

## Frauengesundheit

™ Franziska Schramm, Orsi Simon, Lisa Gräbe, M.Sc. Marit Derenthal, Dipl. Med. Olaf Haberecht

---

Es gibt einen enormen Unterschied zwischen den Geschlechtern – sowohl im biologischen Sinne, als auch im sozialen. Die Wissenschaft der Gendermedizin konnte den großen Einfluss von Geschlecht auf die Gesundheit bereits gut untersuchen und belegen. Auch innerhalb der Geschlechtergruppen gibt es eine große Vielfalt von Aspekten, die die Gesundheit unterschiedlich beeinflussen, wie das Alter, die Familiensituation oder Migrationsgeschichte. So gilt also: die **Gesundheit von Frauen muss in verschiedensten Lebenslagen gefördert werden.**

Frauen werden im Schnitt fünf Jahre älter als Männer – so liegt die Lebenserwartung der weiblichen Bevölkerung im Durchschnitt aktuell bei 83,4 Jahren. Das weibliche Geschlecht hat damit ein höheres Risiko, im Alter pflegebedürftig zu werden. **Zwei von drei Frauen** in Deutschland bezeichnen ihren **Gesundheitszustand als gut oder sehr gut.** Mit dem zunehmenden Alter wird jedoch der Gesundheitszustand subjektiv als schlechter eingeschätzt. Die Selbsteinschätzung der Gesundheit hat sich jedoch bei älteren Frauen

in den letzten 20 Jahren deutlich verbessert (vgl. Robert Koch-Institut, 2023).

Außerdem wurde bewiesen, dass **Frauen achtsamer hinsichtlich Ihrer Gesundheit** sind. Allgemein sind sie im Vergleich zu Männern in Bezug auf das Thema „gesunde Ernährung“ **besser informiert, seltener und weniger stark rauchend und seltener übergewichtig.** Sie **suchen eher einen Arzt oder eine Ärztin auf und nehmen häufiger Medikamente,** was darauf schließen lässt, dass sie Empfehlungen und Verordnungen von Gesundheitspersonal sowie Ärzt\*innen eher Folge leisten. **Alkoholmissbrauch und –abhängigkeit treten bei Frauen seltener auf.** Sie treiben im Vergleich zum männlichen Geschlecht in ihrer Freizeit jedoch **weniger Sport.** Dafür sind allerdings vier von fünf Teilnehmenden von **Präventionskursen** weiblich (vgl. Robert Koch-Institut, 2023).

Herz-Kreislauf Erkrankungen (HKE) werden oft eher als „männliche“ Erkrankung angesehen, dabei sind sie nach wie vor die häufigsten Todesursachen vollkommen unabhängig des Geschlechtes. Frauen unterschätzen diesbezüglich jedoch oft ihr Risiko. Dabei wiegen

einige Risikofaktoren bei Frauen wesentlich schwerer als bei Männern. So sind beim weiblichen Geschlecht eindeutige geschlechtsspezifische Risikofaktoren für HKE: Reaktionen auf familiäre Belastungen, Hormonstörungen im frühen Erwachsenenalter oder Schwangerschaftskomplikationen wie Bluthochdruck und Zuckerkrankheit. Tatsächlich erkrankt das weibliche Geschlecht **im Schnitt 10 Jahre später an HKE** als Männer, außerdem treten auch häufig andere Symptome auf. Dies liegt in erster Linie an den weiblichen Geschlechtshormonen: **Östrogene sind ein wesentlicher Schutzfaktor** - sie halten den Blutzucker niedrig, senken Cholesterin, und entspannen die Blutgefäße, was wiederum die Arterien vor Verkalkungen schützt. Folglich **steigt für Frauen das Risiko für HKE erst mit Eintritt der Menopause um das 50. Lebensjahr** (vgl. Dr. Natalie Fleissner; Arbeitskreis Frauengesundheit).

Allgemein erkranken Frauen eher an **Muskelskelett-Erkrankungen** wie Arthrose und Osteoporose sowie an **psychischen Störungen** wie beispielsweise Depressionen, Angststörungen oder Essstörungen als Männer. So berichten 13% der Frauen an einer Depression zu leiden. **10 bis 15% der Frauen** im fortpflanzungsfähigen Alter sind an **Endometriose** erkrankt. Endometriose, Myome der Gebärmutter und die Gebärmutterosenkung

sind gynäkologischen Erkrankungen - wenngleich sie mit einer geringen Sterblichkeit einhergehen, haben sie jedoch einen großen Einfluss auf die Lebensqualität und das Körpererleben von Frauen (vgl. Robert Koch-Institut, 2023).

Schwangerschaft und Stillzeit sind weitere beeinflussende Faktoren hinsichtlich der Gesundheit der Frauen. **Je länger eine Frau beispielsweise ihr Kind stillt, desto mehr gesundheitliche Vorteile hat sie davon.** Das depressionshemmende Hormon Oxytocin hilft ihr, über die gesamte Stillzeit ruhig zu bleiben, das Stresslevel sowie den Blutdruck zu senken und sogar ihre Schmerzgrenze zu heben. Außerdem **senkt Stillen lebenslang das Risiko für Herzkrankheiten und Typ-2-Diabetes.** Jeder zusätzliche Monat Stillen **senkt** außerdem das **Risiko für eine Reihe von Krebsarten: darunter Brust-, Eierstock- und Gebärmutterkrebs** (vgl. Maleda, o.J.).

Diese und viele weitere Aspekte verdeutlichen, dass künftig der Frauengesundheit mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden sollte.

## Zyklisch leben und arbeiten

Bis zur Menopause bereitet sich der Körper einer Frau in einem wiederkehrenden Rhythmus auf die Befruchtung der Eizelle sowie deren Einnistung vor. Das

Zusammenspiel der vorher vorgestellten Hormone ermöglicht Änderungen in den vier Phasen des weiblichen Zyklus, die dieses Ziel

immer näher bringen wollen. Die folgende Abbildung veranschaulicht diese Phasen sowie die hormonellen Wechselwirkungen.



Abb. 1: Hormonelle Änderungen innerhalb eines Zyklus (Van de Roemer, o.J.)

Der neue Zyklus beginnt mit dem **ersten Menstruationstag**, wenn sich die oberste Schleimhautschicht der Gebärmutter schleimhaut löst, da keine Befruchtung stattgefunden

hat. Diese Phase wird als der **innere Winter bezeichnet**, weil Frauen sich in der Regel **erschöpft und antriebslos fühlen und sich Ruhe, Liebe sowie Entspannung wünschen**.

## Menstruation (3-7 Tage)

Es ist der richtige Zeitpunkt für...

- **Erholung**
  - Self-Care, Massagen, Kuscheleinheiten, Bücher lesen
- **eisen- bzw. magnesiumreiche Ernährung**
- **leichte, langsame Sporteinheiten**
  - Yoga, Walken

**In der Arbeitswelt**

- **Ihre räumliche Wahrnehmung verbessert sich**
- **Sie verfügen über starke analytische Fähigkeiten**
- **Ideal für Tätigkeiten wie...**
  - Analysieren
  - Daten auswerten
  - Reportings verfassen






Nach der Menstruation wird die **Gebärmutter schleimhaut** mithilfe des steigenden Östrogenspiegels **aufgebaut** und das Hormon

FSH ausgeschüttet, damit eine Eizelle für die Befruchtung vorbereitet wird. **Frauen in der**

Follikelphase blühen auf und sind eher stark,  
energisch und kreativ.

(6-10 Tage) *Follikelphase*

Es ist der richtige Zeitpunkt für...

- **Offenheit und Neugier:** Probieren Sie neue Sachen aus!
- **kurze, intensive Trainingseinheiten**, da Ihr Körper sich schneller regeneriert
  - HIIT

In der Arbeitswelt

- Ihr **Gedächtnis verbessert sich**
- **bessere Problemlösung**
- **Kreativität**
- **Ideal für Tätigkeiten wie...**
  - Weiterbildungen, Projektplanungen



Wenn die individuell höchste Hormonkonzentration von Östrogen, LH und Testosteron erreicht wird, findet der **Eisprung** statt.

Der Follikel stößt die Eizelle in den Eileiter, wo diese für **ca. 24 Stunden wandert und befruchtet werden kann**.

*Eisprung* (3-6 Tage)

Es ist der richtige Zeitpunkt für...

- **intensives Krafttraining oder explosive Einheiten**
  - Sprints, Sprünge
- **die Pflege Ihrer Kontakte**, da Sie in dieser Phase besonders sozial sind
  - Verabredungen, Partys, Tanzen, soziales Leben

In der Arbeitswelt

- Ihre **kommunikative Fähigkeiten verbessern sich**
- Sie sind **selbstbewusst und optimistisch**
- **Ideal für Tätigkeiten wie...**
  - Verhandlungen
  - Vorstellungsgespräche
  - Netzwerken
  - Vorträge halten



Abschließend beginnt die **Lutealphase**, in der das Gelbkörper Progesteron produziert, welches dafür sorgt, dass die Gebä-

mutterschleimhaut erhalten bleibt. Dies ist eine **Grundvoraussetzung für die Einnistung der befruchteten Eizelle**.

(10-16 Tage) *Lutealphase*

Es ist der richtige Zeitpunkt für...

- Fokus auf die Innenwelt richten
- eine angepasste Ernährung, da Ihre Insulinsensitivität niedrig ist
- weniger intensive Trainingseinheiten & stattdessen längere Einheiten
  - Ausdauersport (Schwimmen)
  - Krafttraining mit wenig Gewicht



In der Arbeitswelt

- Sie sind reizbarer, aber Sie arbeiten fokussierter
- Ideal für Tätigkeiten wie...
  - Korrektur von Texten
  - Verträge überprüfen



Quellen:

Robert Koch-Institut (2023). Gesundheitliche Lage der Frauen in Deutschland – wichtige Fakten auf einen Blick. Abgerufen von [Gesundheitliche Lage der Frauen in Deutschland – wichtige Fakten auf einen Blick \(rki.de\)](https://www.rki.de) am 12.05.2023

Dr. Natalie Fleissner (2019). Weibliche Hormone – meistens gut für Herz und Kreislauf. Abgerufen von [Weibliche Hormone - meistens gut für Herz und Kreislauf | | Cardiopraxis®](https://www.cardiopraxis.de) am 22.05.2023

Arbeitskreis Frauengesundheit (2004). Frauengerechte Gesundheitsversorgung am Beispiel von Herz-Kreislauferkrankungen. Aufgerufen von [Regitz-Zagrosek.pdf \(arbeitskreis-frauengesundheit.de\)](https://www.arbeitskreis-frauengesundheit.de) am 22.05.2023

Medela (o.J.). Welche Vorteile hat Stillen für die Mutter? Abgerufen von [Die Vorteile des Stillens für Mütter | Medela](https://www.medela.com) am 22.05.2023