

Liebe Leserin,

Frauen haben zwar in den letzten Jahrzehnten bei schulischer und beruflicher Qualifikation weitgehend mit den Männern gleichgezogen, aber von einer Gleichstellung sind wir doch noch ein weites Stück entfernt. Um Familie und Erwerbsarbeit unter einen Hut zu bringen, arbeiten Frauen gut viermal so häufig Teilzeit wie Männer (46% gegenüber ca. 11%, Stand 2018). Von den Beschäftigten, die ausschließlich einen Minijob haben, sind 62 Prozent weiblich. Allerdings ist die unbezahlte Arbeit von Frauen mit 45% der Gesamtarbeitszeit deutlich höher als bei Männern (28%). Diese Sorgebetreuung leisten sie im Haushalt, in der familiären Kinderbetreuung und der Pflege alternder Familienmitglieder. Daneben kümmern sich überwiegend die Frauen um eine gesunde Ernährung und ausgeglichenen Lebensstil. Damit betreiben sie die so wichtige Krankheitsprävention für die ganze Familie. Sie sind es auch, die als Erste bei auftretenden Beschwerden und Krankheitssymptomen entscheiden, ob nur Zuwendung ausreicht, ein Heilpflanzentee oder ein anderes Hausmittel eingesetzt wird oder doch zum Arzt gegangen werden muss.

Das will dieses Buch

Dieses Buch kann kein Medizinstudium ersetzen, auch nicht das Gespräch mit Ihrem vertrauten Haus- oder Frauenarzt. Trotzdem kann und soll es Sie dazu befähigen, Zusammenhänge zu verstehen und eher auf Augenhöhe mit diesen Fachleuten zu diskutieren. Vermessen, finden Sie? Das denke ich nicht. Denn ich habe versucht, Ihnen das Wichtigste zusammenzustellen, sowohl über Therapie- als auch über Untersuchungsmethoden, sowohl über Vorbeugung, Ernährung, Umwelteinflüsse als auch über Operations- und Bestrahlungstechnik sowie über typische Frauenerkrankungen und allgemeine Beschwerden, die genauso gut Ihren Mann, Sohn oder Vater treffen können.

Die prall gefüllten Kapitel sollen Sie in die Lage versetzen, sich selbst ein erstes Bild zu machen, um dann Ihren Ärzten und Therapeuten die richtigen Fragen stellen zu können. Das Ziel ist klar: Sie sollen wissen, was wirklich gut für Sie ist. Sie sollen sich nicht unter Zeitdruck setzen lassen, sondern Ihre persönliche Entscheidung treffen, unter Umständen nach Einholung von

weiteren Expertenmeinungen. Damit können Sie Ihrer Aufgabe als Gesundheitsmanagerin der Familie noch besser nachkommen.

Zur Anwendung des Buches

Mir ist völlig klar, dass der riesige Umfang verschiedener Themen zwangsläufig dazu führt, dass einzelne Bereiche relativ kurz gefasst sind. Wenn Stoffe oder Methoden, wie Bach-Blüten, Schüßler-Salze, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) oder Homöopathie in wenigen Seiten abgehandelt werden, heißt es nicht, dass ich sie für wenig wirksam oder hilfreich halte. Nur ist es sinnvoller, wenn Sie, nachdem Sie sich mit diesem Buch einen Überblick verschafft und die für Sie passenden Therapieformen gewählt haben, Details darüber in speziellen Ratgebern nachlesen. Eine Auswahl solcher monothematischer Bücher, die ich Ihnen ans Herz legen möchte, finden Sie im Anhang. Auf Dauer ist es sinnvoll, sich mit ein oder zwei Methoden intensiv zu beschäftigen, die Sie dann immer sicherer anwenden können.

Sie werden sehen, dass ich bei allen Beschwerden neben den klassischen Medikamenten der Schulmedizin auch immer verschiedene alternative Mittel nenne. Die sollen natürlich nicht alle gleichzeitig genommen werden. Wählen Sie das Mittel aus, mit dem Sie schon umgehen können oder das Ihnen von Fachleuten empfohlen wird. Jeder Körper reagiert anders.

Zum besseren Verständnis habe ich die Therapien entweder als »konventionell« bezeichnet, womit die Formen gemeint sind, die an der Universität gelehrt und von den Ärztesellschaften mit Leitlinien versehen werden. Denen gegenübergestellt habe ich die »alternativen Therapien«. Dabei handelt es sich um traditionelle westliche oder asiatische Erfahrungsheilkunde, biologische oder naturheilkundliche Methoden, die auf der Selbstregulation des Organismus beruhen. Sie können sowohl alternativ als auch komplementär eingesetzt werden.

Bei der von mir vorgeschlagenen Auswahl an Nahrungsergänzungen und Medikamenten (und Herstellern) besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. Ich habe diejenigen ausgewählt, mit denen ich selbst in der Ambulanz für Naturheilkunde gute Erfahrungen gemacht habe, oder die ich im Hinblick auf Anbau, Herstellungsverfahren, Zusammensetzung und Ökologie für empfehlenswert erachte. Berücksichtigen Sie bitte, dass die Beipackzettel aus formalen Gründen oft nicht die Angaben enthalten, die Sie in diesem Buch finden. Lassen Sie sich nicht verunsichern, und nehmen Sie eventuell Kontakt mit dem Hersteller auf. Im Anhang finden Sie alle wichtigen Adressen.

In diesem Buch finden Sie viele Ratschläge:

- wie Sie Ihren Lebensstil optimieren können, um gesund an Körper, Geist und Seele den zukünftigen Herausforderungen trotzen zu können,
- wie Sie in Risikosituationen Ihr Immunsystem zusätzlich unterstützen können und
- wie Sie bei wiederkehrenden Beschwerden auf Spuren- und Ursachensuche gehen können, um Ihren behandelnden Ärzten und Therapeuten vielleicht sogar Hilfestellung zur ganzheitlichen Therapie geben zu können.

Aber Sie finden noch viel mehr Neues, denn in den vergangenen elf Jahren wurde das von mir gegründete Netzwerk Frauengesundheit intensiv von vielen Leserinnen genutzt. In über 12.000 Kommentaren und über 10.000 E-Mails wurden Fragen zu Krankheiten, Beschwerden und zu den unterschiedlichsten Therapiemethoden gestellt, und die meisten, wenn möglich, auch von mir beantwortet. Auch diese Erfahrungen sind in das Buch eingeflossen.

Neben der regelmäßigen Teilnahme an Kongressen, der Durchführung eigener Tagungen, dem Austausch mit Experten und der Verfassung sowie Bearbeitung von Artikeln für Fachzeitschriften und die Webseite, lerne ich auch jeden Tag von Ihnen: welche Beschwerden Sie plagen, wie Sie sich gerne selber helfen würden und wie groß Ihre Bereitschaft ist, sich für Ihre Gesundheit selbstverantwortlich einzusetzen.

Leider muss ich Ihren Fragen immer wieder entnehmen, wie selten sich auch heute noch Frauenärzte auf die Naturheilkunde einlassen. Deshalb möchte ich Sie an dieser Stelle motivieren, neben dem Frauenarzt ruhig eine Zweitmeinung bei einem Arzt oder Therapeuten für Naturheilkunde, Homöopathie oder Traditionelle Chinesische Medizin einzuholen, Therapeuten, die den Menschen stärker ganzheitlich betrachten. Vielleicht können Ihnen gerade solche Therapeuten viel besser weiterhelfen. Im Anhang finden Sie Webseiten von entsprechenden Gesellschaften, die meistens bei der Suche nach einem Therapeuten in Wohnortnähe behilflich sind.

Aktualität im Jahr 2020

Als ich mich vor einem Jahr entschloss, mein Buch zur Frauengesundheit zu aktualisieren, wollte ich nur die ursprünglichen Kapitel auf den neuesten Wissensstand bringen. Aber als ich einmal angefangen hatte, neue Literaturrecherchen durchzuführen, neue Produkte aus der Pharmaindustrie, der Naturheilkunde und der Mind-Body-Medizin zu bewerten, wurde mir noch

klarer, wie viel sich in den letzten elf Jahren in der Medizin geändert hat und, dass eigentlich alles umgeschrieben werden muss.

Dieser intensiven Arbeit haben wir zu verdanken, dass ein völlig neuer Abschnitt in unser aller Leben einfließen konnte: das alles verändernde Jahr 2020 mit der Corona-Pandemie, die teilweise zu einer regelrechten Panik ausartete, und zu tiefen Einschnitten in unser Leben und unsere Freiheit führte. Die vor allen Dingen das schreckliche Gefühl in uns auslöste, einem unsichtbaren Feind, dem Coronavirus, hilflos ausgeliefert zu sein. Es gab und gibt kein Frühwarnsystem, keine Medikamente, keine Impfung. Nur Rückzug in die eigenen vier Wände und Abbruch aller nahen Kontakte mit anderen Menschen versprechen eine Reduktion der Ansteckungs- und Erkrankungsrisiken. Eine für alle extrem einschneidende Erfahrung.

Umso wichtiger ist, dass wir uns jetzt klar machen, welche Wege uns für die Zukunft offenstehen und was wir selbst alles dafür tun können. Da liegen Sie mit dem Griff zu diesem Buch zur Frauengesundheit genau richtig. Viren gibt es so lange, wie es Menschen gibt. Sie haben nur dann ein leichtes Spiel, wenn der Wirt, und damit das Immunsystem krank sind. Sie haben ja wahrscheinlich schon selbst in Ihrem Familien- oder Freundeskreis erlebt, dass von einem Erkältungs- oder Grippevirus nie alle erwischt wurden. Wenn das Immunsystem ausgeglichen und aktiv ist, wird es mit solchen Herausforderungen viel besser fertig.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie viele Anregungen für gute und schlechte Tage in diesem Ratgeber finden, die Ihnen dabei helfen, in Ihrer Mitte zu bleiben. Passen Sie gut auf sich und Ihre Lieben auf, und bedenken Sie, dass ein dankbares und fröhliches Gemüt die beste »Gesundheits-Versicherung« ist.

Ihre

Prof. Dr. med. Ingrid Gerhard

Heidelberg, im April 2020

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass aus Gründen der besseren Lesbarkeit bei Personenbezeichnungen die männliche Form verwendet wird. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.