

VON FRAU ZU FRAU

oder das Leben mit XX

Inhalt

„Von Frau zu Frau – oder das Leben mit XX“.....	2
Vorwort.....	5
Einleitung.....	9
Frauen sind anders.....	11
Frauen haben einen anderen Stoffwechsel.....	12
Medikamente für Frauen.....	12
Frauen leiden an anderen Krankheiten.....	14
Der „Reigen“ der Frauen.....	17
Pubertät - der Beginn des Frau-Seins.....	17
Menstruation.....	19
Regelschmerzen (Dysmenorrhö).....	21
Prämenopause - PMS - PMDS.....	26
Menopause.....	29
Die Perimenopause.....	30

Postmenopause.....	30
Die richtige Ernährung.....	32
Möglichkeiten zur Gewichtsreduktion.....	35
Telomere und Zellalterung.....	37
Antioxidantien.....	41
Resveratrol.....	44
Q10 - NADH.....	45
Protein.....	46
Bewegung als Medizin.....	58
Empfohlene Trainingsformen.....	59
Hormone und mehr.....	61
Progesteron.....	61
DHEA - Östrogen.....	62
Alternative Therapieansätze (Phytoöstrogene).....	65
Schönheit - Hautpflege.....	67

Hyaluron.....	69
Panthenol.....	70
Ectoin und Adenosin.....	71
Q10 und Hautalterung.....	74
Vitamine und Spurenelemente	76
Wie viele Vitamine und Spurenelemente braucht Frau.	77
Vitamin D.....	81
Summa Summarum.....	84

Vorwort

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

In diesem Buch tauche ich tief in die Welt der Frauengesundheit ein, um ein umfassendes Verständnis darüber zu vermitteln, was es bedeutet, eine Frau zu sein.

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.

Ich beleuchte 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 ich 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 biete ich Einblicke und praktische Tipps, um diese Phase des Lebens besser zu verstehen und zu bewältigen.

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

Ich erkläre, wie bestimmte Lebensmittel und Nährstoffe dazu beitragen können, die Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen zu fördern und den Alterungsprozess positiv zu be-

einflussen. Dabei werden auch moderne wissenschaftliche Erkenntnisse über Telomere und deren Rolle im Alterungsprozess berücksichtigt.

Darüber hinaus widme ich mich den Themen Bewegung als essenziellem Bestandteil eines gesunden Lebensstils und der Hautpflege.

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

Schließlich thematisiere ich die Rolle der Hormone und die Möglichkeiten der Hormonersatztherapie, oft kontrovers diskutiert, aber unter bestimmten Voraussetzungen wertvoll.

Ich möchte Frauen dabei helfen, informierte Entscheidungen über Ihre Gesundheit zu treffen.

Dieses Buch ist ein Mutmachbuch, ein kleiner Ratgeber für jede Frau, die selbstbestimmt ein gesundes und aktives Leben führt.

Ein Buch mit dem Blick einer Ärztin und dem Herzen einer Frau. Möge dieses Buch eine wertvolle Ressource sein, die dabei hilft, den Körper besser zu verstehen und aufzublühen.

*Von Frau zu Frau
ganzheitlich, individuell, weiblich.*

Einleitung

Definition weiblich:

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 – im Rahmen 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 physiognomische 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.

„Wir funktionieren einfach ganz anders“

Frauen haben einen anderen Stoffwechsel

Bedingt durch hoch unterschiedliche Hormone, weniger Blutplasma und mehr Körperfett. Wir sind einfach von Natur aus anders gebaut.

Frauen haben andere Krankheiten und ein anderes Schmerzempfinden, 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 wurde zumeist an männlichen Individuen getestet.

Auch gab es bis vor geraumer Zeit keine Crash-tests mit weiblichen Dummies, das verheerende Verletzungen bei Verkehrsunfällen zu Folge hatte.

Vor der Einnahme von Medikamenten sollten wir Frauen eines beherzigen: weniger ist mehr! Häufig erfolgt eine zu hohe Dosierung, vor allem bei Schmerzmitteln und Psychopharmaka.

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

Besonders Frauen in den Wechseljahren sollten achtsam sein.

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 - oder durch unzumutbare Belastungen - zu einer vorübergehenden Herzschwäche mit deutlicher reversibler Vergrößerung des Herzens.

Frauen haben eine stärkere Immunantwort als Männer. Daher treten häufiger Autoimmunerkrankungen auf wie zum Beispiel der Entzündung der Schilddrüse (Hashimoto-Thyreoiditis)

oder zu einer von etwa 400 verschiedenen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises.

Das Geschlecht als maßgeblicher Einflussfaktor auf die Gesundheit wird immer noch vernachlässigt, in der Öffentlichkeit und in der Forschung (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, die die Biologie vorgibt und damit beginnt der „Reigen“. Ab der Pubertät, mit dem weiblichen Zyklus, erleben wir enorme hormonelle Schwankungen - lebenslang!

Pubertät

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, Schambehaarung und et-

was später die Achselbehaarung. Lästige Hautveränderungen wie Akne und Komedonen können nun auftreten.

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 entwickelst ein völlig neues Körperbewusstsein, sexuelle Gefühle entstehen.

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

Menstruation

Wussten Sie, wie oft eine Frau im Durchschnitt während ihrer fruchtbaren Lebensspanne menstruiert?

Geht man davon aus, dass die Regel im Alter von 12 Jahren einsetzt und bis zum 50. Lebensjahr in einem Zyklus von 28 Tagen auftritt, dann sind das ungefähr 13 Zyklen im Jahr.

Das bedeutet in 38 Jahren rund 450 bis 500 Regelblutungen, die eine Frau im Laufe ihres Lebens erlebt - abzüglich Schwangerschaft, Stillzeit und Verhütung.

Eine ganz unglaubliche Zahl, finden Sie nicht? Im Schnitt verliert eine Frau pro Menstruation zwischen 30 und 80 ml Blut, das entspricht etwa einer halben Tasse!

Symptomatische Mängelerscheinungen durch stärkere oder länger andauernde Regelblutungen sind daher nicht selten. Frau fühlt sich müde, matt, unkonzentriert und abgeschlagen,

auch Kopfschmerzen sind ein häufiges Symptom, ursächlich dafür ist der Eisenverlust.

Eine eisenreiche Ernährung ist essenziell. Eisen findet sich in rotem Fleisch, grünem Blattgemüse, Linsen, Haferflocken ...

Ich habe in einem eigenen Kapitel Tabellen über den Bedarf an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralien usw. - in der richtigen Dosierung für die Frau erstellt.

Auch Zink, Vitamin B6 und Magnesium unterstützen in dieser Zeit.