

Gesundheit



Frauen erkranken anders als Männer. Ein Fakt, auf den Medizin und Politik mehr Aufmerksamkeit legen sollten – aber auch die Frauen selbst.

IKON IMAGES/IMAGO

Frauen stärker in den Blick nehmen

Frauen sind speziellen gesundheitlichen Risiken ausgesetzt – auch infolge der Mehrfachbelastung durch Beruf, Familie und Kinder. Selbstfürsorge ist wichtig, doch auch der Staat sollte etwas ändern, sagt eine Expertin

MECHTHILD HENNEKE

Die Ärzte haben Brigitte Waldner vor 70 Jahren kaum eine Chance gegeben zu überleben. Sie war eine Frühgeburt, damals noch eine Herausforderung für die Medizin. „Ich bin von der Oma aufgepöppelt worden. Sie war ein Kräuterweiblein“, sagt Waldner, die in Berlin-Marzahn zu Hause ist. Nach einer Herzinnenhautentzündung im Alter von acht Jahren und einem geplatzten Blinddarm als Teenager wurde die Sorge um ihre Gesundheit ein Thema im Leben der gelernten Bibliothekarin. Sie geht zur Vorsorge und hat an zwei Studien der Charité teilgenommen. Die Wende brachte ihre erste Kur im Alter von 61 Jahren. „Damals habe ich gemerkt, was es bedeutet, auf sich selbst zu achten“, sagt sie.

Ganzheitlich herangehen

Heute versuchen Waldner und ihr Mann gesund zu leben. „Wir essen nur zweimal am Tag und dabei nicht zu viele Kohlenhydrate“, berichtet sie. Auf Säfte und Alkohol verzichten die beiden im Alltag. „Wir trinken am Wochenende ein Bier oder bei Festen ein Glas Wein.“

Ein weiterer Fokus ist ausreichende Bewegung, dabei vor allem der Muskelaufbau. Einen Erfolg kann sie schon vermelden: Bei einer der Charité-Studien kam heraus, dass sie Diabetes-gefährdet ist. „Diabetes habe ich bisher nicht bekommen, mein jüngerer Bruder schon“, sagt sie.

Insgesamt ist sie mit dem Vorsorgeangebot für Frauen in Deutschland zufrieden. „Ich weiß, wie es in Australien, Kuba und den USA aussieht. Da sind wir gut bedient“, sagt sie. Kritik hat sie dennoch: „Die Brustkrebsvorsorge endet mit 70 Jahren. Entweder man verzichtet darauf oder man zahlt sie privat.“ Auch hätte sie sich gewünscht, früher gewusst zu haben, wie wichtig es ist, an Gesundheit ganzheitlich heranzugehen und nicht nur aus medizinischer Sicht. „Ernäh-

rung und Bewegung zählen ebenfalls und seine Gefühle ernst zu nehmen.“

Diese Auffassung teilt Irene Rosinski, Ernährungsberaterin und Gesundheitscoach aus Berlin-Pankow. Sie hat sich auf Autoimmunerkrankungen und chronische Erkrankungen wie Rheuma oder Multiple Sklerose spezialisiert. „Frauen sind dafür stärker gefährdet“, sagt sie. Drei Viertel der Betroffenen seien Frauen. Das habe auch mit der Doppelbelastung zu tun, der Frauen durch Beruf, Familie und Kinder häufig ausgesetzt seien. „Ein dauerhaftes Stresslevel fördert Entzündungen und das führt zu Autoimmunerkrankungen.“

Außerdem hätten Frauen es nicht gelernt, wie sie sich selbst gut versorgen. „Das fängt damit an: Wie ernähre ich mich richtig? Welche Nährstoffe brauche ich? Wo bin ich im Mangel?“, sagt die Coachin. Eine andere Frage betreffe die Ruhepausen. „Gönne ich sie mir und schlafe ich ausreichend? Außerdem: Wo bekomme ich Hilfe und Unterstützung?“ Zwar ist die Lebenserwartung von Frauen mit aktuell 83,2 Jahren fünf Jahre höher als die von Männern. Es gibt jedoch spezifische gesundheitliche Gefährdungen fürs weibliche Geschlecht, bestätigt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Sie hat eigens dafür die Webseite frauengesundheitsportal.de eingerichtet, um Informationen und Austausch zum Thema anzubieten.

„Viele Erkrankungen äußern sich bei Frauen anders als bei Männern“, sagt Diana Schulz, Sprecherin der BZgA. Frauen leiden häufiger an Darmerkrankungen, der zweithäufigste Krebs ist Darmkrebs bei ihnen. Sie sind nach den Wechseljahren stärker gefährdet, an Osteoporose zu erkranken. In der Altersgruppe ab 65 Jahren ist nahezu ein Viertel der Frauen vom sogenannten Knochenschwund betroffen.

Beim Herzinfarkt haben Frauen nicht immer die typischen Symptome wie starke Brustschmerzen oder plötzliche

Atemnot, sondern verspüren häufiger Übelkeit, Atemnot und Schmerzen im Oberbauch. „Je genauer Frauen über Herz-Kreislauf-Erkrankungen informiert sind, umso besser können sie Erkrankungen vorbeugen und mögliche Krankheitsanzeichen einordnen“, sagt Schulz.

Immerhin versterben jährlich rund 180.000 Frauen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das sind 20.000 mehr Personen als bei Männern. Mit steigendem Lebensalter nimmt auch das Risiko zu, bestimmte Krankheiten wie Krebs, Diabetes mellitus, Osteoporose oder Demenz zu bekommen.

Angesichts solcher Risiken wird klar, wie wichtig es ist, sich rechtzeitig mit der eigenen Gesundheit zu befassen. „Wenn ich mich manchmal im Kiez umschaue, sehe ich viele junge, übergewichtige Frauen, die nicht wissen, wie sie ihre Gesundheit schützen können oder denen es nicht wichtig ist, sich darum zu kümmern“, sagt Waldner.

Rosinski weiß, wie schwer es vielen Menschen fällt, ihre Ernährungsgewohnheiten umzustellen. „Ernährung ist eine sehr emotionale Sache. Essen kann trösten. Es ist schwierig, davon wegzukommen“, sagt sie. Mit ihren Klientinnen erarbeitet sie alternative Genüsse, die diese aber ausreichend mit Nährstoffen versorgen.

Benachteiligungen aufheben

Doch Rosinski hat auch Kritik an den Verhältnissen. „Frauen werden vom Gesundheitssystem benachteiligt“, sagt sie. Viele wichtige Leistungen könnten Ärzte nicht abrechnen. Zum Beispiel könnten Frauenärzte Beratung zu Wechseljahren nicht bei der Krankenkasse geltend machen, dabei hätten die Hälfte aller Frauen in dieser Zeit Beschwerden. Sie plant jetzt gemeinsam mit einer Kollegin ein Programm für Unternehmen, wie diese mit Frauen in den Wechseljahren adäquat umgehen, damit sie nicht aufgrund ihrer Beschwerden ausfallen, in Depressionen verfallen oder kündigen.

Sei du selbst 9. Mai 2024

Deutschlands größter Charity-Frauenlauf. Live- & Virtual-Event. Jetzt anmelden!

www.berliner-frauenlauf.de #laufgegenkrebs

DGM
Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V.

Seit über 50 Jahren:
• Beratung und Begleitung für Muskelkranke
• Förderung gezielter Forschung
• wichtige Aufklärungsarbeit

Verlust von Bewegungsfähigkeit und drastische Lebensverkürzung – über 100.000 Menschen in Deutschland sind betroffen.

Helfen Sie uns zu helfen.
Infos: T 07665 94470
www.dgm.org

Bank für Sozialwirtschaft Karlsruhe
IBAN: DE38 6602 0500 0007 7722 00

Vortrag für Augenpatienten:
Altersabhängige Makula-Degeneration (AMD)
Mittwoch, 13. März 2024, 16:00 Uhr
Referent:
Prof. Dr. med. Joachim Wachtlin, Chefarzt der Abteilung für Augenheilkunde am Sankt Gertrauden-Krankenhaus
Ort: ABSV, Auerbachstr. 7 14193 Berlin (Nähe S-Bhf. Grunewald)
Eintritt frei! Anmeldung:
Tel. 030 895 88-151, E-Mail: berlin@blickpunkt-auge.de

Blickpunkt Auge
Rat und Hilfe bei Sehverlust
Ein Angebot des ABSV