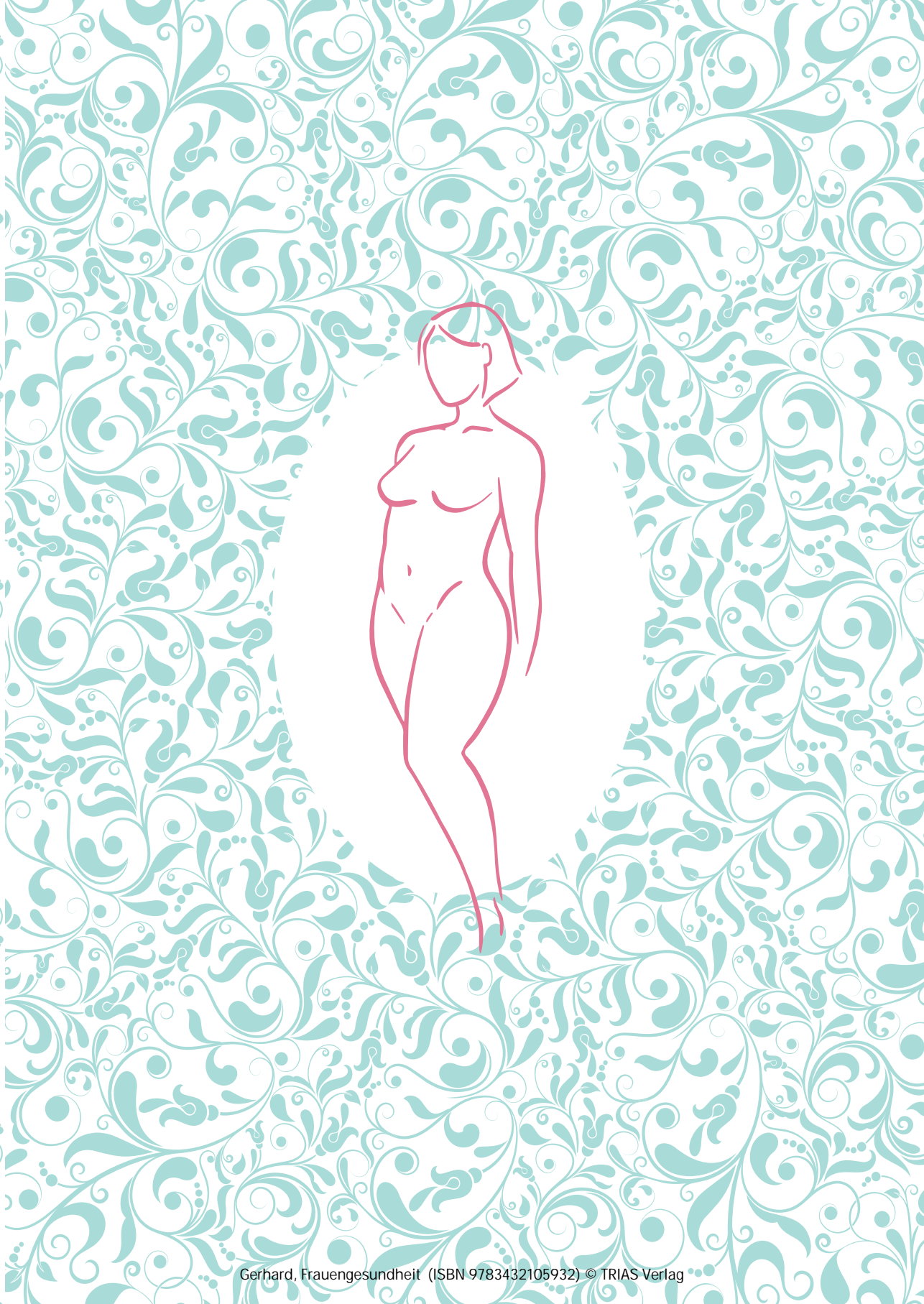


Teil 1

**Frau
&
Gesundheit**



Situation der Frau heute

Die Entwicklung unserer Umwelt schreitet immer schneller fort. Mit ihr entwickeln auch wir uns. Selbstverwirklichung und Selbstbestimmung sind die Schlagworte bei der emanzipierten Frau.



Das klassische »Kinder, Küche, Kirche« von damals wurde von »Karriere, Kinder, Körperkult« abgelöst. Das bedeutet, dass die Frau von heute sich weitgehend über ihre Karriere definiert. Eigenes Geld zu verdienen, hat einen hohen Stellenwert.

Was ist heute anders?

Wer sich heute eigentlich für eine Familie entscheidet, um sich ausschließlich Erziehung und Haushalt zu widmen, gerät in ein zweifelhaftes Licht. Kinder? Ja, aber nicht nur – sondern auch. Das führt zur Doppelbelastung, denn noch immer bleibt der Umgang mit dem Nachwuchs, das Kochen und Putzen und das durch die Berufstätigkeit von Mann und Frau komplizierter gewordene Organisieren des Familienlebens überwiegend Frauensache.

Das Frauenbild – rein optisch

Der dritte Begriff, mit dem wir die moderne Frau beschrieben haben, lautet: Körperkult. Nicht jede Frau läuft ins Fitnessstudio. Aber wenn von einem Bild die Rede ist, können Äußerlichkeiten nicht außer Acht gelassen werden. Schon gar nicht, da unser heutiges Frauenbild stark von Äußerlichkeiten geprägt wird. In den Medien sehen wir sie ständig, die schöne schlanke Frau, die stets modisch gekleidet ist und regelmäßig zum Friseur geht. Sie joggt, Junior in einem coolen Wagen vor sich herschiebend, und macht Wellness. Uns wird der Entwurf eines Superweibes, eins mit der Natur und technisch auf dem neuesten Stand, kreativ und bodenständig, mütterlich und sexy, selbstständig, erfolgreich, voller Energie und anlehnungsbedürftig sanft als Realität verkauft.

Nicht zu schaffen: Scharen von Frauen eifern diesem vermeintlichen Ideal nach und haben natürlich keine Chance, es je zu erreichen. Das führt zu großem Druck, die Selbstbestimmung geht verloren, kaum dass

sie greifbar war. Zwar haben sich die Emanzipationskämpferinnen des 20. Jahrhunderts von einigen Zwängen befreien können, doch stecken wir heute in neuen fest, die uns nicht selten in Identitätskrisen oder Burn-out treiben.

Die verschiedenen Lebensphasen

Jede Frau macht eine Entwicklung vom Kind zur Erwachsenen durch. Das bringt nicht nur starke seelisch-geistige Veränderungen mit sich, vom verspielten Mädchen über die rebellierende Jugendliche zur selbstständigen verantwortungsvollen Erwachsenen, sondern natürlich auch körperliche, die auch optisch mehr oder weniger deutlich sichtbar sind.

Pubertät und Erwachsenwerden

Schon mit acht oder neun Jahren beginnt bei einem gesunden, unter normalen Bedingungen heranwachsenden Mädchen die Vorbereitung auf die Pubertät. Die Eierstöcke produzieren vermehrt Östrogene, die in das Blut gelangen. Durch den Einfluss der weiblichen Hormone erhalten die Geschlechtsorgane gewissermaßen den Startschuss, sich zu entwickeln. Brust, Scheide und Gebärmutter reifen und verändern sich.

Auch männliche Sexualhormone spielen eine Rolle. In den Nebennieren werden nämlich Androgene gebildet, die dafür sorgen, dass sich ganz allmählich Scham- und Achselhaare bilden und wachsen. Während die Jungen mitten in der Pubertät einen Bart bekommen und ihren Stimmbruch haben, zeigen sich beim weiblichen Geschlecht vor allem Rundungen an den Hüften und der

Brust. Die sogenannte Menarche, also die erste Menstruation, tritt auf. Es hat zuvor jedoch noch kein Eisprung stattgefunden. Fast immer gehen dem ersten Eisprung und der darauffolgenden ersten echten Menstruation mehrere solcher sogenannter anovulatorischen Zyklen voraus. Die Geschlechtsreife tritt bei einigen Mädchen bereits mit zehn oder elf Jahren ein.

Die zweite interessante Phase nach der Pubertät ist die zwischen etwa 20 und 35 Jahren. Jetzt ist das Mädchen Frau und muss sich entscheiden, ob sie Kinder haben will oder nicht. Ihr Körper steht »gefühl« in der Blüte. Sie ist leistungsfähig und voller Energie.

Zweite Lebenshälfte

Etwa um das 40. Lebensjahr beginnt wiederum eine spürbare Veränderung, bei vielen Frauen heutzutage ein regelrechter Wendepunkt. Einerseits gehen einige Fachleute davon aus, dass jetzt bereits das Altern, im Sinne von Nachlassen der Körperfunktionen, einsetzt. Andererseits fühlen sich viele Frauen so gut wie noch nie. Die Kinder stehen auf eigenen Füßen, und im Job ist eine Position erreicht, in der man sich wohlfühlt. Unsicherheiten aus jüngeren Jahren weichen einem Selbstbewusstsein, das verkündet: »Das bin ich, das will ich, das kann ich!« Allerdings geraten auch einige Frauen in diesem Alter in eine Krise, denn die Eierstöcke signalisieren, dass ihre Funktion nachlässt. Und wenn dann erst der Wunsch nach Nachwuchs manifest wird, wird rasch die Reproduktionsmaschine angeworfen, um nichts zu versäumen.

Schon Mitte bis Ende der 30er-Jahre beginnt der Abbau von Knochen- und Muskelmasse.

In diesem Alter lauert die Gefahr, den eigenen Körper über den beruflichen Erfolg und die zahlreichen Möglichkeiten von Vergnügungen zu vergessen. Wer viel um die Ohren hat, pflegt aus körperlicher Sicht vielleicht trotzdem einen »passiven« Lebensstil, der neuen Erkenntnissen zufolge dafür verantwortlich ist, dass der Alterungsprozess schneller in Gang kommt und deutlicher spürbar ist. Das Beste, was Sie für sich tun können: Sorgen Sie so früh wie möglich für eine gesunde Lebensweise ohne Zigaretten, mit ausgewogener Ernährung, körperlichem und geistigem Training sowie ausreichend Entspannung. Studien konnten nachweisen, dass Frauen, die das beherzigten und eine stark pflanzenbasierte Ernährung zu sich nahmen, später in die Wechseljahre kamen als die eher ungesund lebenden Gleichaltrigen.

Wechseljahre und Alter

Der Abbau von Knochendichte und Muskelmasse schreitet beschleunigt voran, wenn Sie keine Gegenmaßnahmen ergreifen. Die

Arterien verengen sich und weisen vermehrt Kalkablagerungen auf. Ganz besonders gravierend sind die Veränderungen durch die immer mehr zurückgehende Produktion und Ausschüttung der weiblichen Sexualhormone. Die Wechseljahre (Seite 196) mit all ihren möglichen Begleiterscheinungen setzen ein. Zudem sinkt die Zahl der Immunzellen und der Sinneszellen, die etwa für das Hören zuständig sind. Das bedeutet zum einen, dass die Infektanfälligkeit wächst, zum anderen, dass die Wahrnehmung von akustischen und auch optischen Eindrücken sinkt.

Aber keine Angst: Wenn Sie sich bemühen, körperlich und geistig fit zu bleiben, werden Sie mit 60 Jahren ein biologisches Alter wie unsere Vorfahren mit 40 Jahren haben, das stellten namhafte Wissenschaftler kürzlich fest. Und noch etwas Positives hat diese Lebensphase: Sie werden erfahrener, weiser, müssen weniger Verantwortung für andere übernehmen, sondern können es sich wirklich gönnen, mehr für sich selbst und ihre persönliche Entwicklung zu tun.

Medizin heute



Der Landarzt, der seine Patienten mitsamt ihrer Lebensgeschichte kennt, existiert nur noch im Fernsehen. Medizinischer Fortschritt ist gut, doch sollte die Technik nicht über allem stehen.

Der moderne Medizinbetrieb hat kaum Platz für Mitgefühl oder Menschlichkeit. Dafür fehlt schlicht die Zeit.

Technik und Kostendruck

Moderne Maschinen und Instrumente müssen regelmäßig gewartet und vor allem genutzt werden, damit sie sich rechnen. Das erfordert in Krankenhäusern eine straffe Organisation, die Arbeitsschritte minutiös in Tagespläne einteilt. Kliniken und Praxen spezialisieren sich. So geht der Blick auf das Individuum in seiner Gesamtheit verloren. Und: Hightech-Geräte müssen sich bezahlt machen. Das kann dazu führen, dass aus wirtschaftlicher Überlegung statt ausschließlich aus medizinischer Notwendigkeit Untersuchungen und Therapien bis hin zu Eingriffen durchgeführt werden.

Therapie statt Prophylaxe

Grundsätzlich muss man sagen, dass Mediziner in den westlichen Industrieländern erst auf den Plan treten, wenn jemand krank ist. Während in ländlichen Regionen Chinas Ärzte heute noch dann einen guten Ruf genießen, wenn ihre Patienten keinerlei Beschwerden bekommen, geht es in Europa ausschließlich darum, bereits vorhandene Gebrechen zu bekämpfen. Ein einfaches Beispiel: Obwohl eine Schreibtischarbeiterin mit Krankengymnastik und Massagen den Zustand ihrer Halswirbelsäule erheblich verbessern könnte, bewilligt die Krankenkasse nur sechs Anwendungen. Zahlt sie keine weiteren Behandlungen aus eigener Tasche, muss sie mit chronischen Schäden durch die permanente Fehl- und Überbelastung rechnen.

An der falschen Stelle gespart

Immer wieder ist im Zusammenhang mit dem Gesundheitswesen von einer Kostenexplosion die Rede. Die Gesundheitsausgaben in Deutschland beliefen sich 2017 auf rund 375,6 Milliarden Euro, 12% des Bruttoinlandsprodukts (Statistisches Bundesamt 2017). Damit überschritten sie erstmals die Marke von einer Milliarde Euro pro Tag. An erster Stelle standen mit 15% die Herz-Kreislauf-Erkrankungen, an zweiter mit 13% die psychischen. Dagegen belief sich der Anteil der Ausgaben für medizinische Reha und Vorsorge auf rund 2,6% der gesamten Gesundheitsausgaben. Fast die Hälfte der Gesamtkosten wird gebraucht, um die immer älter werdenden Menschen medizinisch zu versorgen. Wiederum davon muss mehr als die Hälfte aufgewendet werden, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Beschwerden des Bewegungsapparates, psychische Störungen und Erkrankungen des Verdauungstraktes zu behandeln. Die Kosten in all diesen vier Gruppen könnten durch günstigere vorbeugende Maßnahmen erheblich gesenkt werden.

Symptomen auf den Grund gehen

Bestimmt kennen Sie das selbst. Sie haben Kopfschmerzen und nehmen dagegen eine Tablette. Das hilft. Jedenfalls für den Moment. Wenn Sie sich nicht damit befassen, woher das Symptom kommt, wird es Sie immer wieder behelligen. In diesem Fall könnten Verspannungen dahinterstecken. Werden die gelöst, tritt der Schmerz erst gar nicht auf, und die Tabletten könnten eingespart und dem Organismus erspart werden.

IGeL-Leistungen

Leistungen, die Ihre Krankenkasse nicht vorsieht, nennt man IGeL-Leistungen (individuelle Gesundheitsleistungen). Das sind medizinische Vorsorge- oder Wunschleistungen, die Ihnen nach der Gebührenordnung für Ärzte berechnet werden. Manche können durchaus wichtig für Sie sein. Lassen Sie sich daher von Ihrem Arzt gründlich und schriftlich über die Kosten und die Konsequenzen der Untersuchungen aufklären.

Gegenbewegung

Wird nur ein Symptom behandelt, ist die Unzufriedenheit nicht weit. Immer mehr Patientinnen wünschen sich einen Arzt, der die Zusammenhänge erkennt, der weiß, wenn ein Problem zuerst in Angriff genommen wird, löst sich ein anderes unter Umständen von ganz allein. Verschiedene Heilmethoden aus der alten Volksmedizin mit jahrtausendealter Tradition oder auch neueren Datums, setzen hier an und schreiben Ganzheitlichkeit groß. Dazu gehören zum Beispiel Homöopathie, Anthroposophie oder auch die Traditionelle Chinesische Medizin. Einerseits etablieren sich diese Methoden heutzutage zunehmend, andererseits sind viele Frauen nicht zufrieden, wenn sie ausschließlich »alternativ« therapiert werden. Sowohl mit apparativen und Labormethoden als auch mit ganzheitlicher Anamnese soll der Arzt die Ursache ihrer Beschwerden finden. Wie so oft im Leben gilt auch im Gesundheitswesen: Der Mix macht's.

Den richtigen Behandler finden

Einige Begriffe gehen selbst bei Fachleuten manchmal durcheinander. Daher klären wir hier die Begrifflichkeiten.

Ein Homöopath kann ein Arzt oder ein Heilpraktiker sein. Er setzt zur Behandlung homöopathische Mittel ein.

Ein Heilpraktiker muss kein Homöopath sein, er kann auch mit Pflanzenarzneien arbeiten. Er hat nicht Medizin studiert, sondern eine 1–3-jährige Ausbildung gemacht. Schwerpunktmäßig beschäftigt er sich mit ganzheitlichen Methoden, die auf eine Unterstützung des Organismus abzielen und die Selbstheilungskräfte aktivieren sollen. Auch die Krankheitsvor-

sorge ist für ihn ein wichtiges Thema.

Ein Arzt für Naturheilverfahren tut dies auch, hat aber vorher mindestens 6–7 Jahre Medizin studiert und sich meist auch auf Teilgebiete spezialisiert. Während der Ausbildung hat er nur wenig von ganzheitlichen Methoden gehört, dafür ist er fit in der Krankheitsdiagnostik, der chirurgischen und medikamentösen Therapie. Naturheilverfahren und Homöopathie muss er während seiner Praxis- oder Klinik-tätigkeit in zertifizierten Kursen lernen.

Im Anhang finden Sie eine Liste von Fachgesellschaften, über die Sie entsprechende Therapeuten in Wohnortnähe finden.

»Auch« statt »Entweder oder«

Integrative Medizin ist das Stichwort. Tatsächlich wünschen sich mehr als 80% der Frauen einen Arzt, der sich mit Naturheilverfahren auskennt. Doch sie wollen – oder können es sich aus Kostengründen nicht leisten – keinen, der sich darauf beschränkt. Der ideale Arzt der Zukunft begleitet die Frau gewissermaßen vom Kindes- bis in das Seniorenalter. Er klärt sie über die verschiedenen infrage kommenden Diagnose- und Therapiemöglichkeiten auf, erklärt ihr die Vor- und Nachteile der Leistungen, die sie zusätzlich haben kann, aber selbst bezahlen muss, und versetzt sie in die Lage, aktiv Gesunderhaltung zu betreiben und leichte Beschwerden selbst zu behandeln.

Wenn wir wollen, dass immer mehr Ärzte, nicht nur Frauenärzte, ihre Patientinnen als informierte Partnerinnen ernst nehmen, müssen wir dies deutlich machen. Das geht zum Beispiel, indem Sie sich einem Arzt an-

vertrauen, für den integrative Medizin kein Fremdwort ist.

Der kleine Unterschied

Frauen und Männer sind anders. Und zwar nicht nur, weil vielleicht die einen besser einparken und die anderen besser zuhören können. Auch körperlich biologisch unterscheiden sich die Geschlechter natürlich. Was eigentlich völlig selbstverständlich sein sollte, hat bisher nur in geringem Maße dazu geführt, dass Frauen und Männer aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet werden, wenn sie eine Arztpraxis betreten. Dabei beschränkt sich Frauenmedizin längst nicht auf Frauenleiden. Und geschlechtsspezifische Medizin meint nicht nur Erkrankungen der jeweiligen Geschlechtsorgane. Sie geht viel weiter. Ein Beispiel: Männer sind generell eher Vorsorgemuffel und schlucken lieber eine Tablette als ihren Lebensstil zu

Rein biologische Unterschiede

- Der Chromosomensatz ist anders, Frauen haben XX, Männer XY.
- Männliche und weibliche Hormone sind in unterschiedlicher Gewichtung vorhanden.
- Der Stoffwechsel funktioniert anders.
- Gewicht und Umfang der inneren Organe und des Gehirns unterscheiden sich.
- Die Gehirnaktivität ist unterschiedlich.
- Knochen- und Gefäßdicke weichen ebenso voneinander ab wie der Umfang der Muskelmasse.

überdenken. Sie müssen also ganz anders an Verhaltensänderungen herangeführt werden. Oder: Frauen nehmen Schmerzen anders wahr als Männer. Trotzdem wird bisher zu wenig unterschieden. Das wird deutlich, wenn man bedenkt, dass bestimmte Medikamente nicht oder kaum an Frauen getestet werden. Ein noch sehr junger Zweig der Medizin, die sogenannte Gender-Medizin (Gender, engl.: Geschlecht) befasst sich genau mit diesen Unterschieden und setzt sich zum Ziel, sie zum Wohle beider Geschlechter in Zukunft mehr zu berücksichtigen.

Wieso Frauen anders krank sind

Es fängt mit den Genen an und hört bei den Hormonen auf, könnte man sagen. Zum Thema Gender-Medizin gibt es eigene Bücher, die ich Ihnen sehr empfehlen kann. Schon folgender kleiner Überblick dürfte allerdings klar machen, warum gleiche Diagnostik und Therapie nicht zum gleichen Erfolg führen kann.

Hinzu kommen Faktoren der Umwelt. Früher wurde die Arbeitswelt von Männern dominiert. Heute stehen auch Frauen »ihren Mann«, versorgen nicht selten allein eine Familie. Damit kommen Anforderungen und Belastungen auf sie zu, die noch vor 50 Jahren fast ausschließlich Männer krank gemacht haben. Und auch vermeintlich typisch männliche Verhaltensweisen werden zunehmend übernommen, unangenehme Konsequenzen inklusive. Der wachsende Konsum von Zigaretten und Alkohol bei Frauen schon in jungen Jahren ist nur ein Beispiel dafür.

Trotzdem haben Frauen und Männer auch heute noch beispielsweise eine sehr unterschiedliche Art zu kommunizieren. Während sie sich ausführlicher mitteilen will, bringt er – übertrieben gesagt – kein Wort heraus. Kommunikation ist keine Einbahnstraße. Nicht nur die Art sich auszudrücken, unterscheidet sich, sondern auch das, was bei dem Gegenüber ankommt. Daraus resultieren Fehldiagnosen und auch Fehler in der gewählten Therapie.

Fazit für die Patientin

Sie haben jetzt einen Überblick über die heutige Situation der Medizin und damit über Ihre Situation als Patientin. Nun ist es an Ihnen, das Beste daraus zu machen.



Fühlen Sie sich aufgefordert, selbst Verantwortung für sich und Ihre seelische und körperliche Gesundheit zu übernehmen!

Selbstinformation und -verantwortung

Damit ist nicht gemeint, dass Sie sich selbst diagnostizieren und behandeln sollen. Es geht vielmehr darum, dass Sie erkennen: Auch in der Medizin gibt es nicht immer richtig und falsch. Es gibt nur: für Sie ideal oder für Sie eher nicht geeignet. Darum sollten Sie an Entscheidungen weitestgehend beteiligt sein. Das funktioniert aber nur, wenn Sie auch wissen, wovon die Rede ist. Magazine, wie die Apotheken Umschau oder Ratgeber von Fachgesellschaften und Selbsthilfegruppen helfen Ihnen, auf einem aktuellen Stand zu sein.

Wenn Sie speziell Naturheilkunde und Homöopathie nutzen wollen, dann werden Sie Mitglied bei Natur und Medizin, der

Fördergemeinschaft der Karl und Veronica Carstens-Stiftung (<https://www.naturundmedizin.de>). Dort erhalten Sie fundierte Informationen zur Wirksamkeit von naturheilkundlichen Verfahren und werden über Möglichkeiten und Grenzen der alternativen Medizin aufgeklärt. Regelmäßig erscheinen Patientenratgeber, die Zeitschrift »Natur und Medizin« und die Informationsserie »Kompass Komplementärmedizin«. Mit den Mitgliederbeiträgen und Spenden an Natur und Medizin wird die Forschungsarbeit der Carstens-Stiftung zu Naturheilverfahren und Homöopathie finanziert. Gleichzeitig profitiert Natur und Medizin von deren wissenschaftlicher Kompetenz.

Die zweite Meinung

Wenn es um Information und Verantwortung geht, ist eine einzige Ärztemeinung manchmal nicht genug. Sie sollen nicht ermutigt werden, bei leichten Erkrankungen immer mehrere Ärzte aufzusuchen, was zu höheren Kosten aber bestimmt nicht zu