



Internationaler Frauentag 2023 - Gesundheit und Wohlergehen der Frauen

Am 8. März 2023 begehen wir den Internationalen Frauentag - eine Gelegenheit, die wirtschaftlichen, kulturellen, sozialen und politischen Erfolge von Frauen auf der ganzen Welt zu feiern und zu würdigen. Es ist auch eine Zeit, um die Aufmerksamkeit auf die besonderen gesundheitlichen Herausforderungen und Probleme von Frauen zu lenken und Möglichkeiten zu diskutieren, wie wir die Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen überall verbessern können.

Unabhängig davon, ob Sie sich als Frau identifizieren oder nicht, ist es wichtig, dass Sie wissen, welche Rolle Sie spielen können, um sich für die Gesundheit von Frauen und Mädchen einzusetzen. Lesen Sie weiter und erfahren Sie mehr!

Mit welchen gesundheitlichen Problemen sind Frauen weltweit konfrontiert?



Die Tatsache, dass man ein Mann oder eine Frau ist, kann sich aufgrund biologischer und geschlechtsspezifischer Unterschiede auf unterschiedliche Weise auf die Gesundheit auswirken.

Die Gesundheit von Frauen und Mädchen ist von besonderem Interesse, da sie mit einer größeren Bandbreite an Gesundheitsproblemen konfrontiert sind. Dazu gehören beispielsweise Fragen der reproduktiven Gesundheit wie Menstruation, Schwangerschaft, Geburt und Wechseljahre sowie bestimmte Krebsarten wie Brust- und Gebärmutterhalskrebs. Vielerorts sind Frauen auch aufgrund sozialer, wirtschaftlicher und kultureller Faktoren anfälliger für bestimmte Gesundheitsrisiken. So können z. B. eingeschränkte Mobilität, mangelnde Autonomie und die Stigmatisierung bestimmter Gesundheitsfragen den Zugang von Frauen zur Gesundheitsversorgung beeinträchtigen.

Hier sind einige Beispiele für die Problematiken, mit denen Frauen heute konfrontiert sind...

Was sind die Symptome einer Herz-Kreislauf-Erkrankung?

- Angina pectoris (dumpfer und schwerer oder scharfe Schmerzen in der Brust oder Unbehagen)
- Schmerzen im Nacken, Kiefer, oder Rachen
- Schmerzen im Oberbauch oder Rücken

Frauen können auch Symptome haben wie:

- Erbrechen
- Übelkeit
- Müdigkeit

Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Obwohl Herz-Kreislauf-Erkrankungen (oder Herzkrankheiten) manchmal als Männerkrankheit angesehen werden, sind sie weltweit die häufigste Todesursache bei Frauen. Herzinfarkte bei Frauen, die weltweit ein Drittel aller weiblichen Todesfälle ausmachen, haben einen schlechteren Ausgang und eine höhere Sterblichkeit als bei Männern. Frauen haben oft ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, weil sie biologisch bedingt kleinere Arterien haben als Männer und Symptome aufweisen, die oft nicht mit Schmerzen in der Brust verbunden sind. Es ist wichtig, dass Frauen ihre Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen kennen, z. B. eine familiäre Vorbelastung, und mit einem Arzt über etwaige Bedenken sprechen.

Top-Tipps zur Erhaltung eines gesunden Herzens:



- **Ernähren Sie sich gesund** und reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und mageren Proteinen.
- **Bewegen Sie sich regelmäßig** mit dem Ziel, jeden Tag 30 Minuten mäßig intensiv zu trainieren.
- **Rauchen Sie nicht**, um das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls zu verringern.
- **Beschränken Sie den Alkoholkonsum.**
- **Bewältigen Sie Stress** durch Sport, Meditation oder Gespräche mit Freunden, der Familie oder einem professionellen Therapeuten.

Mentale Gesundheit



Die psychische Gesundheit ist ein weiteres wichtiges Thema für die Gesundheit von Frauen, da Frauen doppelt so häufig wie Männer von psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angstzuständen betroffen sind. Diese Erkrankungen können sich erheblich auf die Lebensqualität auswirken und zu einer Reihe von körperlichen und emotionalen Problemen führen. Bestimmte hormonelle Veränderungen im Leben einer Frau können ebenfalls zum Risiko einer Depression beitragen:

- **Prämenstruelle Probleme:** Bei manchen Frauen kann das prämenstruelle Syndrom (PMS) schwere und belastende Symptome hervorrufen.
- **Schwangere:** Drastische Veränderungen der Hormone und des Lebensstils während der Schwangerschaft können sich auf die Stimmung auswirken, was auch als Schwangerschaftsdepression oder pränatale Depression bezeichnet wird.
- **Postpartale Depression:** Etwa 15 % der Frauen leiden nach der Entbindung unter einer schweren Depression.
- **Menopause:** Das Depressionsrisiko kann beim Übergang zur Menopause und während der Menopause steigen, da der Hormonspiegel schwankt.

Was ist PMS?

Prämenstruelles Syndrom (PMS) ist die Bezeichnung für die Symptome, die ein oder zwei Wochen vor der Periode einer Frau auftreten.

Der Zustand kann von Person zu Person unterschiedlich sein. Zu den Symptomen gehören Blähungen, Brustspannen, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Müdigkeit sowie Veränderungen des Appetits und des Schlafverhaltens.

Top-Tipps für die Erhaltung Ihrer geistigen Gesundheit:

- **Achten Sie auf sich selbst** und Ihr körperliches, emotionales und geistiges Wohlbefinden. Dazu gehört, dass Sie ausreichend schlafen, sich gesund ernähren, regelmäßig Sport treiben und sich Zeit für sich selbst nehmen, um sich zu entspannen und Hobbys nachzugehen.
- **Suchen Sie sich Unterstützung**, denn es ist wichtig, ein unterstützendes Netzwerk von Freunden, Familienangehörigen und medizinischen Einrichtungen zu haben, an die Sie sich wenden können, wenn Sie sich überfordert oder verzweifelt fühlen.
- **Üben Sie sich in Achtsamkeit**, indem Sie auf den gegenwärtigen Moment achten und die Zeit verlangsamen. Schon 10 Minuten Achtsamkeitsmeditation am Tag können helfen, Stress abzubauen und negative Gedanken zu bewältigen. Weitere Möglichkeiten, Achtsamkeit zu praktizieren, sind die Konzentration auf den Atem oder Aktivitäten wie Yoga oder Zeichnen, um sich ganz auf die Gegenwart einzulassen.
- **Finden Sie Wege zur Stressbewältigung**, z. B. durch Sport, tiefes Atmen oder Hobbys und Aktivitäten, die Ihnen Freude und Entspannung bringen.
- **Suchen Sie bei Bedarf ärztliche Hilfe** auf, wenn Sie Symptome von Depressionen, Angstzuständen oder Stress verspüren. Dazu können Gespräche mit einem Therapeuten oder Berater gehören, die Teilnahme an Selbsthilfegruppen oder die Einnahme von Medikamenten, die Ihnen Ihr Arzt verschrieben hat.

Reproduktive Gesundheit



Die fortpflanzungsbezogene Gesundheit ist ein weiterer wichtiger Aspekt der Gesundheit von Frauen. Frauen haben besondere Bedürfnisse im Bereich der reproduktiven Gesundheit, einschließlich Menstruation, Schwangerschaft und Menopause. Es ist wichtig, dass Frauen auf ihre reproduktive Gesundheit achten und bei Bedarf medizinische Hilfe und Unterstützung in Anspruch nehmen. Dazu können Besuche bei einem Gynäkologen, die Einnahme von Verhütungsmitteln oder die Behandlung von Erkrankungen der Fortpflanzungsorgane wie dem polyzystischen Ovarsyndrom (PCOS) oder Endometriose gehören.

Die besten Tipps für die Erhaltung Ihrer reproduktiven Gesundheit:

- **Safer Sex** zu praktizieren und Kondome zu benutzen, um das Risiko sexuell übertragbarer Krankheiten zu verringern, sowie andere Formen der Geburtenkontrolle, um ungewollte Schwangerschaften zu verhindern.
- **Lassen Sie sich regelmäßig gynäkologisch untersuchen**, um Probleme der reproduktiven Gesundheit, wie Infektionen oder abnorme Zellen, zu erkennen und zu behandeln. Es wird empfohlen, mindestens einmal im Jahr eine gynäkologische Untersuchung durchführen zu lassen.
- **Kümmern Sie sich um Ihre Menstruation** und achten Sie auf Ihren eigenen Zyklus. Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Sie abnormale Blutungen, Schmerzen oder andere Symptome haben. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Verhütungsmöglichkeiten oder lassen Sie sich wegen Erkrankungen wie Endometriose oder PCOS behandeln.

Was ist der Unterschied zwischen PCOS und Endometriose

PCOS wird durch einen Überschuss an Androgenen, also männlichen Hormonen, verursacht. Sie können polyzystische Eierstöcke entwickeln, d. h. die Eierstöcke sind vergrößert und enthalten viele mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen.

Endometriose ist mit einem Überschuss an Östrogen, einem weiblichen Hormon, verbunden. Dabei handelt es sich um eine Erkrankung, bei der Gewebe wie die Gebärmutter Schleimhaut an anderen Stellen wächst.

PCOS und Endometriose haben einige Symptome gemeinsam, darunter starke Blutungen und Schwierigkeiten, schwanger zu werden. Die meisten Symptome sind jedoch unterschiedlich:

- PCOS: Achten Sie auf Akne, Gewichtszunahme und Blutungen ohne Eisprung.
- Endometriose: Achten Sie auf schmerzhafte Perioden, Verdauungsprobleme und Müdigkeit

- **Wenn Sie schwanger sind**, sollten Sie eine Schwangerschaftsvorsorge in Anspruch nehmen, um die Gesundheit von Ihnen und Ihrem Baby zu gewährleisten. Dazu gehören Arztbesuche, die Einnahme von verschriebenen Medikamenten sowie eine gesunde Ernährung und ein Sportplan.
- **Bereiten Sie sich auf die Wechseljahre vor**, denn sie können mit einer Reihe von körperlichen und seelischen Symptomen einhergehen. Es ist wichtig, dass Sie sich dieser Veränderungen bewusst sind und bei Bedarf medizinische Hilfe in Anspruch nehmen. Dazu kann gehören, dass Sie mit Ihrem Arzt über eine Hormonersatztherapie oder andere Behandlungsmöglichkeiten sprechen.

Die fünf wichtigsten Gesundheitschecks, die alle Frauen in Betracht ziehen sollten:

1. Blutdruck- und Cholesterinkontrollen

Regelmäßige Blutdruck- und Cholesterinkontrollen sind wichtig, um die Gesundheit Ihres Herzens zu erhalten und das Risiko von Herzinfarkten, Schlaganfällen und Nierenerkrankungen zu erkennen. Hoher Blutdruck und hoher Cholesterinspiegel sind Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es wird empfohlen, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel mindestens einmal im Jahr kontrollieren zu lassen.

2. Mammographien

Mammogramme sind eine Form der Brustkrebsvorsorge, bei der mit Röntgenstrahlen Bilder von der Brust erstellt werden. Es wird empfohlen, mit dem Screening im Alter von 50 Jahren zu beginnen und je nach Alter und Risikofaktoren alle ein bis zwei Jahre eine Mammographie durchführen zu lassen. Wenn die Krankheit in Ihrer Familie vorkommt, sollten Sie Ihren Arzt fragen, ob Sie frühzeitig mit dem Screening beginnen können.

3. Gebärmutterhalskrebs-Screening

Bei einem Pap-Abstrich werden die Zellen Ihres Gebärmutterhalses untersucht, um Veränderungen zu erkennen, die zu Gebärmutterhalskrebs führen könnten. Mit einem HPV-Test kann auch das humane Papillomavirus nachgewiesen werden, eine häufige Geschlechtskrankheit, die zu Krebs führen kann. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, welche Möglichkeiten Ihnen zur Verfügung stehen.

4. Untersuchung der Brüste

Regelmäßige Brustuntersuchungen können Ihnen helfen, mögliche Probleme wie Knoten oder Anomalien zu erkennen, und ermöglichen die Früherkennung und Behandlung von Brustkrebs. Es wird empfohlen, die Brust monatlich selbst zu untersuchen und sich je nach Alter und Risikofaktoren alle ein bis drei Jahre einer klinischen Brustuntersuchung zu unterziehen.

5. Untersuchung der Haut

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Haut regelmäßig auf neue Muttermale oder Veränderungen bereits vorhandener Muttermale untersuchen. Diese Veränderungen könnten auf frühe Anzeichen von Hautkrebs hindeuten, und wenn Sie welche bemerken, sollten Sie so schnell wie möglich Ihren Arzt aufsuchen.

Es ist wichtig, die Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen am Internationalen Frauentag und das ganze Jahr über in den Vordergrund zu stellen. Indem wir Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit von Frauen ergreifen, können wir auf eine Zukunft hinarbeiten, in der alle Frauen die Möglichkeit haben, ein gesundes und glückliches Leben zu führen.

Weitere Informationen finden Sie unter...

Internationaler Frauentag 2023: <https://www.internationalwomensday.com/Theme>

Weltgesundheitsorganisation, Gesundheit von Frauen: <https://www.who.int/health-topics/women-s-health/>

Haftungsausschluss: Die hier zur Verfügung gestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte.