

Es hilft Frauen, ihren
Körper besser zu verstehen.

Ein Ratgeber von A bis Z
zur Frauengesundheit.





Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-------|
| EDITORIAL | 5 |
| | |
| WISSENSWERTES VON A BIS Z | |
| Abführmittel · Abstrich · Abtreibung · AIDS · Akne Alopezie · Amenorrhö · Aminvaginose · Antibabypille Ausfluss · Ausschabung | 6–11 |
| | |
| Basaltemperatur · Bauchhöhlenschwangerschaft Bauchspiegelung · Blasenentzündung · Blasensprung Brust · Brustkrebs · Brust, Selbstuntersuchung | 12–16 |
| | |
| Cellulitis · Chlamydieninfektion · Chorionzottenbiopsie (engl. CVS) · Cytomegalievirus-Infektion (CMV) | 17–18 |
| | |
| Dammschnitt · Dysmenorrhö · Dyspareunie | 18 |
| | |
| Eierstöcke · Eierstockkrebs · Eileiter · Eileiterschwangerschaft Eisprung · Empfängnisverhütung · Endometriose Ersttrimester-Screening · Essstörungen | 20–25 |
| | |
| Fehlgeburt · Feigwarzen Fruchtwasseruntersuchung · Frühgeburt | 26 |
| | |
| Gebärmutter · Gebärmuttersenkung · Geburt Geschlechtshormone · Geschlechtskrankheiten Geschlechtsorgane der Frau · Gestose | 26–29 |
| | |
| Haarausfall · Hallux valgus · Herpes genitalis Herzinfarkt · Hormone · Hormonersatztherapie Humane Papillomviren (HPV) | 30–34 |
| | |
| ICSI (Intrazytoplasmatische Spermieninjektion) Impfungen · Inkontinenz · IVF (In-vitro-Fertilisation) | 34–36 |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-------|
| Kaiserschnitt · Klitoris Krebsvorsorgeuntersuchungen | 36–37 |
| Mammakarzinom · Mammografie Mastopathie · Medikamentenwirkung Menstruation · Migräne · Myome | 38–42 |
| Osteoporose | 42–43 |
| Pearl-Index · Pilzinfektionen · Pubertät | 44–45 |
| Regelblutung · Rheumatoide Arthritis Ringelröteln · Röteln | 46 |
| Scheidenkrampf · Schlaganfall · Schwangerschaft Schwangerschaftsabbruch · Sterilisation · Stillen | 47–51 |
| Toxoplasmose · Trichomonaden · Tripper | 52–53 |
| Ultraschalluntersuchung · Unfruchtbarkeit Unterleibsschmerzen | 53–54 |
| Vergewaltigung · Verhütung | 54 |
| Wechseljahre · Wochenbettdepressionen | 56–58 |
| Zyklus · Zyklusstörungen · Zysten | 58–59 |
| NACHGESCHLAGEN | |
| Das ALIUD PHARMA® Broschürenangebot | 60 |
| Literaturempfehlungen | 61 |
| RAT UND HILFE | |
| Hier erhalten Sie Unterstützung | 62 |
| IMPRESSUM | 63 |

LIEBE LESERIN,

es sind nur winzige Mengen, die unser ganzes Leben bestimmen. Sie greifen in unser Herz-Kreislauf-System und unseren Stoffwechsel ein, sind zuständig für Wachstum und Schwangerschaft. Die Rede ist von Hormonen: körpereigene Botenstoffe, die fast alle Lebensvorgänge beeinflussen. Beispielsweise das Geschlechtshormon Östrogen – es schützt Frauen vor vielen Krankheiten. Sie bekommen deshalb seltener einen Herzinfarkt und leiden auch weniger unter anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen (bis zu den Wechseljahren). Zudem sind Frauen widerstandsfähiger gegen Infektionskrankheiten und leben länger als Männer. Viele sprechen deshalb vom „starken Geschlecht“. Und stark müssen Frauen sein, denn eine Schwangerschaft bedeutet eine enorme Belastung für den Körper. Eines ist sicher: Frauen kümmern sich mehr um ihre Gesundheit. Sie beobachten ihren Körper genauer und nehmen Veränderungen eher wahr. Das hat den Vorteil, dass viele Krankheiten früh erkannt und rechtzeitig behandelt werden können. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie in Ihrem Bemühen um bessere Gesundheit unterstützen und Ihnen wichtige Informationen sowie Tipps zur Vorsorge geben. Aber bitte daran denken: Bei ernsthaften Beschwerden konsultieren Sie immer Ihren Arzt!

Ihr ALIUD PHARMA® Gesundheitsteam

ABFÜHRMITTEL

Gegen träge Verdauung helfen Bewegung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und ballaststoffreiche Kost besser als jedes Abführmittel. Letztere eignen sich aber gut gegen gelegentliche Verstopfung, wie sie etwa manchmal im Urlaub auftritt.

Schnelle Hilfe bei Verstopfung, z. B. auf Reisen:**LACTULOSE AL Sirup**

*Wirkstoff: Lactulose

Anwendungsgebiete: Verstopfung, die durch ballaststoffreiche Kost und andere allgemeine Maßnahmen nicht ausreichend beeinflusst werden kann, sowie Erkrankungen, die einen erleichterten Stuhlgang erfordern. Vorbeugung und Behandlung bei portokavaler Enzephalopathie (d.h. Störungen der Gehirnfunktion infolge chronischer Lebererkrankungen, besonders bei Leberzirrhose).

Hinweis: Enthält Fructose, Galactose und Lactose.

Stand: August 2011

LAXANS AL

*Wirkstoff: Bisacodyl

Anwendungsgebiete: Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung sowie bei Erkrankungen, die einen erleichterten Stuhlgang erfordern. Enthält Glucose, Lactose und Sucrose (Zucker).

Stand: Mai 2012

MACROGOL AL

Macrogol (PEG) 3350, Natriumchlorid, Natriumhydrogencarbonat, Kaliumchlorid

Anwendungsgebiete: Zur Anwendung bei Verstopfung (Obstipation). Medizinprodukt Stand: 0906a

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

ABSTRICH

Bei diesem schmerzlosen Untersuchungsverfahren entnimmt der Frauenarzt vom Muttermund oder aus der Scheide Zellproben. Mit ihrer Hilfe lassen sich Vorstufen von Krebs, Hinweise auf Infektionen oder auch Hormonstörungen feststellen. Darüber hinaus kann ein mikrobiologischer Abstrich zum Nachweis von Pilzen, Bakterien und Viren nützlich sein. Zur Krebsvorsorge sollte mindestens einmal jährlich ein Abstrich vorgenommen werden.

ABTREIBUNG

> SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH

AIDS

Das „Acquired Immune Deficiency Syndrome“, auf Deutsch das „erworbene Immunschwächesyndrom“, wird durch das HI-Virus ausgelöst, das durch ungeschützten Geschlechtsverkehr oder bei Drogenabhängigen durch die Benutzung von infizierten Injektionsnadeln übertragen wird. Dieses Virus zerstört über Jahre hinweg die Abwehrkräfte des Körpers, sodass die körpereigene Abwehr schließlich zusammenbricht. Symptome treten oft erst nach Jahren auf, wenn das Immunsystem bereits stark geschädigt ist. Sie reichen von Lymphknotenschwellungen über Fieber, Durchfälle, Gewichtsabnahme bis zu allen Arten von Infektionen sowie einer ansonsten seltenen Form von Hautkrebs. AIDS ist nach wie vor nicht heilbar, auch eine Impfung existiert noch nicht. Die derzeitige Behandlung besteht darin, die Vermehrung der Viren durch Medikamente zu blockieren, um den eigentlichen Krankheitsausbruch möglichst lange hinauszuzögern.

Achtung: Die Infektion verläuft meist mehr als zehn Jahre völlig symptomlos, aber auch in dieser Zeit ist sie hochansteckend. Die beste Methode, eine Ansteckung zu vermeiden, ist es, bei jedem Geschlechtsverkehr ein Kondom zu verwenden.



Gegen Pickel und Pusteln hält der Hautarzt eine Reihe von Medikamenten bereit. Drücken Sie sie nicht selbst aus, dadurch entstehen oft Narben.

AKNE

Die unansehnlichen Pickel entstehen durch Entzündung der Talgdrüsen. Ausgelöst wird Akne durch Hormonstörungen, die insbesondere in der Pubertät auftreten. Das männliche Hormon Testosteron stimuliert die Talgbildung übermäßig, besonders im Gesicht und am Rücken. Durch zusätzliche Verhornung kann der Talg aber nicht abfließen, sondern bildet Mitesser, die sich durch Bakterien entzünden. Dann treten die rot angeschwollenen Knötchen und eitrigen Pusteln auf. Diese bitte niemals ausdrücken, sondern vom Hautarzt oder von der Kosmetikerin behandeln lassen. Zu leicht bleiben bei der Selbstbehandlung schlecht heilende Wunden und hässliche Narben.

Einen Beweis, dass Schokolade, Schweinefleisch oder bestimmte Dampilze Verursacher von Akne sind, gibt es nicht. Empfehlenswert zur Vorsorge sind Stressvermeidung, ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung sowie Meidung von Nikotin und Alkohol.

ALOPEZIE

> HAARAUSFALL

AMENORRHÖ

> ZYKLUSSTÖRUNGEN

AMINVAGINOSE

Darunter versteht man eine Fehlbesiedelung der Scheide mit bestimmten Bakterien. Typisch ist der fischig riechende, vermehrte Ausfluss. Therapiert wird in der Regel mit antibiotischen Vaginalzäpfchen oder Tabletten. Auch eine Ansäuerung des Scheidensekretes mit Vitamin C ist oft hilfreich. Die Aminvaginose ist keine Infektion, stellt aber ein kosmetisches Problem dar und ist oft sehr hartnäckig. Raucherinnen sind besonders häufig betroffen.

ANTIBABYPILLE

Die sogenannten oralen Ovulationshemmer sind meist eine Kombination aus Östrogenen und Gestagenen. Sie verhindern den Eisprung und wirken sich gleichzeitig auf die Schleimflüssigkeit im Gebärmutterhals aus, sodass die Spermazellen nicht weiter vordringen können. Gleichzeitig wird die Gebärmutter schleimhaut nur unzureichend aufgebaut, damit sich kein Ei einnisten kann. Die heute am häufigsten verordneten Präparate sind Einphasenpräparate, die während des gesamten Einnahmezyklus eine gleichbleibende Menge an niedrig dosierten Östrogenen und Gestagenen zuführen. Man nennt sie auch Mikropillen. Pearl-Index 0,2 – 0,5 (siehe Seite 21 > Empfängnisverhütung). Es gibt aber auch Mehrphasen- bzw. Sequenzpräparate, bei denen sich die Hormonzusammensetzung verändert. So enthalten Zweiphasenpräparate in der ersten Packungshälfte weniger Gestagene als in der zweiten. Diese Art von Ovulationshemmer enthält meist eine etwas höhere Hormondosis als die Mikropille. Pearl-Index 0,2 – 0,7. Generell werden diese Arten der Pille 21 Tage eingenommen. Dann folgt eine 7-tägige Pause, in der es zur Abbruchblutung kommt.

Manche Pillen sind auch für den „Langzyklus“ geeignet. Sie werden über 3 Monate eingenommen und die Pause bzw. Abbruchblutung erfolgt nur ca. viermal im Jahr. Die früher auch Minipille genannte östrogenfreie Pille enthält nur Gestagen. Sie wird kontinuierlich ohne Pause eingenommen. Die früheren Minipillen mit dem Wirkstoff Levonorgestrel (Pearl-Index 0,4–3) verfestigten lediglich den Schleim des Gebärmutterhalses, unterdrückten aber nicht den Eisprung. Deshalb mussten sie jeden Tag zur selben Zeit eingenommen werden. Neue Präparate mit dem Wirkstoff Desogestrel verhindern auch den Eisprung und erlauben daher auch Abweichungen von mehreren Stunden. Ihr Pearl-Index ist mit dem der Mikropille



Welche Pille für Sie die richtige ist, entscheidet Ihr Gynäkologe gemeinsam mit Ihnen nach einer ausführlichen Beratung.

vergleichbar. Prinzipiell gilt für jede Antibabypille, dass sie möglichst immer zur gleichen Tageszeit eingenommen werden sollte. So bleibt der Hormonspiegel im Körper konstant. Welche Pille für Sie in Frage kommt, entscheidet Ihr Frauenarzt ganz individuell. Es richtet sich nach Ihrem Zyklus, nach evtl. Menstruationsbeschwerden und – ganz

wichtig – nach den Risikofaktoren wie z. B. Rauchen. Denn die Einnahme der Pille kann die Entwicklung von Thrombosen begünstigen und Embolien auslösen. Andererseits können Hautkrankheiten oder Haarausfall mit dem richtigen Präparat behoben werden.

Mitunter dauert die Suche nach der richtigen Pille mehrere Monate. Haben Sie Geduld und geben Sie nicht nach dem ersten Versuch auf. Informieren Sie Ihren Frauenarzt über alle Beschwerden, sodass er ein geeignetes Präparat auswählen kann. Generell sollten Sie nicht rauchen, wenn Sie sich für die Pille entscheiden.

AUSFLUSS

Die vermehrte Scheidensekretion bezeichnet man auch als Fluor. Er ist meist harmlos, aber lästig. Verursacher sind meist Pilze oder Bakterien, die leicht zu behandeln sind. Aber auch Trichomonaden oder Erreger von ernsteren Geschlechtskrankheiten können dahinterstecken. Dann müssen sich beide Partner ärztlich behandeln lassen.

AUSSCHABUNG

Auch Kürettage oder Abrasio genannt, ist die Ausschabung der häufigste gynäkologische Eingriff. Man versteht darunter die Entfernung der Gebärmutter Schleimhaut bzw. des darunter liegenden Gewebes. Sie ist beispielsweise notwendig, wenn ein Verdacht auf krankhaftes Gewebe besteht, etwa bei Blutungen in den Wechseljahren und Blutungsstörungen. Bösartige Tumoren lassen sich so rechtzeitig erkennen. Eine Ausschabung erfolgt unter Vollnarkose oder unter örtlicher Betäubung. Nach Erweiterung des Muttermunds wird die Gebärmutter mit einem scharfen Löffel (der Kürette) ausgeschabt und das Gewebe entfernt. Eine Ausschabung wird ebenfalls zum Abbruch einer Schwangerschaft eingesetzt sowie nach einer Fehlgeburt.



Die Basaltemperatur zeigt die Stadien des Menstruationszyklus an. So können Sie den Zeitpunkt des Eisprungs feststellen.

BASALTEMPERATUR

Anhand der Basal- oder Aufwachtemperatur lässt sich der Zeitpunkt des Eisprungs feststellen. Hierzu muss sehr regelmäßig vor dem Aufstehen die Körpertemperatur gemessen werden. Ein bis zwei Tage nach dem Eisprung ist die Temperatur um ca. $0,5\text{ }^{\circ}\text{C}$ erhöht – bis zum Eintreten der nächsten Menstruation. So lässt sich der Zyklus genau beobachten, um z. B. Fruchtbarkeitsstörungen nachzugehen. Diese Methode eignet sich bei stabilem Zyklus bedingt auch zur Empfängnisverhütung, gewährleistet aber keine große Sicherheit (Pearl-Index $0,8-3$).

BAUCHHÖLENSCHWANGERSCHAFT

Die befruchtete Eizelle wandert nicht zur Gebärmutter, sondern fällt in die Bauchhöhle, wo sie sich weiterentwickelt. Da massive Beschwerden auftreten und das Sterberisiko der Schwangeren größer ist als die Chance, das Kind auszutragen, muss der Embryo sofort operativ entfernt werden. Eine Bauchhöhlenschwangerschaft ist im Vergleich zur Eileiterschwangerschaft sehr selten.

BAUCHSPIEGELUNG

Medizinisch Laparoskopie genannt, erlaubt sie dem Arzt, den Bauch- und Beckenraum genau zu betrachten. Dazu wird unter Vollnarkose eine Nadel durch einen Schnitt im Nabelbereich eingeführt und der Bauchraum mit Kohlendioxidgas (CO₂) gefüllt, damit sich die Bauchdecke hebt und der Arzt die Bauchorgane besser betrachten kann. Mit einem Endoskop – einem dünnen, schlauchartigen Gerät, das mit einer kleinen Kamera und einer Lichtquelle versehen ist – wird nun durch dieselbe Öffnung der Bauchraum untersucht. Mit weiteren Operationsinstrumenten können nun chirurgische Eingriffe vorgenommen werden, z. B. eine Sterilisation oder eine Endometriosebehandlung (siehe Seite 24). Man nennt diese Eingriffe „minimalinvasiv“.

BLASENENTZÜNDUNG

Sie kommt bei Frauen häufig vor, da Erreger durch die kurze Harnröhre leicht in die Blase aufsteigen können. Eine Blasenentzündung (Zystitis) macht sich durch Schmerzen beim Wasserlassen und starken Harndrang bemerkbar. Mitunter befinden sich Blut oder ein eitriges Sekret im Urin. Eine Zystitis sollte konsequent behandelt werden, da die Infektion ansonsten auf die Nieren übergreifen kann. Ihr Arzt wählt dazu ein spezielles Antibiotikum aus, das gezielt gegen die vorliegenden Keime wirkt. In leichteren Fällen kann auch ein pflanzliches Präparat helfen. Zur Vorbeugung sollte man immer ausreichend trinken, mindestens zwei Liter am Tag.

BLASENSPRUNG

Normalerweise zerspringt die Fruchtblase bei der Wehentätigkeit der Geburt. Bei einem vorzeitigen Blasensprung fließt das Fruchtwasser ab, obwohl noch keine Wehen vorhanden sind. Jetzt besteht ein hohes Infektionsrisiko für Mutter und Kind! Wenn der errechnete Geburtstermin nicht mehr weit ist, wird die Geburt meist umgehend eingeleitet.

BRUST

Die weibliche Brust besteht aus Drüsengewebe, das Milch produzieren kann, sowie aus Binde- und Fettgewebe. Sie verändert sich unter dem Einfluss der Sexualhormone, z. B. während des Zyklus oder in der Schwangerschaft.

BRUSTKREBS

Je früher bösartige Tumoren der Brust (medizinisch Mammakarzinome) entdeckt werden, desto besser sind die Heilungschancen. Nehmen Sie deshalb alle Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Frauenarzt wahr und führen Sie einmal im Monat die Selbstuntersuchung durch. Bei Veränderungen gehen Sie bitte gleich zu Ihrem Arzt!

DIAGNOSE:

Mittels einer Röntgenuntersuchung (siehe Mammografie, Seite 38) lassen sich schon Tumoren von ca. 5 Millimeter Durchmesser erkennen. Ergänzend erfolgt oft eine Ultraschalluntersuchung (Sonografie). Bei Verdacht auf Krebs wird eine Gewebeprobe entnommen (Biopsie), da nur sie Klarheit über Gut- oder Bösartigkeit des Knotens verschafft.

BEHANDLUNG:

Die wichtigste Maßnahme bei Brustkrebs ist die Entfernung des Tumors samt einer Schicht des umliegenden Gewebes sowie der benachbarten Lymphknoten. Vielfach kann die Operation brusterhaltend durchgeführt werden, hier erfolgt anschließend eine Strahlenbehandlung der operierten Brust. Ist der Tumor zu groß oder an mehreren Stellen aufgetreten, muss gegebenenfalls die gesamte Brust entfernt werden (Mastektomie). Einen immer größeren Stellenwert nimmt neben der Operation heute die systemische, d. h. die den ganzen Körper betreffende Therapie ein. So setzt man bei hormonempfindlichen Wucherungen Antiöstrogene ein. Sie blockieren die Bindungsstellen für Östrogene im Brustgewebe und verhindern damit das Wachstum eventuell verbliebener Mikrotumoren. Bei Frauen, die die Wechseljahre

bereits überschritten haben, werden auch Aromatasehemmer mit ähnlicher Wirkung eingesetzt. Bei hormonempfindlichen Tumoren, bei Befall der Lymphknoten oder besonders aggressiven Krebszellen erfolgt eine Chemotherapie mit Medikamenten, die das Zell- und Tumorwachstum hemmen (Zytostatika). Sie zerstören die sich teilenden Tumorzellen – schädigen dabei aber auch gesundes Gewebe. Mit Nebenwirkungen wie Blutbildungsstörungen, Störungen des Magen-Darm-Trakts, Hautproblemen sowie Haarausfall muss gerechnet werden. Eine weitere Behandlungsform ist die Therapie mittels eines spezifischen Antikörpers (Trastuzumab), der gezielt eine bestimmte Art von Brustkrebszellen angreifen und zerstören kann. Diese Art des Brustkrebses ist jedoch eher selten, weshalb die Methode nur für wenige Patientinnen geeignet ist. Denn nicht jede Brustkrebserkrankung ist gleich, und die einzelnen Tumorzellen unterscheiden sich in bestimmten biologischen Merkmalen wie z. B. der Oberflächenstruktur voneinander. Hier setzt die Forschung heute an. Man versucht, weitere spezifische Medikamente gegen die jeweiligen Tumorzellen zu entwickeln. Mittlerweile gibt es innerhalb von Studien schon weitere Wirkstoffe, die auf diesem immunologischen Ansatz beruhen.

Ein wesentlicher Risikofaktor für Brustkrebs ist Übergewicht und fehlende körperliche Aktivität. Ein gesunder Lebensstil senkt nicht nur Ihr Krebsrisiko, sondern auch die Gefahr anderer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Lungenerkrankungen.

BRUST, SELBSTUNTERSUCHUNG

Ab dem 20. Lebensjahr sollten Sie Ihre Brust einmal monatlich, am besten eine Woche nach Beginn der Menstruation, abtasten.

- Betrachten Sie mit nacktem Oberkörper Ihre Brüste, zunächst mit locker herabhängenden, danach mit erhobenen Armen. Fallen Ihnen Veränderungen auf? Sind die Brüste sehr unterschiedlich?
- Tasten Sie dann systematisch die gesamte Brust ab und lassen Sie keinen Bereich aus. Untersuchen Sie auch die Brustwarzen.
- Anschließend bitte die Achselhöhlen, das Gebiet zwischen Brust und Achsel und die Schlüsselbeingrube abtasten.
- Zum Schluss wiederholen Sie die Tastuntersuchung im Liegen. Falls Sie einen Knoten spüren, sollten Sie baldmöglichst Ihren Frauenarzt aufsuchen, um die Ursache herauszufinden.



Sollten Sie bei der Selbstuntersuchung Veränderungen an einer Brust feststellen, kontaktieren Sie möglichst bald Ihren Arzt.

CELLULITIS

Die „Orangenhaut“ macht sich durch Dellen und Knötchen hauptsächlich an Gesäß und Oberschenkeln bemerkbar. Ursache ist das lockere Bindegewebe von Frauen, das den Fettzellen erlaubt, sich aufzublähen und sich abzuzeichnen. Wirklich beseitigen lässt sich die Cellulitis nicht, man kann aber einiges tun, um die Auswirkungen zu mindern.

- Übergewicht vermeiden.
- Viel Bewegungstraining wie Laufen und Schwimmen.
- Massagen und Wechselduschen.
- Nicht rauchen.

CHLAMYDIENINFEKTION

Chlamydien sind Bakterien, die durch Geschlechtsverkehr übertragen werden und sich im Intimbereich ansiedeln. Die meisten Betroffenen wissen jedoch nicht, dass sie infiziert sind und die Krankheit weitergeben können, denn die Infektion ruft anfangs kaum Beschwerden hervor. Später äußert sie sich in Schmerzen im unteren Rücken, Blutungen und Bauchschmerzen. Beide Partner müssen mit einem speziellen Antibiotikum behandelt werden. Unbehandelt kann eine Chlamydieninfektion zu Unfruchtbarkeit, Fehlgeburten und Entzündungen führen. Frauen bis zum 25. Lebensjahr sollten jährlich eine Urinuntersuchung durchführen lassen (Chlamydien-Screening). Die Kosten dafür übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen.

CHORIONZOTTENBIOPSIE (ENGL. CVS)

Bei diesem Eingriff werden Zellen aus dem Gewebe gewonnen, das später zur Plazenta heranreift. Diese sind genetisch identisch mit den Zellen des Kindes, sodass man feststellen kann, ob bei dem heranwachsenden Kind Fehlbildungen, Erbkrankheiten oder Chromosomenanomalien wie etwa das Down-Syndrom vorliegen. Diese Untersuchung kann etwa ab der 12. Schwangerschaftswoche durchgeführt werden, also deutlich früher als eine Fruchtwasseruntersuchung.

CYTOMEGALIEVIRUS-INFEKTION (CMV)

Diese Virusinfektion tritt in der Regel im Kleinkindalter auf und wird durch Körpersekrete übertragen. Wie bei Röteln und Windpocken besteht nach überstandener Infektion meist eine lebenslange Immunität. Die Krankheit bleibt oft unbemerkt – evtl. treten grippeartige Beschwerden und Fieber auf. Für gesunde Kinder und Erwachsene bleibt sie ungefährlich. Erkrankt jedoch eine Schwangere, kann es zu schweren Gesundheitsschäden beim Ungeborenen oder zur Fehlgeburt kommen. Leider gibt es bislang keine Impfung oder spezifische Therapie. Frauen, die mit Kleinkindern arbeiten, sollten deshalb vor einer Schwangerschaft ihren Immun-Status gegenüber CMV testen lassen. Dies gilt auch für die meisten anderen Kinderkrankheiten.

DAMMSCHNITT

Der Damm ist die Trennwand zwischen Scheide und After. Früher wurde bei fast jeder Entbindung vorbeugend ein Dammschnitt vorgenommen, um einen Dammriss zu vermeiden. Heute geschieht dies nur noch in Ausnahmefällen, etwa um die Austrittsphase zu verkürzen, wenn die Herz-töne des Kindes sich verschlechtern.

DYSMENORRHÖ

> ZYKLUSSTÖRUNGEN

DYSPAREUNIE

Das ist die Bezeichnung für Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Die Ursachen reichen von Entzündungen der Scheide, Blase oder der inneren Geschlechtsorgane bis zu Endometriose, Darmerkrankungen oder psychischen Problemen. Sie sollten auf jeden Fall Anlass sein, den Frauenarzt aufzusuchen.



Wenn Sie viel Kontakt mit Kleinkindern haben, sollten Sie vor einer Schwangerschaft Ihren CMV-Status testen lassen.

EIERSTÖCKE

Auch Ovarien genannt, sind sie die Produktionsstätten weiblicher Geschlechtshormone. In diesen etwa pflaumengroßen Organen befinden sich die weiblichen Keimzellen, die Eizellen. In den Eierstöcken stehen bei Eintritt der Geschlechtsreife ca. 30.000 Eizellen zur Verfügung. Einige von ihnen reifen in jedem Zyklus (siehe Seite 58) zum Eibläschen, auch Follikel genannt, heran. Beim Eisprung gibt das Eibläschen die Eizelle in den Eileiter frei und wandelt sich zum Gelbkörper, der das Hormon Progesteron produziert.

EIERSTOCKKREBS

Die Diagnose Ovarialkrebs wird meist erst in fortgeschrittenem Stadium festgestellt, da dieser Tumor wenig Symptome zeigt. Eine Operation ist dann meist unumgänglich, dabei werden sowohl Eierstöcke und Eileiter als auch Gebärmutter und die benachbarten Lymphknoten entfernt. Fast immer folgt eine Chemotherapie.

EILEITER

Zwischen Eierstock und Gebärmutter befinden sich rechts und links Muskelschläuche, die Eileiter oder Tuben. Ihre Aufgabe ist der Transport der Eizellen von der Eileiteröffnung, in der normalerweise die Befruchtung stattfindet, bis zur Gebärmutter.

EILEITERSCHWANGERSCHAFT

Wenn sich die befruchtete Eizelle nicht in der Gebärmutter, sondern im Eileiter einnistet, spricht man von Eileiterschwangerschaft oder Extrauterin gravidität (EUG). Sie zeigt sich durch Unterleibsschmerzen oder Blutungen an und muss sofort durch eine Operation beseitigt werden: Wächst der Embryo weiter, kann der Eileiter platzen und lebensgefährliche Blutungen auslösen.

EISPRUNG

> ZYKLUS

EMPFÄNGNISVERHÜTUNG

Idealerweise liegt die Verantwortung für die Empfängnisverhütung bei beiden Partnern. Die meisten Verhütungsmittel (Kontrazeptiva) setzen in ihrer Wirksamkeit aber bei der Frau an. Man unterscheidet hormonelle, mechanische, chemische und natürliche Methoden. Ihre Sicherheit wird mit dem Pearl-Index (siehe Seite 44) gemessen.

HORMONELLE KONTRAZEPTIVA:

Neben der Antibabypille (siehe Seite 9) stehen weitere Hormonpräparate zur Verfügung, die alle als zuverlässig empfängnisverhütend gelten:

Die Spirale (IUP) ist das zweithäufigste Verhütungsmittel in Deutschland. Sie wird in die Gebärmutter eingesetzt, in der sie 3 bis 5 Jahre bleiben kann. Ihre Wirkung besteht in der Abgabe von Gestagen (bzw. Kupfer). Dadurch verändert sich die Schleimhaut der Gebärmutter, sodass die Einnistung der Eizelle unmöglich wird. (Pearl-Index: Hormon-IUP 0,02, Kupfer-IUP 0,2–2)

Das Gestagenstäbchen wird unter die Haut am Oberarm eingepflanzt. Es setzt nun kontinuierlich Gestagen frei, das ähnlich wie bei der Pille den Eisprung unterdrückt. (Pearl-Index 0,05)

Der Vaginalring gibt eine feste Kombination von Östrogen und Gestagen ab. Er wird selbstständig eingeführt, verbleibt drei Wochen in der Scheide und wird dann für eine Woche entfernt, woraufhin eine Entzugsblutung einsetzt. Die Nebenwirkungen sind gering. (Pearl-Index 0,65)

Das Verhütungspflaster wird auf eine beliebige Stelle der Haut geklebt und gibt dort die Hormone Östrogen und Gestagen ab. Nach sieben Tagen muss es durch ein neues ersetzt werden. (Pearl-Index 0,88)



Empfängnisverhütung ist ein Thema, das beide Partner angeht und gemeinsam entschieden werden sollte.

MECHANISCHE METHODEN:

Das Kondom wird vor dem Geschlechtsakt über den erigierten Penis gestreift und nimmt die Samenflüssigkeit auf. Gleichzeitig schützt es vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie AIDS und Hepatitis. Die Sicherheit ist von der richtigen Anwendung abhängig. (Pearl-Index 4–5)

Das Diaphragma besteht aus einem Gummiring, über den eine Kunststoffhaut gewölbt ist. Es wird vom Frauenarzt individuell angepasst. Vor dem Geschlechtsverkehr wird es mit samenabtötender Creme bestrichen und dann in die Scheide vor den Muttermund eingelegt. (Pearl-Index 2–4)

Die Portiokappe funktioniert ähnlich wie ein Diaphragma, nur sitzt sie direkt vor dem Muttermund. (Pearl-Index 7)

CHEMISCHE METHODEN:

Zu den chemischen Methoden zählt die Anwendung von samenabtötenden Zäpfchen, Sprays oder anderen Formen. Sie werden direkt vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide

eingeführt, um die Spermien abzutöten. Vorsicht, wenn Sie zusätzlich Kondome benutzen! Nicht alle Sorten vertragen sich mit chemischen Verhütungsmitteln. (Pearl-Index 12–20)

NATÜRLICHE METHODEN:

Da die Empfängnis auf die Tage vor und während des Eisprungs begrenzt ist, kann die Frau durch Selbstbeobachtung die unfruchtbare Zeit bestimmen. Ein regelmäßiger Zyklus, die Bereitschaft zu gewissenhafter Durchführung sowie die Kooperation des Partners sind Voraussetzung.

Die Kalendermethode nach Knaus-Ogino berechnet die fruchtbare Zeit folgendermaßen: Anzahl der Tage des kürzesten Zyklus minus 18 bis Anzahl der Tage des längsten Zyklus minus 10. (Pearl-Index 15–40)

Die Messung der Basaltemperatur ist auf Seite 12 beschrieben. (Pearl-Index 0,8–3)

Der Hormoncomputer misst anhand eines Urinteststreifens den Hormonspiegel und bestimmt so die fruchtbaren Tage. (Pearl-Index ca. 6)

Beim Coitus interruptus wird der Penis kurz vor dem Samenerguss aus der Scheide gezogen. Der Erfolg dieser Methode hängt von der Disziplin des Mannes ab. (Pearl-Index 8–38)

STERILISATION:

Eine Sterilisation ist nur schwierig rückgängig zu machen. Bei der Frau erfolgt sie über eine Bauchspiegelung, bei der die beiden Eileiter durchtrennt werden. (Pearl-Index unter 1) Beim Mann werden die beiden Samenleiter durchtrennt, sodass die Spermien nicht mehr in das Ejakulat (Erguss) gelangen. Nach der Sterilisation des Mannes sollte man noch 4 bis 6 Monate andere Verhütungsmethoden anwenden. (Pearl-Index 0,1–0,3)

ENDOMETRIOSE

Als Endometriose bezeichnet man das Auftreten von gebärmutterschleimhautähnlichem Gewebe außerhalb der Gebärmutter. Die zystenartigen Herde reagieren wie die normale Gebärmutterschleimhaut auf die hormonellen Veränderungen des Zyklus und können zeitweise große Schmerzen verursachen und zu Unfruchtbarkeit führen. Behandelt wird die Endometriose meist operativ mit anschließender Hormongabe.

ERSTTRIMESTER-SCREENING

Bei dieser Untersuchung wird ein statistischer Wert für das Vorliegen eines Down-Syndroms ermittelt. Der Arzt misst in der 11. bis 14. Schwangerschaftswoche per Ultraschall die Nackentransparenz/Nackenfalte beim Feten. Zusätzlich erfolgt eine Blutabnahme bei der werdenden Mutter zur Bestimmung bestimmter schwangerschaftstypischer Hormone. Diese Werte, wie auch das Alter der Schwangeren, werden in ein Computerprogramm eingegeben. Das Ergebnis ist eine Risikoeinschätzung, kann aber keine Sicherheit über den tatsächlichen Zustand des Kindes geben.

ESSSTÖRUNGEN

Ob Bulimie, unkontrollierte Essanfälle oder Magersucht – zentral ist bei allen Essstörungen, dass die Gedanken ständig um das Essen kreisen. Die verschiedenen Essstörungen können ineinander übergehen oder sich vermischen. Sie führen meist zu ernsthaften Gesundheitsschäden. Essen bestimmt das Leben der Betroffenen, ihren Tagesablauf, ihre Entscheidungen. Wer unter einer Essstörung leidet, benötigt professionelle Hilfe.

Anorexie (Magersucht) ist durch zwei Faktoren gekennzeichnet: das Halten eines extrem niedrigen Gewichts und die Angst, dick zu werden. Durch streng kontrollierte, stark eingeschränkte Nahrungsaufnahme und übertriebene körperliche Aktivität führen Betroffene den Gewichtsverlust

herbei. Ihre Körperwahrnehmung ist gestört – offensichtlich untergewichtig, nehmen sie sich als zu dick wahr. Magersucht ist eine sehr ernst zu nehmende Krankheit, die tödlich enden kann.

Bulimie (Ess-Brech-Sucht) ist äußerlich nicht so sichtbar, da Betroffene meist normalgewichtig sind. Typisch sind Essanfälle und darauf folgendes Erbrechen oder Einnehmen von Abführmitteln. Dadurch erfährt der Körper einen Mangelzustand, was wiederum Heißhungerattacken fördert – ein Teufelskreis entsteht. Langfristig kann es zu Störungen im Mineralstoffhaushalt mit der Gefahr von Nierenschäden und Herz-Rhythmus-Störungen kommen. Bulimie schädigt auch Zähne, Speiseröhre sowie Magen und Darm.

Binge-Eating-Störung (Essanfälle) hat mit der Bulimie gemeinsam, dass regelmäßig Essanfälle auftreten, die als unkontrollierbar erlebt werden. Betroffene essen sehr schnell extrem große Mengen, bis ein unangenehmes Völlegefühl einsetzt. Bei der Binge-Eating-Störung wird auf anschließendes Erbrechen oder Abführmittel jedoch verzichtet. Häufig führt diese Störung zu Übergewicht, was eine ganze Reihe von Erkrankungen fördern kann.

Bei der Entstehung von Essstörungen spielen psychologische, familiäre, biologische und gesellschaftliche Einflüsse eine Rolle. Viele Betroffene können ambulant behandelt werden, wobei eine Psychotherapie meist im Zentrum der Behandlung steht. Manchmal ist eine stationäre Behandlung in einer Klinik mit Spezialisierung auf Essstörungen nötig. Erfolgreich sind Behandlungsstrategien, die Psychotherapie, Ernährungsmanagement und gegebenenfalls eine medikamentöse Therapie kombinieren.

FEHLGEBURT

Als Fehlgeburt oder Abort wird die vorzeitige Beendigung einer Schwangerschaft durch Absterben oder Ausstoßung des Embryos vor Erreichen seiner Lebensfähigkeit bezeichnet. Man schätzt, dass von 100 Schwangerschaften 10 bis 20 mit einer Fehlgeburt enden. Die meisten davon ereignen sich im ersten Schwangerschaftsdrittel. Die Ursachen sind vielfältig: Sie reichen von Chromosomendefekten und Erkrankungen des Embryos über Gelbkörperschwäche bis zu Infektionen und Fehlbildungen der Gebärmutter. Nach einer Fehlgeburt wird meist eine Ausschabung (siehe Seite 11) vorgenommen.

FEIGWARZEN

> HUMANE PAPILLOMVIREN

FRUCHTWASSERUNTERSUCHUNG

Medizinisch heißt sie Amniozentese. Zwischen der 15. und der 18. Schwangerschaftswoche gewinnt der Arzt mittels einer Nadel durch die Bauchdecke eine geringe Menge Fruchtwasser. Die darin enthaltenen kindlichen Zellen werden einer Chromosomenanalyse unterzogen. Damit können Chromosomenabweichungen, Erbkrankheiten und andere Erkrankungen sowie das Geschlecht festgestellt werden.

FRÜHGEBURT

Als Frühgeborene gelten Kinder, die vor der 37. Schwangerschaftswoche zur Welt kommen. Lebensfähig sind heute schon „Frühchen“ ab der 24. Schwangerschaftswoche. Diese Kinder kommen sofort nach der Geburt in einen Brutkasten (Inkubator) und müssen häufig noch künstlich beatmet werden. Es dauert bis zu 4 Jahre, bis sie den Entwicklungsrückstand aufgeholt haben.

GEBÄRMUTTER

Die Gebärmutter (Uterus) ist ein birnenförmiges muskulöses Organ. Ausgekleidet mit einer dicken Schleimhaut,

bietet sie einer befruchteten Eizelle die besten Möglichkeiten zur Einnistung. Kommt es zu keiner Befruchtung, blutet die obere Schicht der Schleimhaut mit der nächsten Menstruation ab (siehe Zyklus). Während der Schwangerschaft kann sich die Gebärmutter auf ihre 100-fache Größe ausdehnen.

GEBÄRMUTTERSENKUNG

Zu einer Senkung der Gebärmutter kommt es, wenn die Haltefunktion von Beckenboden und Bändern nicht mehr ausreicht. Meist tritt sie zusammen mit einer Senkung der Scheide auf. Risikofaktoren sind mehrfache Geburten, Übergewicht, Bindegewebsschwäche und schwere körperliche Arbeit. In schweren Fällen kommt es zum Vorfall, sodass Gebärmutter und Scheide ganz oder teilweise nach außen treten. Leichte Senkungen bessern sich oft mit einem gezielten Beckenbodentraining, in schweren Fällen ist eine Operation notwendig.

GEBURT

Eine normale Geburt beginnt nach rund 40 Schwangerschaftswochen. Sie wird in drei Phasen eingeteilt: Eröffnungs-, Austreibungs- und Nachgeburtsphase. Die Geburt beginnt mit dem Einsetzen regelmäßiger Wehen. Sobald die Wehen in regelmäßigen Kontraktionen auftreten, sollte sich die werdende Mutter in die Klinik begeben. Während der Eröffnungsphase tritt der Kopf des Kindes in das kleine Becken ein und drückt auf den Muttermund, der sich erweitert und öffnet. Das kann besonders bei Erstgebärenden 12 bis 16 Stunden dauern. Ist diese Phase extrem kurz, spricht man von einer Sturzgeburt. Treten ernste Komplikationen auf, muss eventuell ein Kaiserschnitt (siehe Seite 36) durchgeführt werden. Sobald der Muttermund ganz geöffnet ist, beginnt die Austreibungsphase, die etwa eine Stunde dauert. Die Wehen werden stärker, jetzt soll die Mutter mitpressen. Der Kopf des Kindes soll langsam austreten. Dann werden Schultern und Rumpf vorsichtig herausgeleitet – das Kind



Jede Geburt ist individuell verschieden. Doch für jede Frau ist es wichtig, dabei liebevolle Unterstützung zu bekommen.

ist geboren. Bei Komplikationen kann eine Zangen- oder Sauglockengeburt notwendig sein. Sobald die Nabelschnur nicht mehr pulsiert, wird sie abgebunden und durchtrennt. 5 bis 30 Minuten später, in der Nachgeburtsphase, löst sich die Nachgeburt, die Entbindung ist beendet.

GESCHLECHTSHORMONE

> HORMONE

GESCHLECHTSKRANKHEITEN

Sie sind keineswegs ausgerottet, meist werden sie beim Geschlechtsverkehr übertragen.

Gonorrhoe (Tripper) äußert sich durch Brennen in der Harnröhre und eitrigen Ausfluss. Die Infektion kann bis in den Bauchraum steigen und dort Verwachsungen, Entzündungen oder Sterilität verursachen. Die Inkubationszeit beträgt ca. drei Tage.

Syphilis (Lues) zeigt im ersten Stadium nässende, harte Stellen, mitunter auch ein Geschwür. Später schwellen die Lymphknoten an. Im zweiten Stadium treten wechselnde Allgemeinbeschwerden und Hautprobleme auf. Dieses Stadium kann bis zu zwei Jahre dauern. In der letzten Phase bilden sich tumorartige Knoten in allen Organen. Es folgen Störungen des zentralen Nervensystems bis zum Abbau der geistigen Fähigkeiten, Schmerzen und Gehstörungen.

Beide Geschlechtskrankheiten werden mit Antibiotika behandelt (beide Partner!).

Achtung: Ein ungeborenes Kind kann durch die Mutter infiziert werden. Neben diesen klassischen meldepflichtigen Geschlechtskrankheiten sind bei uns die ebenfalls sexuell übertragbaren Infektionen durch Chlamydien (siehe Seite 17), Trichomonaden (siehe Seite 52) und verschiedene Viren (z. B. Herpes genitalis) sehr viel häufiger.

GESCHLECHTSORGANE DER FRAU

Die äußeren Geschlechtsorgane (Genitalien) bestehen aus dem Schamhügel, den großen und den kleinen Schamlippen, der Klitoris und dem Scheideneingang mit dem Jungfernhäutchen. Zu den inneren Geschlechtsorganen gehören die Scheide, die Gebärmutter, die Eileiter und die Eierstöcke.

GESTOSE

Dies ist die Bezeichnung für eine schwangerschaftsbedingte Stoffwechselstörung. Die Symptome sind Wassereinlagerungen, hoher Blutdruck und Eiweiß im Urin. In schweren Fällen können sogar Krampfanfälle auftreten, was aber heute durch die Vorsorgeuntersuchungen und rechtzeitige Therapie sehr selten geworden ist. Wenn die Gestose so ausgeprägt ist, dass die Risiken für Mutter und Kind zu groß werden, muss die Geburt vorzeitig eingeleitet werden.

HAARAUSFALL

Jeder Mensch verliert pro Tag bis zu 100 Haare. Von Haarausfall spricht man aber erst, wenn weniger Haare nachwachsen als ausfallen. Ursache ist meist eine Hormonstörung, bei der die Frau zu viele männliche Geschlechtshormone produziert. Behandelt wird mit Östrogen-Tinkturen, Antiandrogenen oder auch der Antibabypille.

HALLUX VALGUS

Von der „Schiefzehe“ sind Frauen zehnmal häufiger betroffen als Männer. Der große Zeh ist nach innen verschoben und der Mittelfußknochen wandert nach außen. Mehrere Auslöser kommen zusammen: die genetische Veranlagung, ein schwächeres Bindegewebe und das Tragen enger, spitz zulaufender Schuhe mit hohen Absätzen. Schmerzen lassen sich mit orthopädischen Einlagen und Physiotherapie lindern; beseitigen kann man die Fehlstellung damit jedoch nicht. Bei starken Beschwerden kann eine Operation helfen.

Um vorzubeugen, gehen Sie häufig barfuß, beginnend mit kurzen Strecken. Auch Fußgymnastik kräftigt die Muskulatur. Tragen Sie bequeme, flache Schuhe. Absatzschuhe nur gelegentlich und für kurze Zeit tragen.

HERPES GENITALIS

Eine Infektion mit dem Herpes-simplex-Virus Typ 2 zeigt sich mit schmerzhaften Bläschen im Genitalbereich, mit Fieber und Kopfschmerzen sowie Ausfluss. Nach der Erstinfektion tritt Herpes meist immer wieder auf – es lassen sich nur die Symptome behandeln. Achtung bei Schwangerschaft: Eine Herpesinfektion kurz vor dem Geburtstermin kann für das Kind lebensgefährlich sein! Informieren Sie bitte umgehend Ihren Arzt.



Ein Herzinfarkt macht sich bei Frauen oft mit ganz anderen Symptomen bemerkbar als bei Männern. Dies zu wissen, kann Leben retten.

HERZINFARKT

Den Herzinfarkt halten viele für „Männersache“. Tatsächlich aber zählt er bei Frauen mittlerweile zu den häufigsten Todesursachen. Entscheidend für die Therapie ist die frühzeitige Erkennung. Dabei sollte man eins unbedingt wissen: Frauen haben andere Herzinfarkt-Symptome als Männer – und diese werden oft nicht richtig gedeutet. Typische Symptome bei Frauen sind Luftnot, Beschwerden im Oberbauch, Übelkeit, Erbrechen, starker Schwindel, Schweißausbrüche und extreme Müdigkeit. Statt starker Schmerzen verspüren Frauen im Brustbereich häufiger ein Druck- oder Engegefühl. Die Risikofaktoren für einen Herzinfarkt gelten für beide Geschlechter: Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen und Übergewicht gehören dazu. Bei Frauen ist allerdings das Risiko durch Diabetes oder Rauchen wesentlich stärker erhöht als bei Männern. Besonders schädlich wirkt sich die Kombination Rauchen plus Antibabypille aus.

Bei Frauen ab 60 Jahren tritt der Herzinfarkt vermehrt auf, was mit dem Nachlassen der Hormonproduktion

zusammenhängt. Wie Studien gezeigt haben, ist eine Hormonbehandlung dennoch nicht empfehlenswert.

Vorbeugend können Sie einiges tun, um Ihr Infarktrisiko zu senken. Eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse wirkt sich günstig aus, ebenso regelmäßige körperliche Aktivität. Bluthochdruck sollte unbedingt behandelt werden. Rauchen ist ein großer Risikofaktor. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt darüber informieren, welche Methoden Sie dabei unterstützen können, das Rauchen einzustellen.

HORMONE

Diese körpereigenen Botenstoffe steuern nicht nur die Sexualität, sondern beeinflussen fast alle Lebensvorgänge. Sie werden meist in speziellen Drüsen gebildet wie der Schilddrüse, der Bauchspeicheldrüse oder in den Keimdrüsen. Bereits kleinste Mengen reichen für enorme Veränderungen aus. Hormonstörungen sind Ursache für viele Erkrankungen. Die wichtigsten weiblichen Geschlechtshormone sind die Östrogene und Gestagene.

Östrogene werden hauptsächlich in den Eierstöcken gebildet. Neben ihren Aufgaben bei der Fortpflanzung (siehe Zyklus) stimulieren sie die Knochendichte, sorgen für glatte Haut, senken den Blutdruck und wirken stimmungsaufhellend. Östrogene aktivieren die Blutgerinnung, sodass in der Schwangerschaft die Thromboseneigung zunimmt.

Gestagene werden in der zweiten Zyklushälfte im sogenannten Gelbkörper produziert. Das wichtigste Gestagen ist das Progesteron: Als Schwangerschaftshormon bereitet es die Gebärmutterschleimhaut auf den Embryo vor und entspannt die Muskeln der Gebärmutterwand. Es wirkt auf den Gesamtorganismus eher beruhigend. Andere Gestagene können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

FSH (follikelstimulierendes Hormon) und LH (luteinisierendes Hormon) werden von der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) gebildet und stimulieren die Östrogen- wie auch Gestagenproduktion.

Das Gonadotropin (GnRH) steuert die Ausschüttung von LH und FSH und bestimmt den Zeitpunkt des Eisprungs.

Androgene sind männliche Geschlechtshormone (hauptsächlich Testosteron), die in geringen Mengen auch im Körper der Frau produziert werden.



Hormone beeinflussen nicht nur sehr viele Vorgänge im Körper, sondern auch die Stimmung ganz entscheidend.

HORMONERSATZTHERAPIE

>WECHSELJAHRE

HUMANE PAPILLOMVIREN (HPV)

Von diesen sexuell übertragbaren Viren gibt es bis zu 100 verschiedene Typen. Harmlose Untergruppen können Feigwarzen verursachen, das sind gutartige Hautveränderungen im Genital- und Afterbereich. Es gibt jedoch auch

sogenannte Hochrisiko-Typen, die Gebärmutterhalskrebs verursachen können. Seit 2007 empfiehlt die STIKO für Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren die HPV-Impfung, die gezielt vor einer Ansteckung mit den Hochrisikotypen schützt – allerdings nur, wenn man sich bis dahin noch nicht damit infiziert hat. Daher ist es sinnvoll, sich möglichst früh impfen zu lassen, am besten vor den ersten sexuellen Kontakten. Die Krankenkassen erstatten die Kosten für Mädchen im angegebenen Alter, manche auch für Frauen bis zum Alter von 26 Jahren.

ICSI (INTRAZYTOPASMISCHE SPERMIENINJEKTION)

Dieses Verfahren wird bei Fruchtbarkeitsstörungen des Mannes eingesetzt, um eine Schwangerschaft zu ermöglichen. Dabei wird aus einem Hoden ein einzelner funktionsfähiger Samenfaden (Spermium) gewonnen und direkt in eine reife Eizelle injiziert. Das weitere Vorgehen entspricht der IVF (siehe Seite 36).

IMPFUNGEN

Standardimpfungen wie z. B. gegen Tetanus und Diphtherie (Auffrischung alle zehn Jahre) sind bekannt und gelten für alle gleichermaßen. Entsprechend der Impfempfehlung der ständigen Impfkommision (STIKO) kann man sie beim Hausarzt, aber auch bei vielen Frauenärzten vornehmen lassen. Frauenspezifisch gibt es darüber hinaus einige spezielle Empfehlungen:

Mädchen bis zum 18. Geburtstag: HPV-Impfung: Drei Impfungen innerhalb von sechs Monaten (siehe Humane Papillomviren).

Frauen mit Kinderwunsch: Masern-Mumps-Röteln-Impfung bzw. Prüfung des Immunstatus. Windpocken-Impfung, wenn keine Antikörper vorhanden sind. Keuchhusten-Impfung im Rahmen der Tetanus- und Diphtherie-Auffrischung (ein Einzel-Impfstoff steht nicht zur Verfügung).

Alle Erwachsenen, die Kontakt zu Säuglingen haben (z. B. Oma, Opa, Tagesmutter etc.): Keuchhusten-Impfung im Rahmen der Tetanus- und Diphtherie-Auffrischung (ein Einzel-Impfstoff steht nicht zur Verfügung).

INKONTINENZ

Als Harninkontinenz bezeichnet man den unfreiwilligen Abgang von Urin. Man schätzt, dass 10 bis 20 Prozent aller Frauen an diesem Problem leiden. Es gibt drei Formen:

Stressinkontinenz, hier ist der Verschlussmechanismus der Harnröhre gestört, z. B. durch Verletzungen, die Belastungen einer Geburt oder eine altersbedingte Gewebeschwäche. Schon Niesen, Lachen oder Treppensteigen führt zum Abgang kleiner Urinmengen. Beckenbodentraining, Östrogene oder die elektrische Stimulationstherapie können helfen.

Bei der Dranginkontinenz tritt ein plötzlicher, nicht zu unterdrückender Harndrang auf, der mit unfreiwilligem Harnverlust einhergeht. Die Ursache sind häufig Blasenentzündungen, Blasensteine oder Tumoren an Blase oder Becken. Auch eine Schwangerschaft kann Anlass sein. Die Dranginkontinenz kann außer den oben genannten Möglichkeiten auch mit Medikamenten behandelt werden.

Von Überlaufinkontinenz spricht man, wenn die Blase bei starker Füllung kleine Mengen Urin verliert. Meist ist der Harnabfluss behindert, etwa durch eine Gebärmuttersenkung oder einen Tumor an der Blase. Aber auch eine Erkrankung oder Schädigung bestimmter Nerven im Rückenmark kann zur Überlaufinkontinenz führen, beispielsweise im Zusammenhang mit Diabetes. In anderen Fällen ist die Blasenmuskulatur so geschwächt, dass sie sich nicht mehr ausreichend zusammenziehen kann, beispielsweise durch Stoffwechselerkrankungen, Nervenschäden oder Nebenwirkungen von Medikamenten. Die Beschwerden können aber auch psychosomatisch bedingt sein.

IVF (IN-VITRO-FERTILISATION)

Die IVF ist eine Methode zur künstlichen Befruchtung, bei der Samen- und Eizelle außerhalb des Körpers vereinigt werden. Sie wird bei Fruchtbarkeitsstörungen angewendet und verhilft in ca. 25 Prozent der Fälle zum ersehnten Nachwuchs. Nach einer Hormonbehandlung werden den Eierstöcken mehrere reife Eizellen entnommen. Zu jeder gesunden Eizelle gibt man nun etwa 100.000 Spermien, die direkt davor speziell aufbereitet wurden. Nach erfolgreicher Befruchtung werden maximal drei Embryonen nach zwei bis drei Tagen im Brutschrank in die Gebärmutter eingepflanzt. Sie wachsen dort an und entwickeln sich durch Zellteilung zum Embryo. Die übrigen sogenannten Vorkerne dürfen eingefroren werden. Meist sterben von den eingesetzten Embryonen einige ab, trotzdem kommt es bei der IVF häufig zu Mehrlingsschwangerschaften.

KAISERSCHNITT

Bei einer Kaiserschnitt-Entbindung werden die Bauchdecke sowie die Gebärmutter mit einem Schnitt geöffnet, um das Kind durch diese Öffnung auf die Welt zu bringen. Ein Kaiserschnitt ist immer dann zwingend nötig, wenn eine Geburt auf natürlichem Wege nicht möglich ist, beispielsweise wenn der Kopf des Kindes nicht durch das Becken der Mutter passt oder die Plazenta vor dem Muttermund liegt. Heutzutage ist die Operation so sicher geworden, dass sie immer öfter als Alternative gewählt wird, wenn die natürliche Geburt zwar möglich, aber mit großen Risiken verbunden wäre. In einigen Fällen entscheiden sich Frauen auch für einen „Wunschkaiserschnitt“ ohne jegliche medizinische Indikation, um die negativen Auswirkungen einer Geburt (z. B. eine Verletzung des Beckenbodens, Wehenschmerzen) zu umgehen. Bei dieser Entscheidung sollten das Risiko der Operation, die möglichen Folgen für Mutter und Kind sowie die erhöhte Komplikationsrate bei späteren Schwangerschaften und Geburten bedacht werden.

KLITORIS

Wo die kleinen Schamlippen zusammenlaufen, liegt das sexuell empfindsamste Organ der Frau, die Klitoris. Sie ist mit zahlreichen Nerven ausgestattet, die auf Berührungsreize reagieren. Auch Kitzler genannt, spielt sie die entscheidende Rolle für das weibliche Lustempfinden und zur Auslösung des Orgasmus.

KREBSVORSORGEUNTERSUCHUNGEN

Da viele Krebserkrankungen in fortgeschrittenem Stadium nicht geheilt werden können, ist es wichtig, sie möglichst früh zu erkennen und zu behandeln. Folgende Vorsorgeuntersuchungen bezahlt die Krankenkasse:

Ab dem 20. Lebensjahr: Untersuchung der äußeren und inneren Geschlechtsorgane, Beratung, Abstrich vom Gebärmutterhals.

Zusätzlich ab dem 30. Lebensjahr: Untersuchung der Brust und der Lymphknoten, Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust.

50. – 69. Lebensjahr: Alle zwei Jahre Mammografie in spezialisierten Screening-Zentren.

50. – 55. Lebensjahr: Tastuntersuchung des Mastdarms, Stuhluntersuchung auf okkultes (nicht sichtbares) Blut.

Ab dem 55. Lebensjahr: Darmspiegelung zweimal im Abstand von zehn Jahren oder alle zwei Jahre Test auf verstecktes Blut im Stuhl. Die Darmspiegelung ist als sicherer einzustufen als der Stuhltest.

MAMMAKARZINOM

> BRUSTKREBS

MAMMOGRAFIE

Die Mammografie ist eine Röntgenuntersuchung, bei der beide Brüste in jeweils zwei Ebenen geröntgt werden. Bei der Aufnahme wird die jeweilige Brust zwischen zwei Platten möglichst flach zusammengedrückt. Das ist zwar nicht angenehm, aber auf den so erstellten Bildern lassen sich Tumoren und ihre Vorstufen besonders gut erkennen.

MASTOPATHIE

Die häufigste gutartige Erkrankung der Brustdrüse ist die Mastopathie. Etwa die Hälfte aller Frauen ist betroffen. Typisch ist das Anschwellen der Brüste ca. eine Woche vor der Regelblutung. In der Brust entstehen aufgrund eines hormonellen Ungleichgewichts Zysten und Verdickungen. Eine Mastopathie sollte vom Frauenarzt beobachtet werden, um sicherzugehen, dass sich kein Brustkrebs entwickelt. Ansonsten bedarf sie keiner Behandlung. Es sei denn, sie tritt sehr schmerzhaft auf: Hier helfen Hormongaben, die Antibabypille oder pflanzliche Mittel.

MEDIKAMENTENWIRKUNG

Viele Medikamente wirken bei Frauen anders als bei Männern, und Nebenwirkungen treten bei Frauen häufiger auf. Arzneimittel werden in klinischen Studien überwiegend an Männern getestet – doch Wirkung und Dosierung sind nicht immer auf Frauen übertragbar. Das hat vielfältige Gründe: Frauen wiegen im Schnitt weniger als Männer und haben einen höheren Körperfettanteil. Die Hormonhaushalte von Frauen und Männern sind unterschiedlich, ebenso der Stoffwechsel. Viele Substanzen werden im weiblichen Körper wesentlich langsamer abgebaut. Bei der Medikamentendosierung sollten sich Frauen nach der niedrigeren Menge richten und im Zweifel lieber einmal mehr mit ihrem Arzt darüber sprechen.



Medikamente können bei Frauen und Männern unterschiedlich wirken.
Die individuelle Dosierung sollten Sie immer mit Ihrem Arzt besprechen.

MENSTRUATION

Die monatliche Blutung ist Zeichen für einen normalen Zyklus (siehe Seite 58). Bei der Menstruation stößt der Körper die oberen Schleimhautschichten der Gebärmutter etwa alle 28 Tage ab, wenn sich keine befruchtete Eizelle eingenistet hat. Gleichzeitig beginnt unter Einfluss von Östrogen der Aufbau einer neuen Schleimhaut. Viele Frauen erleben die Tage vor und das Einsetzen der Menstruation als schmerzhaft oder unangenehm. Neben körperlichen Ursachen wie Fehlbildungen der Gebärmutter und Myomen können auch hormonelle und psychische Faktoren eine Rolle spielen. Die krampfartigen Schmerzen (medizinisch Dysmenorrhö) lassen sich mit Medikamenten, die einige Tage vor Beginn der Menstruation eingenommen werden sollten, lindern. Manchmal helfen Entspannungstechniken. Auch die Einnahme der Pille erleichtert oft die Beschwerden.

MIGRÄNE

Reißende, stechende Schmerzen in der Schläfengegend, Übelkeit und extreme Lichtempfindlichkeit – Migräne wird auch das „Gewitter im Kopf“ genannt. Die genauen Ursachen kennt man nicht, es werden genetische Faktoren und der Einfluss von weiblichen Hormonen vermutet. Die Therapie erfolgt z. B. über Schmerzmittel wie ASS oder Paracetamol, oft in Kombination mit Medikamenten gegen Erbrechen. Sollte dies nicht ausreichen, verordnen Ärzte in der Regel Triptane oder Mutterkornalkaloide.

Wirksam sind oft vorbeugende Maßnahmen wie ausreichender und regelmäßiger Schlaf, Vermeidung von Stress, Vorsicht mit Alkohol, Nikotin und Kaffee.

Bei Schmerzen und Fieber:

ASS AL 500

*Wirkstoff: Acetylsalicylsäure

Anwendungsgebiete: Leichte bis mäßig starke Schmerzen, Fieber.

Hinweise: Bei Kindern und Jugendlichen mit fieberhaften Erkrankungen nur auf ärztliche Anweisung und wenn andere Maßnahmen nicht wirken (Vorsicht: Reye-Syndrom). Einnahme über längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des (Zahn-)Arztes.
Stand: Mai 2012

DOLOPYRIN AL

*Wirkstoff: Acetylsalicylsäure 250 mg,
Paracetamol 200 mg und Coffein 50 mg/Tablette

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen (wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen) für Erwachsene u. Jugendl. ab 12 Jahren.

Hinweis: Nicht ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat längere Zeit oder in höheren Dosen anwenden. Stand: Mai 2012

IBUPROFEN AL AKUT 400 mg Filmtabletten

*Wirkstoff: Ibuprofen

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen (wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen) und/oder Fieber. Für Kinder ab 4 Jahre, Jugendliche und Erwachsene. **Hinweis:** Paracetamol AL 500 nicht ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat länger als 3 Tage oder in höheren Dosen anwenden! Stand: August 2012

NARATRIPTAN AL akut 2,5 mg Filmtabletten

*Wirkstoff: Naratriptan

Anwendungsgebiete: Naratriptan AL akut wird zur Behandlung von Migräne angewendet. **Hinweis:** Enthält Lactose und entölte Phospholipide aus Sojabohnen. Stand: August 2011

PARACETAMOL AL 125/-250/-500/-1000 Zäpfchen

PARACETAMOL AL 500 (Tabletten)

PARACETAMOL AL Saft

*Wirkstoff: Paracetamol

Anwendungsgebiete: Leichte bis mäßig starke Schmerzen, Fieber.

-125 Zäpfchen: Für Kinder von 6 Monaten bis 12 Jahren.

-250 Zäpfchen: Für Kinder von 2 bis 8 Jahre.

-500 Zäpfchen: Für Kinder ab 8 Jahren, Jugendliche und Erwachsene.

-1000 Zäpfchen: Für Kinder ab 12 Jahren, Jugendliche und Erwachsene.

-500 Tabletten: Für Kinder ab 4 Jahren, Jugendliche und Erwachsene.

-Saft: Für Säuglinge ab 6 Monate. **Hinweis:** -500/-1000 Zäpfchen enthalten Phospholipide aus Sojaöl. Saft enthält Sorbitol, Propylenglycol und Natriummetabisulfit. **Hinweis:** Nicht ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat länger als 3 Tage oder in höheren Dosen anwenden. Stand: August 2012

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

MYOME

Myome sind gutartige Tumoren der Gebärmuttermuskulatur, die unter dem Einfluss von Östrogen entstehen. Meist verursachen sie keine Beschwerden, sondern werden z. B. bei einer Ultraschalluntersuchung zufällig entdeckt. Mitunter rufen sie jedoch Schmerzen bei der Menstruation, verstärkte Blutungen oder Zwischenblutungen bzw. Druck auf Blase und Darm hervor. Kleinere Myome lassen sich mit Medikamenten behandeln, größere oder großflächige werden operativ entfernt. Bei Verdacht auf einen bösartigen Tumor wird die Gebärmutter komplett entfernt.



Durch eine Osteoporose können schnell Knochenbrüche entstehen. Beugen Sie mit Muskelaufbau und ausreichend Calcium rechtzeitig vor.

OSTEOPOROSE

Osteoporose bedeutet einen Verlust an Knochenmasse, sodass bereits kleinere äußere Einwirkungen oder Belastungen zum Knochenbruch führen können. Häufig sind der Oberschenkelhals und die Unterarmknochen (damit stützt man sich beim Fallen ab!) betroffen. Außerdem können Wirbelkörper brechen: Die Folge sind Rückenschmerzen und

eine Größenabnahme bis zum Rundrücken, dem „Witwenbuckel“. Aufgrund des Östrogenmangels sind insbesondere Frauen nach den Wechseljahren betroffen. Risikofaktoren sind Bewegungsmangel, Calciummangel, Untergewicht, Rauchen und Alkohol, seltener die Einnahme von Medikamenten wie z. B. Kortison. Erkennen lässt sich die Krankheit mit einer Knochendichtemessung. Die Therapie besteht in hohen Calciumgaben mit Vitamin D, Östrogenen (auch pflanzlich) oder Bisphosphonaten.

Zur Unterstützung einer spezifischen Osteoporosebehandlung und zum Ausgleich eines Calcium- und gleichzeitigen Vitamin-D-Mangels:

CALCIUM D3 AL Brausetabletten

*Wirkstoffe: Calcium 1000 mg (als Calciumcarbonat)/ Vitamin D3 (Colecalciferol) 880 I.E. /Brausetablette

Anwendungsgebiete: Zum Ausgleich eines gleichzeitigen Calcium- und Vitamin-D-Mangels bei älteren Menschen. Zur Unterstützung einer spezifischen Osteoporose-Behandlung bei Patienten mit nachgewiesenem oder hohem Risiko eines gleichzeitigen Calcium- und Vitamin-D-Mangels. **Hinweis:** Enthält Lactose, Natriumverbindungen, hydriertes Sojaöl und Sucrose (Zucker).

Stand: Januar 2012

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Die erfolgreichste Maßnahme gegen Osteoporose ist die Vorbeugung. Treiben Sie zum Muskelaufbau mindestens dreimal wöchentlich 30 Minuten Sport wie Laufen oder Krafttraining. Wenn Sie bereits unter Osteoporose leiden, vermeiden Sie bitte alles, was mit erhöhtem Sturzrisiko verbunden ist. Wichtig ist eine ausreichende Calciumversorgung. Calcium kommt in Milch, grünem Gemüse und Nüssen vor. Essen Sie wenig Fleisch, Wurst, Süßwaren und meiden Sie Lebensmittel, die viel Oxal-säure enthalten (Spinat, Rote Bete, Rhabarber, Kakao).

PEARL-INDEX

Fruchtbarkeitsindex – er gibt die Sicherheit einer Verhütungsmethode an. Gemeint ist die Zahl der Schwangerschaften in einem Jahr bei 100 Frauen, die die Methode anwenden. Der Pearl-Index ohne Verhütung liegt je nach Alter bei ca. 60–85.

PILZINFEKTIONEN

Pilze sind meist harmlose „Mitbewohner“, die nur gefährlich werden, wenn sie sich ungehindert vermehren. Ursachen dafür können ein gestörtes Immunsystem, zuckerreiche Ernährung, Diabetes, Einnahme von Antibiotika oder der Pille sein. Der häufigste Erreger, *Candida albicans*, zeigt sich durch weißlichen Ausfluss, Juckreiz und Brennen in der Scheide. Die Behandlung besteht in der Anwendung von Zäpfchen, die in die Scheide eingeführt, und Salben, die auf die Schamlippen aufgetragen werden. In manchen Fällen ist die Mitbehandlung des Partners notwendig. Zur Vorbeugung empfehlen sich eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung und der Verzicht auf Süßes.



Eine Pilzinfektion ist sehr lästig, aber keine gefährliche Erkrankung. Mit bewährten Medikamenten ist sie schnell auskuriert.

Bewährt bei Pilzinfektionen:

CLOTRIMAZOL AL 1% **CLOTRIMAZOL AL Spray 1%**

*Wirkstoff: Clotrimazol

Anwendungsgebiete: Bei Pilzinfektionen der Haut durch Dermatophyten, Hefen (z.B. Candida-Arten), Schimmelpilze und andere, Malassezia Furfur, sowie Infektionen durch Corynebacterium minutissimum. Diese können sich äußern als Mykosen der Füße, Mykosen der Haut und der Hautfalten, Pityriasis versicolor, Erythrasma, oberflächliche Candidosen.

Hinweis: Enthält Cetylstearylalkohol. Stand: April 2012

CLOTRIMAZOL AL 2% **CLOTRIMAZOL AL 200**

*Wirkstoff: Clotrimazol

Anwendungsgebiete: Bei Ausfluss, bedingt durch Pilze (meist Candida), Entzündung der Scheide durch Pilze, Superinfektionen mit clotrimazolempfindlichen Bakterien. Enthält Cetylstearylalkohol. Stand: April 2012

TERBINAFINHYDROCHLORID AL 10 mg/g Creme

*Wirkstoff: Terbinafinhydrochlorid

Anwendungsgebiete: Bei Pilzinfektionen der Haut durch Dermatophyten, Hefen (z.B. Candida-Arten), Schimmelpilze und andere, wie Malassezia Furfur, sowie Infektionen durch Corynebacterium minutissimum. Diese können sich äußern als Mykosen der Füße, Mykosen der Haut und der Hautfalten, Pityriasis versicolor, Erythrasma, oberflächliche Candidosen.

Hinweis: Enthält Cetylstearylalkohol. Stand: April 2012

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

PUBERTÄT

Als Pubertät bezeichnet man die Entwicklungsphase, die mit der Ausbildung der sekundären Geschlechtsmerkmale wie Brust und Schambehaarung beginnt und mit der Geschlechtsreife endet. Bei Mädchen liegt sie normalerweise zwischen dem 11. und dem 15. Lebensjahr, bei Jungen ca. zwei Jahre später.

REGELBLUTUNG

> MENSTRUATION

RHEUMATOIDE ARTHRITIS

Gelenkrheuma ist die häufigste der entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Typische Symptome sind schmerzhafte Schwellungen der Gelenke, meist zunächst der Finger. Langfristig kann es zu Bewegungseinschränkungen und letztlich zur Zerstörung der betroffenen Gelenke kommen. Rheumatoide Arthritis ist eine Autoimmunkrankheit, die individuell sehr unterschiedlich verläuft. Frauen erkranken daran etwa dreimal so häufig wie Männer, zudem sind die Funktionseinschränkungen bei ihnen deutlich stärker ausgeprägt. Studien legen nahe, dass dies mit Hormonen und geschlechtsspezifischen Unterschieden des Immunsystems zusammenhängt. Wichtig ist, dass die Behandlung so früh wie möglich einsetzt, um schwerwiegende Gelenkschäden zu verhindern oder zumindest hinauszuzögern.

RINGELRÖTELN

Diese Viruserkrankung zeigt sich durch schmetterlingsförmigen Hautausschlag im Gesicht. Erkrankt eine Schwangere an Ringelröteln, kann die Infektion beim Ungeborenen eine bedrohliche Blutarmut auslösen. Auch eine Fehlgeburt ist insbesondere während der ersten Schwangerschaftsmonate möglich. Zu diesen schweren Komplikationen kommt es aber selten. Trotzdem sollte das Kind regelmäßig überwacht werden.

RÖTELN

Die klassische Kinderkrankheit löst bei Kindern meist nur geringe Beschwerden aus. Beim ungeborenen Kind kann es dagegen zu schweren Fehlbildungen kommen. Das gilt besonders für die ersten drei Monate der Schwangerschaft. Deshalb sollte jede Frau mit Kinderwunsch überprüfen, ob ein ausreichender Impfschutz besteht.

SCHEIDENKRAMPF

Auch als Vaginismus bezeichnet, tritt der Scheidenkrampf vor dem Geschlechtsverkehr auf. Es ziehen sich die gesamte Beckenbodenmuskulatur und der Scheideneingang zusammen, sodass das Eindringen des Penis unmöglich wird oder nur unter Schmerzen erzwungen werden kann. Ursache ist meist die unbewusste Ablehnung von Sexualität, oft als Folge von Missbrauchserfahrungen. Helfen kann eine Psychotherapie.

SCHLAGANFALL

Frauen, die einen Schlaganfall erleiden, weisen nicht unbedingt alle als klassisch geltenden Symptome auf – plötzliche Sprach- und Sehstörungen sowie halbseitige Lähmungen. Bei ihnen treten dagegen häufig auch Symptome wie Bewusstseinsstörungen, Verwirrtheit, Missempfindungen, Luftnot und Brustschmerz auf. Dies kann dazu führen, dass ein Schlaganfall nicht frühzeitig erkannt wird. Lebenswichtig ist es daher, sich auch bei eher unspezifischen Symptomen möglichst schnell an einen Arzt zu wenden.



Ähnlich wie beim Herzinfarkt sind die Schlaganfall-Symptome bei Frauen oft anders als bei Männern.



Durch die Bauchwand kann das Baby Stimmen und Berührungen frühzeitig wahrnehmen. Schon jetzt können Sie zu ihm eine Beziehung aufbauen.

SCHWANGERSCHAFT

Eine Schwangerschaft dauert von der Befruchtung bis zur Geburt des Kindes im Durchschnitt 267 Tage (= 40 Schwangerschaftswochen). Das erste auffällige Anzeichen ist das Ausbleiben der Menstruation – da liegt die Befruchtung jedoch schon mindestens 14 Tage zurück. Während der Schwangerschaft (medizinisch Gravidität genannt) stellen sich alle Organsysteme der werdenden Mutter auf die Versorgung des wachsenden Kindes ein. Das Blutvolumen nimmt zu, die Blutgefäße erweitern sich, der Druck auf die Venen steigt, was mitunter zu Krampfadern führt. Jetzt muss die Schwangere auf ausreichende Versorgung mit Eisen, Jod und Mineralstoffen achten. Wichtig ist auch – vor allem in der Frühschwangerschaft – die Zufuhr von Folsäure. Frauen mit Kinderwunsch empfiehlt man deshalb, schon vor der Empfängnis ca. 0,4 mg Folsäure täglich als Nahrungsergänzung einzunehmen, damit sich der Fötus gesund entwickelt.

Mit diesen Beschwerden müssen Sie rechnen:

- Übelkeit und Erbrechen treten besonders in den ersten drei Monaten auf.
- Sodbrennen und Verstopfung, auf keinen Fall stark wirksame Abführmittel einnehmen, sie könnten Wehen auslösen!
- Niedriger Blutdruck äußert sich in Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schwäche.
- Erhöhtes Schlafbedürfnis und Schlafstörungen.
- Häufiger Harndrang entsteht durch den Druck des Ungeborenen auf die Blase.
- Rückenschmerzen treten vermehrt in den letzten Monaten der Schwangerschaft auf, hier hilft sanfte Gymnastik, um die Bänder zu stärken.

Nehmen Sie unbedingt die Termine zur Schwangerschaftsvorsorge wahr und informieren Sie Ihren Frauenarzt über Ihre Beschwerden. Er kann Ihnen geeignete Maßnahmen empfehlen oder Medikamente verschreiben.

SO ENTWICKELT SICH DAS KIND:

Etwa am 7. Tag nach der Empfängnis nistet sich die befruchtete Eizelle in die Gebärmutter ein. Gleichzeitig entwickeln sich der Mutterkuchen (Plazenta) und die Eihäute, welche die Fruchtblase bilden. Das Ungeborene schwimmt geschützt im Fruchtwasser und ist durch die Nabelschnur mit dem Mutterkuchen verbunden. Schon in der 4. Woche beginnen Kopf und Herz sich herauszubilden. Das Geschlecht ist ab der 8. Woche erkennbar. Am Ende der 12. Woche sind alle Organe in der Anlage vorhanden. In den ersten drei Monaten ist der Embryo gegenüber äußeren Einflüssen sehr empfindlich. Seien Sie deshalb sehr vorsichtig, z. B. mit Medikamenten oder heftigen Sportarten, und meiden Sie Menschen mit evtl. ansteckenden Krankheiten. Ab der 18. bis 20. Woche spürt die Schwangere die ersten Bewegungen des Kindes. Sechs Wochen vor dem errechneten

Geburtsstermin beginnt der Mutterschutz: Die Kliniktasche sollte dann schon gepackt sein für den Fall, dass die Geburt eher als erwartet beginnt. Wird der Geburtsstermin überschritten, sind sehr engmaschige Kontrollen beim Arzt nötig, um sicherzustellen, dass das Kind noch ausreichend versorgt wird. Im Zweifelsfall wird die Geburt eingeleitet.

Mineralstoffe sind wichtig, nicht nur während der Schwangerschaft. Beispielsweise:

MAGNESIUM AL 243 mg Brausetabletten

*Wirkstoff: Leichtes Magnesiumoxid

Anwendungsgebiete: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er die Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist.

Hinweis: Enthält Natrium- u. Kaliumverbindungen.

1 Brausetablette entspricht 0,01 BE. Stand: August 2012

ZINK AL 25 mg Brausetabletten

*Wirkstoff: Zinksulfat 1 H₂O

Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Zinkmangelzuständen, sofern sie ernährungsmäßig nicht behoben werden können.

Hinweis: Enthält Natriumverbindungen. Stand: Mai 2006

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH

Keiner Frau fällt die Entscheidung für einen Schwangerschaftsabbruch leicht. Beratungsstellen wie „pro familia“ leisten hier auch psychologische Hilfe. Der Gesetzgeber erlaubt einen Abbruch innerhalb der ersten 12 Wochen, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Beratung bei einer anerkannten Stelle mit Beratungsschein.
- Zwischen Beratung und Abbruch müssen mindestens drei Tage liegen.

- Die Kosten (ca. EUR 500) trägt die Frau, es sei denn, sie ist sozialhilfeberechtigt.
- Bei kriminologischer und medizinischer Indikation reicht ein ärztliches Attest.

Um eine Schwangerschaft abzubrechen, stehen chirurgische und medikamentöse Methoden zur Verfügung. Bis zu 72 Stunden nach dem ungeschützten Verkehr kann ein Hormonpräparat eingenommen werden (die „Pille danach“). Dieses führt dazu, dass die Einnistung der Eizelle in die Gebärmutter nicht möglich ist. Die sogenannte „Abtreibungspille“ dagegen kann bis zum 35. Tag nach der Befruchtung angewendet werden. Sie sorgt dafür, dass der Embryo innerhalb von zwei bis drei Tagen abstirbt und dann mithilfe eines anderen Medikaments (Prostaglandin) ausgestoßen wird. Am häufigsten ist jedoch die Saugkürettage: Dabei wird mit einer Saugpumpe das Schwangerschaftsgewebe entfernt. Der Eingriff erfolgt unter örtlicher Betäubung oder Vollnarkose.

STERILISATION

> EMPFÄNGNISVERHÜTUNG

STILLEN

Stillen ist die optimale und gesündeste Ernährung des Neugeborenen. Muttermilch hat die ideale Temperatur und Zusammensetzung, enthält mütterliche Antikörper, die vor Infektionskrankheiten bewahren, und schützt vor der Entwicklung von Allergien. Zudem fördert Stillen die Rückbildung der Gebärmutter und stärkt die Mutter-Kind-Beziehung. Wenn möglich, sollte man in der Regel mindestens sechs Monate stillen, dann kann Brei oder Obst zugefüttert werden.



Während der Schwangerschaft sollten Sie beim Kontakt mit Katzen einige Hygienemaßnahmen beachten.

TOXOPLASMOSE

Toxoplasmose ist eine Infektionskrankheit, die insbesondere Katzen befällt. Die Ansteckung eines Menschen erfolgt bei der Katze direkt, z. B. durch Schmutz oder Schmierinfektionen über Katzenkot. Gewöhnlich verläuft eine Toxoplasmose beschwerdefrei. Erkrankt jedoch eine Schwangere, kann es zu schweren Gesundheitsschäden beim Ungeborenen oder sogar zu einer Fehlgeburt kommen. Die Erkrankung des Ungeborenen kann aber durch die rechtzeitige Gabe eines Antibiotikums verhindert werden.

Schwangere sollten beim Reinigen der Katzentoilette Handschuhe tragen und Kontakt zu wild lebenden Katzen meiden. Kein rohes Fleisch verzehren sowie Obst und Gemüse gut waschen.

TRICHOMONADEN

Diese Infektion der Scheide wird vom Erreger Trichomonas, einem Geißeltierchen, hervorgerufen und mittels

Geschlechtsverkehr übertragen. Gelegentlich können auch Handtücher eine Rolle spielen. Typisch ist ein übelriechender, schaumiger, dünner Ausfluss aus der Scheide. Es besteht Juckreiz und Brennen. Die Behandlung erfolgt antibiotisch mittels Scheidenzäpfchen und Tabletten. Eine Partnertherapie ist notwendig. Die Krankheit heilt ohne Folgen aus. Das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Krankheiten anzustecken, ist aber höher, wenn man schon mit Trichomonaden infiziert ist.

TRIPPER

> GESCHLECHTSKRANKHEITEN

ULTRASCHALLUNTERSUCHUNG

Medizinisch Sonografie genannt, ist diese Methode eine der meistverwendeten in der gynäkologischen Praxis. Sie arbeitet mit Schallwellen, die unterschiedliche Gewebearten sichtbar machen. Unerlässlich ist die Ultraschalldiagnostik in der Schwangerschaftsvorsorge, da sie gefahrlos Aufschluss über Lage und Größe des Kindes geben kann. Aber auch zur Krebsvorsorge wird sie häufig eingesetzt.

UNFRUCHTBARKEIT

Ein unerfüllter Kinderwunsch stellt für viele Paare eine große Belastung dar. Eine Ursache für Sterilität ist häufig das Alter der Erstgebärenden. Denn ab dem 35. Lebensjahr sinkt die Chance auf Schwangerschaft stetig. Weitere Ursachen liegen bei der Frau in gestörter Funktion der Eierstöcke und Verwachsungen der Eileiter bis zum Verschluss. Die Hauptursachen für männliche Sterilität sind eine zu geringe Anzahl von Spermien, deren verminderte Beweglichkeit oder die Beschaffenheit. Von Sterilität spricht man, wenn nach zwei Jahren regelmäßigen ungeschützten Verkehrs keine Schwangerschaft eingetreten ist. Heutzutage gibt es eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten, z. B. die IVF (siehe Seite 36) und die ICSI (siehe Seite 34). Ihr Frauenarzt oder spezielle Kinderwunschzentren beraten Sie gerne.

UNTERLEIBSSCHMERZEN

Chronische oder zyklusbedingte Unterleibsschmerzen können viele Ursachen wie Endometriose, Myome oder auch Tumoren haben. Auf jeden Fall sind sie ein Warnsignal und sollten, falls sie wiederholt auftreten, vom Frauenarzt abgeklärt werden.

Pflanzliche Hilfe bei Regelbeschwerden:

AGNUS CASTUS AL

*Wirkstoff: Keuschlammfrüchte-Trockenextrakt

Anwendungsgebiete: Wird angewendet bei Rhythmusstörungen der Regelblutung (Regeltempoanomalien), Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten (Mastodynie), monatlich wiederkehrenden Beschwerden vor Eintritt der Regelblutung (prämenstruelle Beschwerden). **Hinweise:** Bei Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten sowie bei Störungen der Regelblutung sollte zunächst ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Untersuchung bedürfen. Enthält Glucose und Lactose. Stand: Mai 2012

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

VERGEWALTIGUNG

Die meisten Frauen fühlen sich nach sexueller Gewaltanwendung schockiert, angeekelt und hilflos. Oft schämen sie sich, zur Polizei oder zum Arzt zu gehen. Aber auch wenn es viel Überwindung kostet – die gynäkologische Untersuchung ist nach einer Vergewaltigung äußerst wichtig. Einmal, um Verletzungen oder Infektionen festzustellen und außerdem, um Spuren wie Spermien oder Haare zu sichern. Waschen Sie sich deshalb vor der Untersuchung nicht und bringen Sie die Kleidung mit, die Sie bei der Tat getragen haben. Ob Sie Anzeige erstatten wollen oder nicht, können Sie später entscheiden.

VERHÜTUNG

> EMPFÄNGNISVERHÜTUNG



Wenn Sie unter Schmerzen im Unterleib leiden,
sollten Sie von einem Gynäkologen die Ursache abklären lassen.



Viele Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen und Unruhe lassen sich sehr gut mit pflanzlichen Mitteln behandeln.

WECHSELJAHRE

Als Klimakterium oder Wechseljahre bezeichnet man die Phase zwischen den gebärfähigen Jahren und dem Alter, dem Senium. Sie beginnt normalerweise im 5. Lebensjahrzehnt und dauert ca. zehn Jahre an. Gekennzeichnet ist sie von einer kontinuierlichen Abnahme der Gestagen- und Östrogenproduktion. Der Grund dafür liegt im Versiegen der Eizellreifung und Hormonproduktion in den Eierstöcken. Der Eisprung bleibt zunehmend aus, es kommt häufig zu verstärkten, unregelmäßigen Blutungen, die später ganz ausbleiben. Die Hormonumstellung führt schließlich zu körperlichen Veränderungen:

Geschlechtsorgane, die Gebärmutter verkleinert sich, die Haut der Scheide wird dünner und trockener, die Brust weicher, da sich der Anteil des Drüsengewebes vermindert.

Harnblase und Beckenboden, vermehrter Harndrang, gehäuft Entzündungen der Blase und der Harnröhre, mitunter Inkontinenz (siehe Seite 35).

Haut und Haare, die Haut wird trockener und dünner, die Haare werden dünner und fallen leichter aus.

Knochen, Gelenke und Muskeln, Verlust an Knochenmasse (Osteoporose, siehe Seite 42), oft Zunahme von Arthrose, Abnahme der Muskelmasse.

Herz und Kreislauf, beschleunigte Ausbildung von Arteriosklerose (Ablagerungen in den Blutgefäßen), Blutdruck-erhöhung, steigendes Infarktisiko.

Manche Frauen spüren während der Wechseljahre keine oder wenig Beschwerden. Andere leiden unter Hitzewallungen, Unruhe, Schlafstörungen, Herzklopfen und manchmal Depressionen. Ihnen helfen pflanzliche Arzneimittel, die den Östrogenmangel ausgleichen, oder eine Hormoner-satztherapie. Letztere wird nur bei starken Beschwerden angewendet, Nutzen und Risiko müssen dabei sorgfältig abgewogen werden. Hormonpräparate gibt es in Form von Tabletten, Pflastern, Zäpfchen oder Gel. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

Bei Beschwerden in den Wechseljahren:

CIMICIFUGA AL

*Wirkstoff: Cimicifugawurzelstock-Trockenextrakt

Anwendungsgebiete: Zur Besserung von psychischen und neurovegetativen Beschwerden, bedingt durch die Wechseljahre.

Hinweis: Bei Störungen bzw. Wiederauftreten der Regelblutung sowie bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden anderen Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die der Abklärung durch den Arzt bedürfen. **Hinweis:** Enthält Lactose. Stand: Mai 2012

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

WOCHENBETTDEPRESSIONEN

Oft führt die hormonelle Veränderung nach einer Geburt trotz aller Glücksgefühle zum sogenannten „Babyblues“. Mütter brauchen dann viel Zuwendung und Verständnis. Bedenklich wird es, wenn die Mutter aufgrund starker Depressionen ihr Kind vernachlässigt. Hier sind Arzt und Hebamme gefordert, Anzeichen und körperliche Beschwerden richtig zu deuten und entsprechend zu behandeln.

ZYKLUS

Vom hormonellen Zyklus ist der gesamte Körper der Frau betroffen. Im Wesentlichen finden die Veränderungen jedoch in den Eierstöcken und in der Gebärmutter statt. Ein normaler Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Menstruationsblutung und dauert 28 Tage, es gibt aber auch Frauen, deren Zyklus länger oder kürzer ist. In jedem Zyklus schafft der Körper unter komplexen hormonellen Vorgängen die Voraussetzungen für eine Schwangerschaft: In den Eierstöcken wachsen unter Östrogen- und FSH-Einfluss ein oder mehrere Eibläschen (Follikel) heran. Beim Eisprung wird die darin enthaltene befruchtungsfähige Eizelle in den Eileiter abgegeben. Der Rest des Eibläschens bildet nun den Gelbkörper, der in den folgenden 14 Tagen das Gelbkörperhormon Progesteron produziert. Dieses bereitet die Gebärmutter auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle vor. Die befruchtungsfähige Eizelle wandert nun durch den Eileiter zur Gebärmutter. Findet keine Befruchtung statt, sinken die Hormonspiegel wieder ab. Die Gebärmutter-schleimhaut wird samt Eizelle abgestoßen und als Menstruationsblut ausgeschieden. Durch die gesunkene Hormonkonzentration beginnt in den Eierstöcken wiederum die Reifung der nächsten Eibläschen – der nächste Zyklus beginnt. Gesteuert wird der weibliche Zyklus durch die wechselseitige Ausschüttung von Sexualhormonen aus der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) und den Eierstöcken. Durch die sich ändernden Konzentrationen bestehen in der ersten Zyklushälfte häufig gesteigerte Lust am Sex, mehr Wohlbe-

finden und Leistungsbereitschaft. In der zweiten Zyklushälfte bemerken Frauen oft Stimmungsschwankungen, Spannungsgefühl in der Brust und Verdauungsstörungen.

ZYKLUSSTÖRUNGEN

Das Ausbleiben der Menstruation bezeichnet man als Amenorrhö, sie ist meist Folge einer Schwangerschaft. Bleibt die Blutung mehr als drei Monate aus, ohne dass eine Schwangerschaft vorliegt, sind fast immer Störungen im hormonellen Regelkreis schuld, die unbedingt vom Frauenarzt abgeklärt und behandelt werden sollten. Verkürzte oder verlängerte Zyklen müssen dagegen nicht unbedingt behandelt werden, es sei denn, es besteht ein unerfüllter Kinderwunsch. Hier kann der Frauenarzt Ihnen weiterhelfen. Verstärkte oder schmerzhaft Blutungen sollten vom Frauenarzt abgeklärt werden. Oft stecken organische Veränderungen der Gebärmutter wie z. B. Myome oder Eierstockzysten dahinter, die beobachtet werden müssen. Das Gleiche gilt für mehrfach auftretende Zwischenblutungen.

ZYSTEN

Zysten sind mit Flüssigkeit gefüllte Hohlräume. Am häufigsten kommen sie in den Eierstöcken vor (Ovarialzysten). Ihre Bildung hängt von instabilen hormonellen Einflüssen ab, deshalb treten sie meist in der Pubertät oder in den Wechseljahren auf. Häufig handelt es sich um sogenannte funktionelle Zysten, die sich spontan wieder zurückbilden. Große Zysten können Schmerzen im Unterbauch oder im Rücken verursachen. Gelegentlich behindern sie die Entleerung von Blase oder Darm. Dann sollten sie entweder durch Hormongabe oder operativ entfernt werden.

Das ALIUD PHARMA® Broschürenangebot

ALIUD PHARMA® bietet eine große Auswahl an praktischen Patientenratgebern zu vielen Erkrankungen mit verständlichen Informationen und vielen wertvollen Tipps für den Alltag.

BLUTHOCHDRUCK

Ein Ratgeber für Betroffene.

BLUTHOCHDRUCK-TAGEBUCH

DEMENZ

Ein Ratgeber für pflegende Angehörige von Demenzerkrankten.

DEPRESSION, BIPOLARE ERKRANKUNGEN UND MANIE

Ein Ratgeber für Betroffene und deren Angehörige.

GELENKRHEUMA

Ein Ratgeber für Betroffene.

PILZINFEKTIONEN

Wie man sie erkennt und loswird.

SCHMERZ

Ein Ratgeber zu akuten und chronischen Schmerzen.

SCHMERZ-TAGEBUCH

UNS GEHTS GUT MIT ALIUD®

Wissenswertes zum richtigen Umgang mit Medikamenten.

WECHSELJAHRE

Ein Ratgeber für den neuen Lebensabschnitt.

Literaturempfehlungen

FRAUENKÖRPER,
FRAUENWEISHEIT
Dr. Christiane Northrup

ISBN: 3932023226



BABYCARE –
GESUND & SCHWANGER
Klaus Friese,
Joachim Dudenhausen

ISBN: 3000224149



Hier erhalten Sie Unterstützung

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR
GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE E. V.
www.dggg.de

BUNDESVERBAND
DER FRAUENGESUNDHEITZENTREN E. V.
www.frauengesundheitszentren.de

BUNDESZENTRALE FÜR
GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG
www.bzga.de

PRO FAMILIA
www.profamilia.de

WUNSCHKIND E. V.
www.wunschkind.de

INFORMATIONSNETZWERK
FÜR WERDENDE ELTERN
www.geburtskanal.de

DEUTSCHER HEBAMMENVERBAND E. V.
www.bdh.de

HERAUSGEBER

ALIUD PHARMA® GmbH
Gottlieb-Daimler-Straße 19
89150 Laichingen

VERANTWORTLICH

ALIUD PHARMA® GmbH

REDAKTION

ALIUD PHARMA® GmbH

GESTALTUNG

SCHAFFHAUSEN COMMUNICATION GmbH
Daimlerstraße 17
25337 Elmshorn

PRODUKTION UND DRUCK

Mako Druckzentrum GmbH
Zeissstraße 8
89264 Weißenhorn

Die Inhalte dieser Broschüre sind sorgfältig recherchiert und erarbeitet. Dennoch kann aus rechtlichen Gründen keine Haftung oder Gewähr übernommen werden.

Stand: August 2012

3. Auflage September 2012

Überreicht von

Stempel

Mit freundlicher Empfehlung von:

ALIUD PHARMA® GmbH

Gottlieb-Daimler-Straße 19 · 89150 Laichingen · Germany

Fon +49 7333 9651-0 · Fax +49 7333 9651-4000

info@aliud.de · www.aliud.de