen, sich genau das zu überlegen und auch, was der Impact des eigenen Tuns ist. Dann braucht man natürlich auch gewisse Eigenschaften wie Beharrlichkeit, sich nicht entmutigen zu lassen, dahinter zu sein und ja ... sich Mitstreiterinnen und Mitstreiter zu suchen. Und das klappt bei uns wunderbar, also wir haben eben im Team gegründet. Das hilft natürlich auch, über die Auf's und Ab's des täglichen Tuns.

Regina: Habt ihr eigentlich auch einen Mann in eurem Team?

Annemarie: Also wir haben im Kernteam tatsächlich nur Frauen. Aber es arbeiten natürlich auch ganz, ganz viele Männer im erweiterten Kreis mit uns und für uns, die auch immer ganz, ganz viel lernen mit uns. Also ja, wir haben schon ganz viele Männer auch aufgeklärt und das ist uns auch ganz, ganz wichtig. Weil, auch Menschen ohne Menstruation – alias Männer – haben eine ganz wichtige Funktion und sind ganz wichtige Botschafter für das Thema. Da hat sich auch etwas getan in den Generationen, sodass wir auch merken, dass viele Männer in den letzten Jahren einfach viel aufgeschlossener wurden durch dieses Thema; weil es eben mehr in den Medien ist, weil es aus unterschiedlichen Seiten beleuchtet wird.

Regina: Also zu deinem Unternehmertum: Die Idee ist das eine, aber die Beharrlichkeit, das Dranbleiben, das Sich-Gedanken-Machen, das Weiterentwickeln ist natürlich ein ständiger Prozess oder, wie du es jetzt gesagt hast, ein ständiges Probleme-Beseitigen eigentlich und das trifft es vermutlich sehr, sehr gut. Was würdest du sagen – du hast sicher auch schon einmal Tiefen in deinem Unternehmertum gehabt – was waren so die größten Hürden, die du zu nehmen hattest?

Annemarie: Also natürlich ist es so, als Unternehmerin oder allgemein in jedem Unternehmen, hat man ja natürlich immer zu wenig Geld. Also das ist das Problem, mit dem man immer zu kämpfen hat und da gab es natürlich ganz, ganz viele Nächte in den letzten zehn Jahren, in denen man nicht schlafen konnte; wo man nicht gewusst hat, wie man die

Gehälter der Mitarbeiter/innen bezahlen kann. Denn das ist natürlich immer das Allerwichtigste. Und da ist es auch ganz wichtig, immer kreativ zu bleiben und immer positiv zu bleiben bei all den Anstrengungen, die passieren. Also da gab es ganz, ganz viele Momente, einerseits im unternehmerischen Alltag, dann natürlich bin ich die letzten zehn Jahre auch erwachsen geworden. Da passieren auch im privaten Bereich Schicksalsschläge, Trennungen, nahestehende Personen gehen aus deinem Leben. Und trotzdem muss ein Unternehmen weitergeführt werden. Also das sind natürlich ganz andere Herausforderungen, als wenn man angestellt ist, wo man vielleicht auch einmal in den Krankenstand gehen kann, wo man Urlaub machen kann und das Handy komplett abschalten kann. Also das sind natürlich alles Dinge, die schwieriger sind im Alltag von Selbständigen und deswegen hat auch jede selbständige Person – also Hut ab wer sich da tagtäglich durchkämpft – und es sind natürlich auch schöne Momente, die man hat, aber man scheidet auch jeden Tag mit irgendwas. Also das ist auch etwas, da gewöhnt man sich dran. Und insgesamt, was ich auch immer jeder jungen Person mitgeben darf, und das hätte mir vielleicht auch jemand sagen sollen, dass man natürlich ... ahm ja ... einen Elefant Stück für Stück isst und nicht im Ganzen.

Regina: Was sagst du eigentlich jemanden, da ihr ja sehr im Thema Nachhaltigkeit drinnen seid, wenn das jemand nicht so wirklich wichtig nimmt? Wenn jemand sagt: „Ach, ich leb mal, ich hab meinen Spaß, hinter mir die Sintflut.“ Ich nehme an, du triffst immer wieder mal auch auf solche Menschen. Wie gehst du damit um?

Annemarie: Also Nachhaltigkeit ist ja grundsätzlich nach wie vor einfach ein schwieriges Thema in der Kommunikation. Jetzt ist es so, dass den meisten Leuten – also wenn man es jetzt irgendwie runterbricht; das sind jetzt keine statistischen Zahlen; aber rund 80 % der Personen ist ja völlig egal, was auf unserem Planeten passiert und da fehlt oftmals natürlich das Verständnis, auch eben wie Dinge ineinanderlaufen in unserem täglichen Tun. Dass jede Entscheidung, die wir treffen, Einfluss hat auf das persönliche Leben aber auch auf die Gesellschaft und auf unseren Planeten. Damit wollen sich einige Leute nicht auseinandersetzen und das ist auch total in Ordnung; und manche Leute aber schon. Das heißt man hat dann so gerade als junger Mensch und als Jugendliche/r oder vielleicht auch wenn man mit der Schule fertig ist, unterschiedliche Möglichkeiten. Entweder ich kann sagen, das ist mir völlig egal. Dann ist das auch zu akzeptieren.

Regina: Aber findest du das wirklich in Ordnung, wenn heutzutage jemand sagt „Mir ist das alles egal.“?

Annemarie: Es ist schade! Es ist schade, denn wenn man in der Geschichte so zurückdenkt, wurden natürlich Veränderungen immer nur von einigen wenigen Personen gemacht und durchgebracht, aber man hat ja auch gesehen, dass dieses Thema Nachhaltigkeit irrsinnig an Fahrt aufgenommen hat, weil einfach immer mehr Menschen das Thema bewusst ist. Einerseits kann man auch immer Leuten sagen, denen es egal ist, schau auf deine Familie und schau auf die nächste Generation, wenn du vielleicht auch Kinder hast. Schau auf die Freunde, die vielleicht Kinder haben und auch ihre Generation fortführen wollen, wenn du das nicht willst. Ich glaube man hat so ... diese Kunst der Nachhaltigkeitskommunikation ist es ja auch, diese persönliche Ebene und die gesellschaftliche Ebene zusammen zu bringen. Und beim Thema nachhaltige Monatshygiene oder nachhaltige Frauenhygiene ist es ja so, dass es sehr, sehr klar ist. Das heißt hier geht es einerseits wirklich um meine eigene Gesundheit und auf der anderen Seite geht es darum, welche Auswirkungen diese Produkte auf die Umwelt und unserer Gesellschaft haben. Und deswegen – und das ist sicher auch ein Erfolgsgeheimnis, warum es nachhaltige Menstruationsprodukte in den letzten zehn Jahren durch unserer Arbeit und auch durch ganz viele weitere Player geschafft haben – in den Mainstream zu kommen.

Regina: Apropos *Familie* ... das war jetzt so ein Stichwort von dir. Was hat denn deine Familie für einen Stellenwert für dich persönlich?

Annemarie: Ja, Familie ist natürlich irrsinnig wichtig. Man braucht auch als Unternehmerin ein gutes, stabiles Umfeld. Das würde ich auch jedem empfehlen ... und dieses Umfeld auch sehr, sehr zu pflegen. Denn natürlich, es gibt Momente und es gab auch in meiner Karriere als Unternehmerin Momente, wo man null Zeit hat. Also da arbeitet man quasi 24 Stunden, hat nur Kopf für das und blendet natürlich auch andere Dinge aus. Und da muss ich sagen, habe ich sehr, sehr viel Glück gehabt, dass ich Familie und Freunde in meinem Umfeld habe, die gesagt haben: „He, wir gehen jetzt auf einen Kaffee“, oder „Wir gehen jetzt in die Sonne“, oder „He, du brauchst mal wieder Urlaub“ ... Menschen, die einen da ein bisschen rausgeholt haben aus diesem Drama, in dem man manchmal einfach drinnen ist, wenn Dinge gerade nicht so laufen; wo man einfach wieder Energie und Kraft tanken kann.

Es ist natürlich ein bisschen auch ein Problem beim Thema Social Entrepreneurship, dh wenn man als Unternehmen gesellschaftliche Probleme lösen will und diese Vision, an der man arbeitet so stark ist, ahm ja, dass hier zB auch das Thema Burnout weniger im Vordergrund steht, weil einfach diese Vision so stark ist. Man denkt sich, dass es schon noch geht ... es geht noch ... es geht noch. Und da muss man einfach extrem aufpassen. Ich kann auch aus persönlicher Sicht oder Geschichte erzählen, dass sich irgendwann der Körper meldet. Also ich hatte auch einmal ein halbes Jahr eine eingefrorene Schulter und die Bettina hatte auch einen Tennisarm ... also das sind so Sachen, wo natürlich auch der Körper sagt: „He, pass auf dich auf! Vielleicht solltest du nicht 10 Stunden am Computer sitzen.“ Und, wie wir alle wissen, die guten Ideen kommen ja nicht am Computer, sondern wenn man unter der Dusche steht oder am Tennisplatz ist.

Regina: Warst du eigentlich ein Kind, das deine Eltern immer ... so wie ich dich jetzt kennenlerne bist du ja jemand, der sehr viel hinterfragt und wahrscheinlich die Eltern auch mit Fragen bombardiert hat. Oder warst du ein einfaches Kind? Was sagen deine Eltern heute über dich?

Annemarie: Puh ... also ich war sicher nicht das komplizierteste Kind, aber ich wollte natürlich schon immer Dinge genauer wissen. Also das ist sicher ein Treiber von mir. Ich wollte Dinge verstehen; also auch dieses Thema. Ich wollte Wirtschaft verstehen ... Das ist ja auch ein laufender Prozess, in dem man immer wieder dazulernt. Also das war sicher schon von klein auf so. Ich war auch jetzt nicht unbedingt die beste Schülerin. Auch das hat meiner Meinung nach nichts zu bedeuten. Ich habe schon immer gerne für die Sachen gelernt, die mich interessieren. Und das zieht sich eigentlich bisher durch mein Leben durch. Und dann kann man natürlich als erwachsene Person die Dinge entscheiden, die einen interessieren und hier sein Herzblut hineinstecken.

Regina: Ist es auch so ein bisschen die Suche nach dem Sinn des Lebens im Allgemeinen?

Annemarie: Ich glaube, dass unsere Generation bei dieser Sinnsuche in der Arbeit ganz vorne dran ist. Das ist natürlich auch zu hinterfragen, denn das Leben besteht ja nicht nur aus Arbeit oder sollte nicht nur aus Arbeit bestehen. Aber das ist natürlich etwas Schönes, wenn dieses Thema Sinnsuche durch den Job oder durch die Zeit, die man für eine Arbeit investiert, tatsächlich befriedigt wird. Im Endeffekt geht es ja immer um die Frage „Wie investiere ich meine Lebenszeit?“ Und wenn man hier einen positiven Impact bewirken kann, dann ist das etwas Schönes. Also eine unserer größten Erfolge ... Erfolge ist vielleicht das falsche Wort ... Aber eine der schönsten Sachen, die uns passiert ist, ist eine Umfrage, bei der wir herausgefunden haben, dass 90 % unserer Kundinnen ein positiveres Verhältnis zu ihrem Körper und zu ihrer Menstruation erlangt haben. Bzw. auch, dass nachhaltige Menstruationsprodukte tatsächlich auch ihr Leben verändert haben. Solche Rückmeldungen bekommen wir sehr, sehr oft und dann weiß man auch wieder, warum man sich zigtausende Stunden mit dieser Idee und mit der *Erdbeerwoche* befasst.

Regina: Du hast mittlerweile auch ganz, ganz viele Auszeichnungen und Awards einkassiert. Ich kann sie gar nicht alle aufzählen. Aber gibt es so zwei oder drei, von denen du sagst, das sind so deine Meilensteine oder die hast du besonders gerne? Also das bedeutet für dich besonders viel, dass du diese erhalten/bekommen hast?

Annemarie: Ja, also die Preise sind natürlich ein schönes ich sag' mal Beiwerk, um das aber nicht negativ zu sagen, die einen begleiten. Also wir haben mittlerweile über zehn Preise gewonnen, waren zB *Nachhaltige Gestalter*innen* vom Magazin *LEBENSART*; waren beim *Up to Eleven Award*, den haben wir gewonnen und dann gibt es aber noch weitere Meilensteine, die ganz, ganz wichtig für uns waren. Wir haben *TEDx-Talk* gehalten, den kann man sich noch immer anschauen und dann haben wir auch eine ganz tolle Reise nach Indien gemacht; das war 2016. Da haben wir gemeinsam mit dem *WDR*, also dem größten deutschen TV-Sender, zwei Woche in Südindien verbracht und uns mit dem Thema ‚Menstruation‘ in diesem Land beschäftigt. Dort haben Frauen natürlich noch ganz, ganz andere Herausforderungen, was das Thema ‚Menstruationsprodukte‘ angeht. Es gibt auch Studien darüber, dass – international gesehen – Frauen bis zu fünf Jahre an Schulbildung verlieren, weil sie einfach keinen Zugang zu Menstruationsprodukten haben. Also international gesehen ist ja das Thema ‚Menstruation‘ tatsächlich ein Gradmesser, wie mit Frauen in einer Gesellschaft umgegangen wird. Da ist natürlich bei uns auch noch Luft nach oben, keine Frage, aber natürlich in Ländern wie Indien ist das nochmal eine ganz andere Herausforderung und das war auf jeden Fall eine ganz, ganz interessante Erfahrung. Dort haben wir auch einen Entrepreneur getroffen und mit ganz, ganz vielen Frauen gesprochen und was sich herausgestellt hat: Es ist wirklich ganz egal, ob das Wien, Bregenz, New York oder Neu-Delhi ist, wenn man über das Thema ‚Menstruation‘ spricht, dann hat das etwas ganz Verbindendes und das ist wirklich etwas ganz Schönes an dieser ganzen Thematik.

Regina: Wie würdest du dich mit drei Worten beschreiben?

Annemarie: Ich glaub ich bin ... nein, ich glaube nicht, sondern ich weiß, ich bin eine pragmatische Idealistin, die sehr neugierig und begeisterungsfähig ist.

Regina: Also *pragmatisch, idealistisch, neugierig* und noch ein Viertes dazu, *begeisterungsfähig*. Sehr schön.

Regina: Welches Buch bzw. Vortrag, Artikel, Video, Film – du hast gerade selbst angesprochen, dass ihr einen tollen Film in Indien gemacht habt – würdest du denn empfehlen? Also was würdest du jetzt sagen, ist etwas, das dich persönlich auch bereichert hat?

Annemarie: Wenn man sich mit dem Thema ‚Menstruation und Zyklus‘ auseinandersetzen will, dann gibt es da mittlerweile ganz, ganz viel Literatur, die wir natürlich auch alle verschlingen. Wer sich da einlesen will, wir haben auf der Website bei uns natürlich Einiges zusammengefasst. Aber ich kann zwei Bücher empfehlen: Zum Einstieg von *Liv Strömquist* den Comic *Ursprung der Welt* und von *Margarete Stokowski* das Buch *UNTENRUM FREI*. Das sind so Einstiegsbücher in dieses Thema, die ich empfehlen kann. Ich habe auch vor Kurzem die Biografie von *Beate Uhse* gelesen und das war auch ganz spannend, weil tatsächlich auch ich nicht wusste, dass diese Frau in den Fünfzigern mit Zyklusaufklärung angefangen hat. Also es gibt hier Parallelen.

Regina: Ok, also da ist noch Luft nach oben. Da gibt es noch ganz andere Betätigungsfelder.

Regina: Annemarie, was würdest du deinem 20-jährigen Ich heute sagen?

Annemarie: Glaub an dich! Und einer meiner Ex-Chefs hat einmal zu mir gesagt: „Du kannst alles lernen, wenn du dich dafür interessierst.“ Und das habe ich dann auch gemacht.

Regina: Was magst du an dir besonders gerne?

Annemarie: Also ich bin sehr dankbar für meinen Humor und für meine positive Einstellung, die mich grundsätzlich durch alle Lebensabschnitte leitet und ich habe auch ein gutes Gefühl für die Menschen in meinem Umfeld. Also allein, dass ich mit meiner Geschäftspartnerin Bettina Steinbrugger schon so lange und so gut zusammenarbeite ... wir haben uns auch davor in einem Job kennengelernt ... da bin ich sehr dankbar dafür. Und es ist ja auch dieses Thema, wenn man arbeitet, dann hat man ja immer Leute um sich und es ist mir auch ganz wichtig dieses Netzwerk zu haben und da bin ich auch ganz gut darin.

Regina: Wenn Geld und Zeit angenommen – schöne Vision – überhaupt keine Rolle spielen würden, was würdest du dann jetzt hier und sofort machen?

Annemarie: Gute Frage. Ich glaube ich würde anfangen – fällt mir jetzt spontan ein – mit einer riesigen Menstruations-Installation am Stephansplatz.

Regina: Ok, wie schaut die aus?

Annemarie: Es wird viel Rot und vielleicht auch Glitzer geben.

Regina: Ok. Und von welcher Dimension sprechen wir da? 10m? 20m? Stephansdom-Höhe?

Annemarie: Naja, wenn Geld keine Rolle spielt, dann glaube ich kann der Stephansdom auch in den Schatten gestellt werden.

Regina: Ok, dann halte ich mal die Daumen. Das möchte ich gerne sehen. Gut ... letzte Frage: Was war dein bisher schönster Moment in deinem Leben?

Annemarie: Puh, das ist eine ganz schwierige Frage.

Regina: Du kannst auch zwei oder drei Momente nennen ... ist auch ok.

Annemarie: Also natürlich hat man so Lebensabschnitte, an die man zurückdenkt wie zB den Studienabschluss. Da denkt man sich, man hat jetzt einen Meilenstein geschafft und es fällt auch ein Brocken von einem ab. Ich glaube das ist so ein Bereich. Dann haben wir tatsächlich mit der *Erdbeerwoche* ganz, ganz viele tolle Momente erlebt ... Stichwort auch die Reise nach Indien und wir waren auch in New York und haben dort auch die Finanzstadträtin von New York getroffen, die es geschafft hat, das Menstruationsprodukte in allen Schulen, Gefängnissen und Obdachlosenheimen gratis zu finden sind. Das ist auch ein Ziel, das wir hier in Österreich noch umsetzen möchten. Und das war auch ein absolutes Highlight meiner Zeit mit der *Erdbeerwoche*. Und dann gibt es natürlich auch noch ganz viele persönliche schöne Momente, angefangen von Reisen ja ...

Regina: Annemarie, es war super toll mit dir zu sprechen. Danke vielmals für deine Zeit und danke vielmals für deine Inspiration, für deine Motivation, für deine Gedanken. Ich bin sicher, es wird bei einigen von uns jetzt weiterrattern im Hirn.

Annemarie: Dankeschön!

Regina: Danke dir!

[Musik]

Regina: Wenn euch der Podcast gefallen hat, bewertet ihn bitte auf Apple Podcast. Und wenn ihr vielleicht auch der Meinung seid, dass diese Folge noch mehr Menschen zu hören bekommen sollten, dann empfiehlt unser Format gerne einfach weiter.

[Musik klingt aus]