

VON FRAU ZU FRAU

– oder das Leben mit

XX

Inhalt

„Von Frau zu Frau – oder das Leben mit XX“	2
Vorwort	5
Einleitung	10
Wo alles begann!.....	11
Frauen sind anders	12
Frauen haben einen anderen Stoffwechsel	13
Medikamente für Frauen.....	13
Frauen leiden an anderen Krankheiten.....	15
Der „Reigen“ der Frauen.....	19
Pubertät – der Beginn des Frau-Seins.....	19
Menstruation	21
Regelschmerzen (Dysmenorrhö) – eine wahre Geißel der Frau!.....	23
Prämenopause - PMS - PMDS	29
Menopause	33

Die Perimenopause	34
Postmenopause	34
Was kann ich tun, um mich in diesen herausfordernden Lebensphasen körperlich und seelisch besser zu fühlen?	37
Die richtige Ernährung	38
Welche Möglichkeiten habe ich zur Gewichtsreduktion?	41
Telomere und Zellalterung.....	44
Antioxidantien	48
Q10 – Ubichinon 10 - NADH	52
Protein.....	53
Bewegung als Medizin.....	65
Empfohlene Trainingsformen.....	66
Hormone und mehr	69
Progesteron.....	69
DHEA - Östrogen	70
Alternative Therapieansätze (Phytoöstrogene).....	73

Wohlgefallen – Schönheit – Hautpflege	75
Die Hautpflege.....	77
Hyaluron.....	77
Panthenol	78
Ectoin und Adenosin.....	79
Q10 und Hautalterung.....	82
Vitamine und Spurenelemente –	85
Wie viele Vitamine und Spurenelemente braucht Frau?	86
Vitamin D.....	90
Summa Summarum	93

Vorwort

Die gesundheitliche Differenzierung zwischen den Geschlechtern ist ein Thema, das in den letzten Jahrzehnten zunehmend an Bedeutung gewonnen hat.

In diesem Buch tauchen wir tief in die Welt der Frauengesundheit ein, um ein umfassendes Verständnis darüber zu vermitteln, was es bedeutet, eine Frau zu sein – nicht nur aus biologischer, sondern auch aus sozialer und kultureller Sicht.

Unsere Reise beginnt mit einer Betrachtung der grundlegenden biologischen Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Diese Unterschiede, die auf genetischer Ebene etwa 6500 Gene umfassen, prägen die gesundheitlichen Bedürfnisse und Herausforderungen von Frauen in einzigartiger Weise.

Wir beleuchten die bahnbrechenden Entdeckungen von Dr. Marianne Legato, deren Arbeiten den Grundstein für die Gendermedizin legten und deren Einfluss bis heute spürbar ist.

In den folgenden Kapiteln betrachten wir detailliert die verschiedenen Lebensphasen einer Frau. Von der Pubertät über die gebärfähige Zeit bis hin zur Menopause und darüber hinaus – jede Phase bringt ihre eigenen hormonellen und physiologischen Veränderungen mit sich, die sorgfältig erläutert werden.

Besonders die Wechseljahre – eine Zeit erheblicher Umstellungen und Herausforderungen – werden intensiv behandelt. Hier bieten wir wertvolle Einblicke und praktische Tipps, um diese Phase des Lebens besser zu verstehen und zu bewältigen.

Ein zentraler Schwerpunkt des Buches liegt auf der Bedeutung der richtigen Ernährung und der Nutzung von Nahrungsergänzungsmitteln.

Wir erklären, wie bestimmte Lebensmittel und Nährstoffe dazu beitragen können, die Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen zu fördern und den Alterungsprozess positiv zu beeinflussen. Dabei werden auch moderne wissenschaftliche Erkenntnisse über Telomere und deren Rolle im Alterungsprozess berücksichtigt.

Darüber hinaus widmen wir uns den Themen Bewegung und Hautpflege. Bewegung, so zeigen wir, ist ein essenzieller Bestandteil eines gesunden Lebensstils und besonders für Frauen von großer Bedeutung.

Unsere Hautpflegetipps basieren auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und zielen darauf ab, die natürliche Schönheit und Gesundheit der Haut zu erhalten.

Schließlich thematisieren wir die Rolle der Hormone und die Möglichkeiten der Hormonersatztherapie, die oft kontrovers diskutiert wird, aber für viele Frauen eine wertvolle Unterstützung darstellen kann.

Wir bieten fundierte Informationen, die Frauen dabei helfen sollen, informierte Entscheidungen über ihre Gesundheit zu treffen.

Dieses Buch ist ein Plädoyer für die Selbstbestimmung und das Wohlbefinden von Frauen. Es soll Mut machen und aufzeigen, dass jede Frau die Möglichkeit hat, ein gesundes, glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Möge dieses Buch eine wertvolle Ressource sein, die Ihnen hilft, Ihre Gesundheit besser zu verstehen und Ihre Lebensqualität zu steigern.

Von Frau zu Frau

– auf ein gesundes und glückliches Leben!

Einleitung

Weiblich, Definition: Ein Körper gilt als weiblich, wenn ein XX-Chromosomensatz vorliegt, die Genitalien und Gonaden als Vulva, Vagina, Eierstöcke und Uterus bestehen und die beherrschenden Hormone Östrogen und Progesteron sind, sagt die Wissenschaft!

Ca. 6500 Gene unterscheiden uns von XY – also vom Mann!

Ein Unterschied mit Folgen ...

Wo alles begann!

In den 70er-Jahren bemerkte eine engagierte amerikanische Kardiologin – Marianne Legato – i. R. der Frauengesundheitsbewegung in den USA deutliche geschlechterspezifische Unterschiede in Bezug auf Herzkrankheiten zwischen Mann und Frau. Legato schrieb ein Buch mit dem Titel: Evas Rippe und gilt als Vorreiterin der Gendermedizin.

Erst 30 Jahre später gab die WHO eine Empfehlung zur frauenorientierten Vorsorgeuntersuchung heraus, mit primär wenig Resonanz.

2010 dann endlich der erste Lehrstuhl für Gendermedizin an der Uniklinik Wien.

Wir Frauen sind wunderbare Geschöpfe, einzigartig. Eine hochkomplexe hormonelle und phisiognomische Konstellation macht es möglich, Kinder zu gebären, multitaskingfähig zu sein, in Spitzenpositionen Verantwortung zu übernehmen, aber auch Kriege zu führen.

Frauen sind anders

Was macht aus medizinischer Sicht den Unterschied zum Mann?

Ca. 6500 Gene, wie eingangs erwähnt, als biologischer Faktor, aber auch Hormone, Körperbau, Größe und Funktion bestimmter Organe, Stoffwechsel und Energiehaushalt unterscheiden uns vom männlichen Geschlecht.

Zudem eine Wechselwirkung zu sozialen, biologischen und umweltbedingten Einflüssen wie beispielsweise Lebensstil, Sozialisierung, gesellschaftliche Rollenerwartung, Kultur und Religion.

Frauen haben einen anderen Stoffwechsel

Bedingt durch hoch unterschiedliche Hormone, weniger Blutplasma, mehr Körperfett. Wir sind anders gebaut. Frauen haben andere Krankheiten und ein unterschiedliches Schmerzempfinden. Es gibt noch viele weitere Symptome und Unterschiede, was eine spätere, oft falsche Diagnostik und Fehltherapie zur Folge hat.

Achtung! Durch unseren unterschiedlichen Stoffwechsel reagieren wir Frauen auch anders auf Medikamente und Dosierungen als Männer!

Medikamente für Frauen

Die Testung der Medikamente an Frauen ist auch heute noch überschaubar. Bis in die 90er-Jahre wurden Medikamente zumeist an Männern getestet – an jungen, gesunden Männern! Die Pharmaindustrie ging sogar so weit, bei Tierversuchen nur an männlichen Tieren zu testen!

Auch die Wirkung von Pestiziden in der Umwelt, mit verheerendem Effekt auf die Reproduktion-Tests zumeist an männlichen Individuen ...

Vor der Einnahme von Medikamenten sollte man als Frau eines beherzigen: weniger ist mehr! Häufig erfolgt eine zu hohe Dosierung v.a. bei Schmerzmitteln und Psychopharmaka.

Tatsächlich können Schmerzmittel in Form von NSAR das Herz schädigen und einen Herzinfarkt provozieren!

Besonders Frauen über sechzig sollten diesbezüglich achtsam sein. Zum Glück gibt es Alternativen! 8 von 10 vom Markt genommenen Medikamenten schädigen die Frau! (Sandberg 2013)

Weiters gab es bis vor geraumer Zeit keine Crashtests mit weiblichen Dummies, was verheerende Verletzungen bei Verkehrsunfällen zur Folge hatte!

Frauen leiden an anderen Krankheiten

Einer unserer wunden Punkte ist das Herz. Der Herzinfarkt und andere Herzkrankheiten werden oft nicht rechtzeitig erkannt, da wir andere Symptome äußern als Männer. Stiller, ja, ich würde sagen, wir vermitteln das Gefühl, dass man alles aushalten kann/muss!

Sollten wir aber nicht, denn die Folgen sind fatal. Es kann zu einer Fehldiagnose durch falsche Interpretation und letztendlich Fehlversorgung kommen, wie bereits erwähnt.

Weitgehend unbekannt ist auch das Broken-Heart-Syndrom. Hier kommt es stressbedingt – seelisch oder durch unzumutbare Belastungen – zu einer vorübergehenden Herzschwäche mit deutlicher Vergrößerung des Herzens.

Frauen haben eine stärkere Immunantwort als Männer. Daher leiden sie häufiger an Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto-Thyreoiditis oder an einer von etwa 400 verschiedenen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises.

Vor allem Seniorinnen und Alleinerziehende haben generell ein erhöhtes Krankheitsrisiko und einen schlechteren Gesundheitszustand – psychische Erkrankungen und Depressionen treten daher vermehrt auf.

Das Geschlecht als maßgeblicher Einflussfaktor auf die Gesundheit wird immer noch vernachlässigt und weder in der Öffentlichkeit noch in der Forschungsarbeit beachtet (Dr. Kautzky-Willer).

Doch es geht anders – Veränderung ist machbar!

Frauen, die nichts fordern, werden beim Wort genommen – sie bekommen nichts!

Gertrude Belle Elion (Nobelpreisträgerin)



Dagmar Grieshofer

Acryl auf Papier

Der „Reigen“ der Frauen

Mädchen werden mit etwa einer Million Eiern in ihren Ovarien geboren. Das muss genug sein, sagt die Natur, welche die Biologie vorgibt, und damit beginnt der „Reigen“. Ab der Pubertät, mit dem weiblichen Zyklus erleben wir enorme hormonelle Schwankungen – lebenslang!

Pubertät – der Beginn des Frau-Seins

Aus dem Mädchen von einst wird die Frau von heute!

Mit dem Beginn der Bildung von Östrogen in den Eierstöcken – gesteuert von Hypophyse und Hypothalamus im Gehirn – beginnen nun große Veränderungen in deinem Körper und deiner Seele.

Die sogenannte Pubertät verläuft zwischen dem 9. und 14. Lebensjahr. Ein Zeitraum, in dem ein Mädchen zu einer geschlechtsreifen Frau heranwächst.

Die erste bemerkbare sichtbare Veränderung ist die Brustentwicklung, Scham – und etwas später die Achselbehaarung, ein Wachstum der Arme und Beine sowie zumeist lästige Hautveränderungen. Die Zeit der Akne und Komedonen beginnt.

Auf die Menstruation mit Einsetzen zwischen dem 11. und 14. Lebensjahr werde ich im Anschluss gesondert eingehen.

Jetzt beginnt die fruchtbare Phase in deinem Leben. Du entwickelst nun einerseits ein stärkeres Selbstbewusstsein, andererseits treten aufgrund der hormonellen Veränderungen auch Stimmungsschwankungen auf – ein Wechselbad der Gefühle. Das ist nicht immer einfach – Verständnis tut in dieser Zeit besonders gut!

Du bist stark, entwickelst ein völlig neues Körperf bewusstsein, sexuelle Gefühle entstehen.

Die Pubertät ist eine Zeit voller Veränderungen, Emotionen, Konflikten, aber auch die Zeit der ersten Liebe.