



Die Gesundheit der Frau: Tipps, um in jeder Phase gesund zu sein.

Heute konzentrieren wir uns auf die Gesundheitsprobleme, die speziell mit dem weiblichen Geschlecht verbunden sind und geben einige wertvolle Ratschläge zur Erhaltung, der Gesundheit. Wenn Sie ein Mann sind, lesen Sie bitte weiter, damit Sie besser verstehen, welche Rolle Sie dabei spielen.

Wir kennen bereits die biologischen Unterschiede, daher befassen wir uns jetzt nicht mit den Blumen und Bienen, aber lassen Sie uns anschauen, wie sich diese Differenzen speziell auf die Gesundheit der Frauen, in bestimmten Lebensabschnitten auswirken.

Jüngere Frauen

Der Weg zur reproduktiven Gesundheit beginnt sehr früh im Leben, die Aufklärung und der Zugang zu einer gesunden Lebensweise sind für das generelle Wohlergehen junger Menschen entscheidend. Wenn Sie in diese Kategorie fallen oder junge Frauen in Ihrer Familie haben, ist es wichtig, dass sie Zugang zu genauen Informationen haben und Entscheidungen über ihre eigene Gesundheit selbst treffen können.



Verhütung

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, und es ist wichtig, dass Sie die Vor- und Nachteile der einzelnen Methoden kennen und wissen, wie diese anzuwenden sind, bevor Sie eine Entscheidung treffen. Informationen erhalten Sie bei Ihren Hausärzten, Jugendämtern, Apotheken, Kliniken für sexuelle Gesundheit, Beratungsstellen und verschiedenen anderen Quellen.

Wussten Sie schon?
Kondome sind die einzige Verhütungsmethode, mit der man sowohl eine Schwangerschaft als auch sexuell übertragbare Geschlechtskrankheiten (STIs) verhindern kann.

Sexuell übertragbare Krankheiten

Sexuell übertragbare Infektionen (STIs) sind vor allem bei jungen Menschen ein Problem, das sich meist auf ihr Verhalten und soziale Faktoren zurückführen lässt. Geschlechtskrankheiten haben auch direkte Auswirkungen auf die langfristige sexuelle und reproduktive Gesundheit durch Stigmatisierung, Krebserkrankungen und

Schwangerschaftskomplikationen. Sie erhöhen auch das Risiko einer HIV-Infektion. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, dass junge Menschen aufgeklärt werden und ihnen die Mittel zur Verfügung gestellt werden, Safer Sex zu praktizieren, und dass ihnen Überwachungs- und Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

Gebärmutterhalskrebs

Gebärmutterhalskrebs ist eine der häufigsten Todesursachen bei Frauen, was zu raschen Fortschritten bezüglich Verständnis der Krankheit und ihrer weithin anerkannten Ursache - der Infektion mit dem humanen Papillomavirus (HPV) - geführt hat. Dies hat dazu geführt, dass sich die empfohlenen Vorgehensweisen vom zytologischen Screening des Gebärmutterhalses hin zur Primär- und Sekundärprävention in jungen Jahren verlagert haben.

Die aktuelle Leitlinie zur Primärprävention empfiehlt HPV-Impfstoffe für Mädchen zwischen 9 und 14 Jahren, im Idealfall noch vor den ersten sexuellen Erfahrungen. Die Sekundärprävention umfasst den HPV-DNA-Nachweis als Screening.

Top Tipp

- Scheuen Sie sich nicht, Fragen zu stellen oder Hilfe zu suchen, wenn Sie sich Sorgen um Ihre sexuelle oder generelle Gesundheit machen, und gewöhnen Sie sich schon in jungen Jahren an, regelmässig zur Vorsorge zu gehen.

Frauen in der Lebensmitte

Im gebärfähigen Alter können Sie sich verschiedener Probleme bewusst werden, wenn Sie in die nächste Phase des reproduktiven Lebens eintreten: vom Versuch, schwanger zu werden, über die Schwangerschaft bis hin zu den Herausforderungen nach der Geburt, wie auch der Elternschaft.



Unfruchtbarkeit

Das Durchschnittsalter der Frauen bei der ersten Geburt ist in den letzten Jahrzehnten gestiegen. Das Risiko der Unfruchtbarkeit nimmt mit dem Alter zu.

Viele Menschen leiden immer noch im Stillen, weil Fruchtbarkeitsstörungen mit Scham und Stigma behaftet ist. Unfruchtbarkeit ist zwar keine Krankheit, aber sie und ihre Behandlung können erhebliche Auswirkungen auf das Leben der Menschen haben, einschliesslich psychologischer und emotionaler Schwierigkeiten wie Depressionen, Ängste, Schuldgefühle und Gefühle der Wertlosigkeit im Leben.

Wenn Sie sich Sorgen um Ihre Zeugungsfähigkeit machen, wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Frauenärztin oder Ihren Arzt. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Gefühle mit einer Vertrauensperson und/oder medizinischem Fachpersonal zu besprechen, wenn Sie auf dem Weg dorthin sind.

Häufige Ursachen für Unfruchtbarkeit

- Fehlen eines regelmässigen Eisprungs: Polyzystisches Ovarialsyndrom, endokrine Störungen, vorzeitiges Eierstockversagen
- Schlechte Qualität des Samens
- Verstopfte/beschädigte Eileiter: entzündliche Beckenerkrankungen
- Gebärmuttererkrankungen: Endometriose, Myome

Risikofaktoren für Unfruchtbarkeit

- Alter: Die Fruchtbarkeit nimmt mit dem Alter ab
- Gewicht - Über- und Untergewicht
- Geschlechtskrankheiten (STIs)
- Schlechter Lebensstil, z.B. Rauchen, Alkohol
- Stress

Vor der Empfängnis/Schwangerschaft

Es gibt einfache Änderungen, die Sie in Ihrem täglichen Leben vornehmen können, um Ihre Chancen auf eine Schwangerschaft und eine gesunde Schwangerschaft zu verbessern.

- Gesunde Ernährung: Die Erhaltung der Gesundheit während der Schwangerschaft hängt sowohl von der MENGE als auch von der ART der Lebensmittel ab, die Sie vor und während der Schwangerschaft zu sich nehmen.
- Hören Sie auf zu rauchen: Rauchen kann das ungeborene Kind schädigen und auch nach der Geburt langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit Ihres Kindes haben.
- Trinken Sie KEINEN Alkohol: Er kann dem sich entwickelnden Baby schaden, was als fetales Alkoholsyndrom bezeichnet wird.
- Bleiben Sie aktiv mit regelmässigem, aber nicht übermässigem Sport.

Wussten Sie schon?

Etwa 1 von 7 heterosexuellen Paaren hat Schwierigkeiten bei der Empfängnis.

Und

Bei 1 von 4 dieser Paare kann die Ursache für die Unfruchtbarkeit nicht festgestellt werden.

Was ist gesunde Ernährung?

- Essen Sie mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag
- Vermeiden Sie Getränke und Lebensmittel mit hohem Zuckerzusatz
- Essen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel, z.B. Hafer, Bohnen, Linsen
- Achten Sie auf Vollkornprodukte und komplexe Kohlenhydrate
- Essen Sie nicht "für zwei" - achten Sie auf die Portionen!
- Begrenzen Sie Ihren Koffeinkonsum auf 200 mg pro Tag, d. h. ca. zwei Tassen Kaffee

Brauche ich zusätzliche Vitamine?

- Folsäurepräparate* – die zusätzliche Einnahme von Folsäure vor der Empfängnis bis zur 12. Schwangerschaftswoche trägt dazu bei, das Risiko von Geburtsfehlern bei Ihrem Baby zu verringern
- Vitamin D* – wird in Ländern mit wenig Sonnenlicht empfohlen, um das Wachstum Ihres Babys zu fördern und das Risiko der Entwicklung von Rachitis zu verringern

*Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel sollten immer unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden.

Leider verläuft nicht jede Schwangerschaft problemlos, und die Erfahrung kann für die ganze Familie und alle Beteiligten eine grosse körperliche und emotionale Herausforderung darstellen. Oft finden Sie Unterstützung im Gesundheitssystem und in der Gesellschaft. Es ist wichtig, dass Sie auf sich selbst aufpassen und so viel Hilfe wie nötig in Anspruch nehmen.

Es gibt Dinge, die Sie tun können, um das Risiko einer Fehlgeburt zu minimieren.

- Rauchen Sie nicht
- Trinken Sie keinen Alkohol
- Versuchen Sie vor der Schwangerschaft auf ein gesundes Gewicht zu achten
- Versuchen Sie, bestimmte Infektionen während der Schwangerschaft zu vermeiden, z. B. Röteln
- Meiden Sie bestimmte Lebensmittel (geräucherter Lachs, Leber, Schalentiere)

Wussten Sie schon?

- ~10-15% der Schwangerschaften enden mit einer Fehlgeburt
- ~1% haben wiederholte Fehlgeburten, d. h. zwei oder mehr Fehlgeburten in Folge
- 50-75% der Frauen, die wiederholt Fehlgeburten haben, haben eine unbekannte Ursache

Ältere Frauen

Menopause

Wenn Ihre Eierstöcke die Produktion der Hormone - Östrogen und Progesteron einstellen, erreichen Sie das Ende Ihrer fruchtbaren, gebärfähigen Jahre. Die Wechseljahre sind ein normaler Bestandteil des Alterns und treten in der Regel zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr auf. Die Symptome halten in der Regel etwa 4 Jahre an, können aber auch bis zu 15 Jahre andauern.



Das Erleben der Wechseljahre kann sehr unterschiedlich sein, denn jeder hat seine eigene emotionale und körperliche Reaktion auf diesen natürlichen Übergang in seinem reproduktiven Leben. Hier ist eine Zusammenfassung dessen, was Sie erleben können.

Kurzfristige Auswirkungen	Langfristige Auswirkungen
<ul style="list-style-type: none">• Unregelmässige Perioden• Hitzewallungen / Nachtschweiss• Trockenheit in der Scheide• Schmerzen und Beschwerden• Haut- und Haarveränderungen• Schlafstörung• Veränderungen von Stimmung, Selbstvertrauen und Konzentration• Verlust der Libido• Stress-Inkontinenz	<p>Herzkrankheiten: Östrogen wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel und die Verteilung des Körperfetts aus, weshalb die Wechseljahre das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen.</p> <p>Osteoporose: Der Rückgang des Östrogenspiegels führt zu einer allmählichen Ausdünnung der Knochen, die dadurch spröde und brüchig werden und zu einer gebückten Haltung, Rückenschmerzen und Knochenbrüchen führen.</p>

Für die Behandlung der Wechseljahre gibt es verschiedene Möglichkeiten, die von der Art und Schwere der Symptome, Ihrer Krankengeschichte und Ihren persönlichen Vorlieben abhängen. Einige Massnahmen können sehr einfach und wirksam sein und lassen sich in Ihr normales Leben integrieren.

- Änderungen des Lebensstils
 - Regelmässige aerobe Bewegung z.B. Laufen, Schwimmen
 - Bewegung mit geringer Intensität z.B. Yoga
 - Reduzieren Sie den Koffein- und Alkoholkonsum
- Nicht verschreibungspflichtige Behandlungen
 - Kräutermedizin
 - Alternative Therapien z.B. Akupressur, Akupunktur, Homöopathie
 - Komplementärbehandlungen z.B. Aromatherapie
- Verordnete Behandlungen
 - *Hormonersatztherapie (HRT)
 - Nicht-Hormonelle medizinische Behandlung
 - Psychologische Behandlungen z.B. Kognitive Verhaltenstherapie

*Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel sollten immer unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden.

Top Tipp:

- Genieren Sie sich nicht, mit Ihrem Umfeld über die Wechseljahre zu sprechen, und besprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber, ob das Arbeitsumfeld an Ihre Bedürfnisse angepasst werden kann.
- Bleiben Sie gesund, indem Sie sich gesund ernähren und regelmässig Sport treiben.

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem ihrer Produkte stehen.