

Lesen Sie
heute auch



WUNDERBAR WEIBLICH

BRUSTKREBS – WECHSELJAHRE – GYNÄKOLOGISCHE TUMOREN

www.gesunde-frau-info.de
EINE PUBLIKATION DES REFLEX VERLAGES Oktober 2022

**REFLEX
VERLAG**



LOTUS VITA

TRINKFLASCHEN
aus GLAS



LOTUS NATURA PLUS



GLAS-
FILTERKARAFFE



+49 (0)7664 4069 1030

Lotus Vita GmbH & Co. KG • Vogesenblick 3, D-79206 Breisach

www.LOTUS-VITA.de

GRUSSWORT

Frauen sind anders – Männer auch

Wir Frauen mögen ja in vielen Bereichen des Lebens (noch) benachteiligt sein, etwa was das Gehalt angeht. Doch genetisch sind wir dem männlichen Geschlecht schon immer überlegen. Frauen haben nämlich zwei X-Chromosomen, Männer nur eins. Bedeutet: Wir haben sozusagen ein Ersatzchromosom in petto, falls auf dem einen ein Gen defekt ist oder fehlt. Der biologische Vorteil resultiert zum Beispiel in einer durchschnittlich höheren

Lebenserwartung – aktuell sind es knapp fünf Jahre on top. Doch heißt das längst nicht, dass Sie als Frau sich entspannt zurücklehnen und getrost einen ungesunden Lebensstil pflegen können. Denn abgesehen von den Genen, werden Frauen eben von Beschwerden und Krankheiten heimgesucht, die Männer ebenso wenig bekommen können wie ein Kind: beispielsweise Eierstockkrebs oder Wechseljahresbeschwerden. Hierzu und zu anderen typisch weiblichen Gesundheitsthemen informieren wir Sie in dieser Publikation.

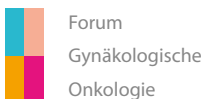


Nadine Effert
Chefredakteurin

INHALTSVERZEICHNIS

LEITARTIKEL	Schlüssel zu einer gesünderen Welt — 4
BRUSTKREBS	Hoffnungsträger Immuntherapien — 6
GYNÄKOLOGISCHE TUMOREN	Neues aus der Forschung — 8
WECHSELJAHRE	Bewusst leben statt Hormone — 10
SCHON GEWUSST?	Die häufigsten Mythen über Osteoporose — 12

Partner



Das Papier dieser Reflex Verlag-Publikation
stammt aus verantwortungsvollen Quellen.



Schlüssel zu einer gesünderen Welt

LEITARTIKEL | VON TOBIAS LEMSER

Mit Beginn der Pubertät rückt für Frauen das Thema Gesundheit vermehrt in den Vordergrund. Zunächst auf sich selbst gerichtet, verschiebt sich jedoch spätestens mit der Gründung einer Familie der Fokus auf das „Health Management“ für alle Familienmitglieder. Oft bleiben dabei ihre ureigensten Gesundheitsanliegen auf der Strecke.

Ob die erste Menstruation, Schwangerschaft oder Menopause: einschneidende Erlebnisse, die Frauen im Laufe der Jahre haben. Allein die Fähigkeit, Kinder zu bekommen und mit den damit einhergehenden tiefgreifenden Veränderungen des Hormonhaushalts umzugehen, macht den alles entscheidenden Unterschied zu ihren männlichen Pendanten aus – was sich auf die gesamte weibliche Physis und Psyche auswirkt. Der Grund, weshalb Therapien geschlechtsspezifisch gestaltet werden sollten.

Männer unter sich

Das Problem nur: Nicht immer passiert dies. Häufiger Grund: Bis in die 1980er-Jahre diente ausschließlich der männliche Körper als medizinisches Modell. Es herrschte die Annahme, die biologischen Prozesse im Körper von Mann und Frau seien gleich. Zudem wurden bis in die 1990er-Jahre Medikamente fast immer an Männern getestet. Auch heute liegt der weibliche Anteil oft nur bei 30 Prozent. Zusätzliches Problem laut Ingrid Mühlhauser, Professorin für Gesundheitswissenschaften an der Universität Hamburg: „Wir haben in den Machtstrukturen des

Gesundheitswesens einen Herrenclub, und der bestimmt, worüber geforscht wird.“ Was bedeutet, dass viele die Frau betreffende Krankheiten, wie etwa Endometriose, und gesundheitliche Fragestellungen nur unzureichend erforscht sind.

Gesundheitsrisiko durch Unwissenheit

Frauen haben aber nicht nur „eigene“ Krankheiten, zu denen auch Brustkrebs oder Östrogenmangel, der nicht selten zu Zyklusstörungen führt, zu zählen sind, sondern zeigen auch spezifische Symptome und Verläufe bei geschlechtsunspezifischen Erkrankungen – eine



Das weibliche Wohlbefinden definiert sich anders als bei Männern.

lStock/Tom Merton

Erkenntnis, die sich glücklicherweise sukzessive durchsetzt, sowohl in der Arzneimittelforschung als auch im ärztlichen Versorgungsalltag. Zum Beispiel Herzinfarkt, der bei Frauen ganz andere Symptome als bei Männern hervorrufen kann. Denn nicht selten bleibt der typische Brustschmerz bei Frauen ganz aus. Werden Krankheitszeichen wie Oberbauchschmerzen etwa für Rücken- oder Magenprobleme gehalten, sodass erst zeitverzögert richtig geholfen wird, kann dies fatale Folgen haben.

Doch auch Scham, wie etwa bei gynäkologischen Erkrankungen, kann gesundheitliche Gefahren bergen. Nicht wenigen Patientinnen ist es schlichtweg unangenehm, mit einem Jucken oder Brennen an der Vulva in die Sprechstunde zu gehen. Besonders verhängnisvoll, könnten die Symptome doch ein Indiz für ein Vulvakarzinom sein.

Gesundheitsmanagerin Frau

Was auffällt: Frauen haben nicht nur sich selbst im Blick. Im Gegenteil, sie sind Dreh- und Angelpunkt des Gesundheitsbewusstseins von Kindern, Partnern und Eltern. Vor allem sie sind es, die auf Symptome ihrer Angehörigen achten, Vorsorgetermine im Blick haben und die Familie insgesamt gesundheitlich managen. Die Folge: ein höherer Stresspegel, der manchmal das eigene Ich in Vergessenheit geraten lässt. Wie der Versicherungsmanager Clark in Zusammenarbeit mit dem Marktforschungsinstitut YouGov in einer Ende des vergangenen Jahres veröffentlichten Studie mit 1.000 Befragten herausfand, haben nur 21 Prozent der weiblichen Befragten einen Komplett-Check vornehmen lassen – bei den Männern waren es dagegen 26 Prozent. In Sachen Darmkrebsvorsorge gingen im Vergleich zu den Männern (17 Prozent) sogar nur neun Prozent der weiblichen Befragten zur Untersuchung – Zeit also, wieder mehr Verantwortung abzugeben und auf sich selbst zu schauen. Zum Glück hat die medizinische Forschung inzwischen auch die Frauengesundheit auf dem Schirm und bietet immer erfolgversprechendere und sanftere Therapien an. □

Frauen denken oft zuerst an ihre Familie und dann an sich selbst.

GESUNDHEIT IST FEMININ.



Es ist wichtig, die Gesundheit von Frauen zu stärken. Und es ist Zeit, sie in den Fokus zu rücken. Dafür sorgen wir. **#WirstärkenFrauen**

Mehr über uns und unsere Vision auf [organon.com/germany](https://www.organon.com/germany)

 **ORGANON**
Here for her health

Hoffnungsträger Immuntherapien

BRUSTKREBS | VON NADINE EFFERT

Aktuell erkrankt jede achte Frau im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Dank eines größer werdenden Spektrums an modernen Behandlungsmöglichkeiten steigen die Überlebenschancen – neuerdings auch bei besonders aggressivem triple-negativem Brustkrebs.

Es ist eine Frage, auf die selbst Fachleute keine eindeutige Antwort geben können: „Warum ich?“, die Diagnose Brustkrebs, auch Mammakarzinom genannt, wird in Deutschland jährlich etwa 70.000-mal gestellt. Die Angst vor dem Tod, aber auch vor den strapaziösen Therapien begleitet betroffene Frauen – vom Schockmoment der Diagnose an über die Zeit der Behandlung bis über die Heilung hinaus. Denn der Krebs kann bekanntlich wiederkommen.

Bessere Heilungschancen

Auch wenn das Mammakarzinom die häufigste Krebsart bei Frauen ist, gehört es nicht zu den gefährlichsten. Rechtzeitig erkannt und behandelt, sind die meisten Brustkrebserkrankungen heilbar. Die Sterberate ist seit Jahrzehnten kontinuierlich rückläufig. Zwar verlieren über 18.000 Frauen jährlich den Kampf gegen die

heimtückische Krankheit, jedoch sind rund 87 Prozent aller Betroffenen nach fünf Jahren noch am Leben. Die günstigeren Heilungschancen resultieren aus einer besseren Früherkennung, der interdisziplinären Betreuung in spezialisierten Brustzentren sowie modernen Therapiekonzepten, welche heutzutage gezielter, individueller abgestimmt und oft für die Patientinnen weniger belastend sind als früher. Neben der Operation und Bestrahlung des Gewebes stehen vor allem medikamentöse Behandlungen mit Antihormonen oder mit Zytostatika in Form einer Chemotherapie zur Verfügung. Besonders große Fortschritte gab es in den letzten Jahren bei den zielgerichteten Therapien, beispielsweise mit HER2-Antikörpern, und bei den Immuntherapien zu verzeichnen – Stichwort: Immuncheckpoint-Inhibitoren.

Immunsystem reaktivieren

Was steckt dahinter? Immuncheckpoints sind Rezeptoren, die auf der Membran der T-Zellen, die eine wichtige Rolle im Immunsystem spielen, sitzen. Ihre Aufgabe: eine überschießende Immunreaktion gegenüber körpereigenen gesunden Zellen zu verhindern. Doch manche Krebszellen sind in der Lage, diese >>

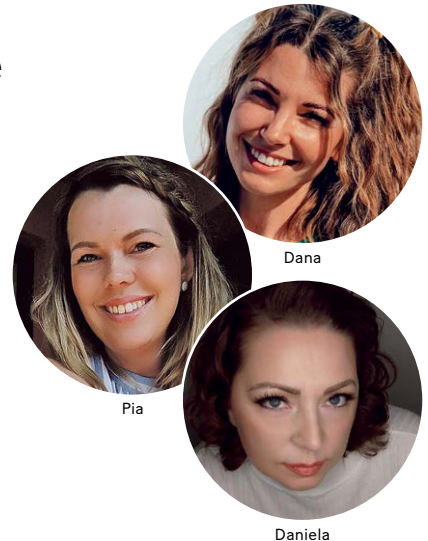
Mit Make-up gegen die schlimme Diagnose

Die Früherkennung kann bei Brustkrebs Leben retten, weil sie für die Heilungschancen so wichtig ist. Deshalb setzt Pink Ribbon alles daran, Menschen aufzuklären. Zusammen mit ZDFneo folgt jetzt der nächste Coup der gemeinnützigen Organisation.

Im großen Staffelfinale der neuen ZDFneo-Make-up-Competition „Glow Up – Deutschlands nächster Make-up-Star“ stehen die Finalistinnen und Finalisten der Sendung vor keiner geringeren Aufgabe, als Daniela, Dana und Pia zu schminken. Die drei Frauen haben ihren Brustkrebs besiegt, und ihr neuer Look wird die nächste Krebsvorsorge-Kampagne von Pink Ribbon bestimmen.

Geschichten, die Mut machen

Daniela, Dana und Pia setzen sich heute nicht nur durch ihre Mut machenden Geschichten für Betroffene ein. Daniela spendet in Zukunft zum Beispiel mithilfe von Pink Ribbon anderen Frauen in Make-up-Workshops Hoffnung. Und auch Dana macht sich stark. Auf ihrem Weg der Genesung machte sie Ausbildungen zur Atem-, Personal Trainerin und zum Ernährungscoach. Pia teilt ihre Erfahrungen heute mit den Pink Kids, Jugendlichen, deren Mütter an Brustkrebs erkrankt sind. Bevor die Pink-Ribbon-Deutschland-Kampagne on air geht, sind Daniela, Dana und Pia am 10.11.2022 im Staffelfinale von „Glow Up – Deutschlands nächster Make-up-Star“ mit außergewöhnlichem



Dana

Pia

Daniela

Make-up zu sehen. Einfach reinschauen in ZDFneo oder der ZDFmediathek.

www.pinkribbon-deutschland.de
www.breastcare.app

▷▷ zentralen Kontrollpunkte zu aktivieren, um sich vor den T-Zellen zu tarnen und so das Immunsystem auszutricksen. Um diesen „Trick“ wieder rückgängig zu machen, kommen Immuncheckpoint-Inhibitoren in Form von speziell entwickelten Antikörpern zum Einsatz. Sie richten sich gegen die krebisbedingte Blockierung des Immunsystems, indem sie die Aktivierung der Checkpoints verhindern. Die Folge: Die „Tarnung“ der Krebszellen fliegt auf, und die körpereigene Immunreaktion auf die Tumorzellen kann verstärkt werden.

Einsatz bei triple-negativem Brustkrebs

Bei Mammakarzinomen ist die Immuntherapie mithilfe von Immuncheckpoint-Inhibitoren noch recht neu, während sie bei anderen Krankheitsbildern bereits seit längerer Zeit erfolgreich eingesetzt wird. Aktuell profitieren Patientinnen, die unter einem triple-negativen Brustkrebs leiden, von der Immuntherapie. Das sind etwa 20 Prozent aller Brustkrebspatientinnen. Diesem aggressiven Tumor, der ein hohes Rezidiv- und Metastasierungsrisiko aufweist und eine schlechte Prognose hat, fehlen Bindungsstellen für Östrogene oder Progesteron sowie für

Krebszellen können sich vor dem Immunsystem tarnen.



Die Mammografie gilt derzeit als beste Methode, um Auffälligkeiten in der Brust zu erkennen.

iStock/utah778

Wachstumshormone, sodass weder eine antihormonelle noch eine HER2-Antikörpertherapie infrage kommen. Mit der Immuntherapie zeichnet sich also ein weiterer Meilenstein in der Behandlung von Brustkrebs ab: Studien zeigen, dass für das Voranschreiten der Erkrankung durch die zusätzliche Gabe dieser Antikörper bei vielen Patientinnen die Geschwindigkeit deutlich herabgesetzt werden konnte. □

„Der Körper geht aktiv gegen den Tumor vor“

Werbeitrag – Interview

Das Immun-Onkologische Zentrum in Köln (IOZK) ist ein modernes Behandlungszentrum, das eine spezielle Immuntherapie anbietet. Inwiefern Brustkrebspatientinnen davon profitieren, erklärt Dr. Wilfried Stücker, Geschäftsführer und Leiter der IOZK-Arbeitsgruppe.



Was steckt hinter der IOZK-Immuntherapie? Eine personalisierte zelluläre Immuntherapie bei bösartigen soliden Tumoren. Es werden Tumorzellbestandteile der Patientin im Labor mit einem Virus kombiniert. Mit einer dann folgenden Vakzination werden die Immunzellen informiert. Die Folge: Das Immunsystem wird aktiviert und geht gezielt gegen die Tumorzellen vor. Ziel ist, dass mithilfe des immunologischen Gedächtnisses die Metastasenbildung erschwert wird und daraus ein längeres Überleben für die Patientinnen resultiert.

Können alle Brustkrebspatientinnen damit behandelt werden? Ja, die nahezu nebenwirkungsfreie Immuntherapie kommt im Prinzip

für alle Betroffenen infrage. Vor allem Patientinnen mit triple-negativem Mammakarzinom profitieren, da hier sonst nur die Chemotherapie eingesetzt werden kann, die mit der Immuntherapie zeitversetzt kombinierbar ist.

Wie läuft die Behandlung ab? Es gibt kein festes Schema, da jede Patientin, jeder Tumor unterschiedlich ist. Daher erstellen wir stets eine maßgeschneiderte, nutzenorientierte Behandlung, die nach Art und Dauer variiert. In der Regel finden zwei Vakzinationen statt. Basis ist eine differenzierte immunonkologische Diagnostik, die frühestmöglich erfolgen sollte.

www.iozk.de

Neues aus der Forschung

GYNÄKOLOGISCHE TUMOREN | VON NADINE EFFERT

Ob Eierstock-, Gebärmutterhals- oder Vulvakrebs: Auch zu den gynäkologischen Tumoren forscht die Wissenschaft akribisch. Senkt Stillen das Krebsrisiko von Müttern? Bleibt Frauen bei Verdacht auf Gebärmutterkörperkrebs in Zukunft das Entnehmen von Gewebeproben erspart? Hier kommen die Antworten.

Auch wenn Brustkrebs die häufigste bei Frauen vorkommende Krebsart ist – gefolgt von Darm- und Lungenkrebs –, bedingt die spezielle Anatomie der Frau, dass



Durch Fortschritte in der Forschung verbessern sich die Überlebenschancen.

istock/gan chaonan

Tumoren auch Organe im Unterleib befallen können: den Eierstock, den Gebärmutterkörper, den Gebärmutterhals sowie die Scheide und die äußeren Geschlechtsorgane. Da gynäkologische Tumoren sich je nach Stadium bei der Erstdiagnose sehr unterschiedlich entwickeln können, ist deren Früherkennung äußerst wichtig – genauso wie die Forschung, welche diese verbessert und neue Therapieansätze liefert, wodurch die Heilungschancen und letztlich die Lebensqualität gesteigert werden können.

Schützt Stillen vor Eierstockkrebs?

Der Eierstockkrebs, auch Ovarialkarzinom genannt, ist ein häufig auftretender und sehr aggressiver Tumor. Die Prognose ist desolat: Weniger als die Hälfte der Patientinnen leben länger als fünf Jahre nach der Diagnose. Forschende suchen deshalb nicht nur nach neuen Therapien, sondern nach protektiven Faktoren. Ein Forscherteam der Harvard Medical School in Boston fand neue Hinweise auf die Frage, ob das Stillen mit einem verringerten Eierstockkrebs-Risiko einhergeht. Die groß angelegte Datenanalyse, deren Ergebnisse im Jahr 2020 im Fachmagazin „JAMA Oncology“ publiziert worden sind, zeigt: Mütter, die mindestens einmal im Leben ein Kind gestillt haben, haben im Schnitt ein um 24 Prozent geringeres Risiko für ein Ovarialkarzinom als Frauen, die nie gestillt haben. Bei einer durchschnittlichen Stildauer von bis zu drei Monaten pro Kind sank das Risiko ▷▷

Awareness schaffen, Forschung forcieren

Eierstock*-, Gebärmutter-, Gebärmutterhalskrebs oder andere gynäkologische Tumorerkrankungen gehören zwar im Vergleich zum Brustkrebs eher zu den seltenen Krebserkrankungen bei Frauen, stehen deshalb aber auch im Schatten vieler anderer Diagnosen.

„Auch wenn wir in einem der besten Gesundheitssystemen leben, brauchen wir zu diesem wichtigen Erkrankungskreis der Frauengesundheit viel mehr Aufklärung, so Prof. Jalid Sehoul. Der Eierstockkrebs* ist beispielsweise schwer diagnostizierbar. Da die Erkrankung im Vorfeld kaum Symptome zeigt, wird sie leider häufig erst in einem sehr späten Stadium erkannt. „Wenn die Diagnose aber

feststeht, sollten die Operation und Therapie unbedingt in einem auf Eierstockkrebs spezialisierten Zentrum durchgeführt werden“, so der Experte. Das betrifft auch die anderen gynäkologischen Krebserkrankungen, denn die Behandlung in einem Kompetenzzentrum spielt eine entscheidende Rolle für eine erfolgreiche Prognose. Neue Therapieverfahren in der gynäkologischen Onkologie ermöglichen

zudem, dass die Anzahl an sogenannten Langzeitüberlebenden (Cancer Survivors) in den letzten Jahren zugenommen hat. Da aber viele Frauen häufig wenig über gynäkologische Krebserkrankungen wissen, gibt es seit 2010 die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs und seit diesem Jahr das Forum Gynäkologische Onkologie. Deren Ziel ist es, durch einen holistischen Ansatz zum einen Awareness für die Tumorerkrankungen zu schaffen und zum anderen sektorenübergreifend und interprofessionell zu arbeiten. Mit dem neuesten Wissen aus der Forschung stehen den betroffenen Frauen bessere Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung.

<https://stiftung-eierstockkrebs.de>
<https://forum-gyn-onkologie.de>
<https://survivorship-clinic.de>



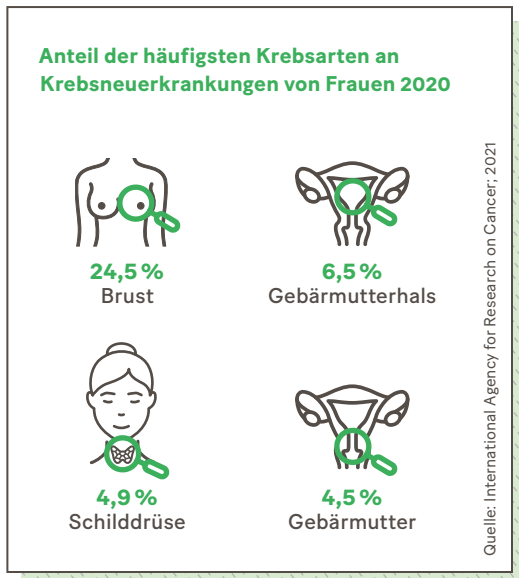
Prof. Jalid Sehoul, Leiter des Europäischen Kompetenzzentrums für Eierstockkrebs Charité/Berlin, Vorstand der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs

* Eierstockkrebs steht hier abgekürzt für Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebs.

▷▷ bereits um 18 Prozent. Wer im Schnitt mindestens ein Jahr angelegt hatte, reduzierte es sogar um 34 Prozent. Ein Grund könnte den Wissenschaftlern zufolge sein, dass das Füttern mit der Brust in der Stillzeit den Eisprung unterdrückt, was die Zellteilung in bestimmten Geweben zurückhält. So sinke die Möglichkeit, dass sich krebsfördernde Mutationen entwickeln.

Neuer Test zur Früherkennung

Früher oder später macht jede Frau beim Besuch einer gynäkologischen Praxis mit ihm Bekanntschaft: dem „PAP-Abstrich“. Der rasch durchgeführte Test dient der Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs. Innsbrucker Forschende haben nun ein Äquivalent für Gebärmutterkörperkrebs, der häufigsten Krebserkrankung des weiblichen Genitals, entwickelt. Bislang brachte bei Verdacht auf Vorliegen eines Tumors nur ein operativer Eingriff mit Gebärmutter Spiegelung und Ausschabung Klarheit. Der neue, im „Journal of Clinical Oncology“ vorgestellte, molekulare Test misst das Ausmaß der sogenannten Methylierung von drei DNA-Regionen, die bei Frauen mit oder ohne Gebärmutterkörperkrebs unterschiedlich stark ausfällt. „Bei Verwendung des neuen Tests müssen sich viel weniger Frauen mit abnormalen Blutungen invasiven diagnostischen Verfahren unterziehen. Durch die einfache Probenentnahme wird eine flächendeckende, qualitätsgesicherte Abklärung ermöglicht“, betont Martin Widschwendter vom European



Translational Oncology Prevention & Screening Institute (EUTOPS) der Universität Innsbruck. Und das mit hoher Zuverlässigkeit: Beispielsweise erkannte der Test innerhalb einer Gruppe von 63 Frauen mit Blutungen nach den Wechseljahren alle acht Frauen, bei denen der Folge Gebärmutterkörperkrebs diagnostiziert wurde. □

„Neue Wege im Kampf gegen Brustkrebs“

Werbebeitrag – Interview

Die Therapiemöglichkeiten bei Brustkrebs entwickeln sich rasant weiter. Dipl.-Biologin Kornelia Aigner, Wissenschaftliche Leitung und Leiterin der Abteilung für Tumorbiologie am Medias Klinikum, erklärt einen innovativen Therapieansatz: Elektrochemotherapie mit regionaler Chemotherapie.



Dipl.-Biologin K. Aigner, Wissenschaftliche Leitung & Leiterin Abteilung für Tumorbiologie

Was macht diese Methode aus? Bei dieser Behandlungsmethode wird eine niedrige Dosis eines Chemotherapeutikums gemeinsam mit einem elektrischen Puls direkt in die Tumorregion geleitet. Durch den Impuls werden in der Zellmembran des Tumors Poren erzeugt, durch die die Chemotherapeutika in die Zellen eindringen und genau dort wirken können.

Was sind Vorteile gegenüber Standardmethoden? Es wird nicht der ganze Körper, sondern gezielt der Tumor behandelt. Durch die Poration der Tumorzellen wird die Wirkung der Chemotherapeutika in der Tumorregion verstärkt, obwohl sogar eine niedrigere Dosis angewendet wird. Der Tumor wird somit stärker geschädigt, doch die Nebenwirkungen

für unsere Patientinnen fallen im Vergleich zu systemischen Chemotherapien geringer aus.

Für wen ist die Behandlung geeignet? Diese wirksame und zugleich schonendere Methode kann bei verschiedenen Krebsarten angewendet werden, besonders effektiv ist sie aber im Kampf gegen Brustkrebs. Wir haben bereits viel Erfahrung damit. Brustkrebstumore sind leicht von außen behandelbar. Amputationen können mit diesem Ansatz meist vermieden werden.

Das Medias Klinikum in Burghausen (Bayern) ist auf die innovative Behandlung verschiedener Krebsformen spezialisiert.

www.medias-klinikum.de

Bewusst leben statt Hormone

WECHSELJAHRE | VON SANDRA SEHRINGER

Acht von zehn Frauen haben Beschwerden in den Wechseljahren wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Hormontherapien gelten als besonders effektiv dagegen, bergen jedoch auch Risiken. Wie kommt frau sanft und sicher durch diese Lebensphase?

Ab etwa Mitte 40 produziert der weibliche Körper allmählich weniger Östrogen, ein Geschlechtshormon, das unter anderem die Fruchtbarkeit bestimmt. Schließlich beginnen die sogenannten Wechseljahre, eine Phase der Hormonumstellung, die sich in Unregelmäßigkeiten bei der Regelblutung bemerkbar macht, häufig aber auch in Form typischer Beschwerden. Etwa 70 bis 80 Prozent der Frauen klagen über Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen. Ein Östrogenmangel kann außerdem zu Schleimhautreizungen in Scheide, Harnröhre und Blase, zu Konzentrationschwierigkeiten oder Stimmungsschwankungen führen. Schließlich bekommen Frauen durchschnittlich mit 51 Jahren ihre letzte Regelblutung, die sogenannte Menopause, und können nicht mehr schwanger werden. Die Wechseljahre machen sich jedoch nicht nur direkt spürbar bemerkbar. Östrogene fördern den Aufbau von Knochensubstanz und zögern gleichzeitig ihren Abbau hinaus. Ein Östrogenmangel erhöht daher auch das Risiko für Osteoporose.

Immer weniger Hormontherapien

Als effektive Therapie gegen typische Begleiterscheinungen der Wechseljahre gelten Hormontherapien, die fehlende weibliche Hormone ersetzen

Alkohol und Koffein können Hitzewallungen verstärken.



Bei Wechseljahresbeschwerden hilft Bewegung.

iStock/Ridofranz

sollen. Vor 20 Jahren nahmen noch 37 Prozent der Frauen in Deutschland solche Hormonersatzpräparate, um ihre Beschwerden zu lindern. Im Jahr 2010 bekam sie noch etwa jede zehnte Frau verordnet; im Jahr 2021 war es nur noch jede sechzehnte. Das ergab eine aktuelle Untersuchung der Techniker Krankenkasse. Der starke Rückgang in den letzten beiden Jahrzehnten ist die Folge neuer wissenschaftlicher

Erkenntnisse über Nebenwirkungen und Risiken solcher Hormonpräparate. Viele Medikamente können beispielsweise das Risiko für Brustkrebs, Schlaganfall, Herzinfarkt oder Thrombose erhöhen.

Aktiver Lebensstil entscheidend

Laut der North American Menopause Society gibt es aber ein effektives und nebenwirkungsfreies Mittel gegen Wechseljahresbeschwerden: Bewegung. Frauen, die mindestens dreimal in der Woche 30 Minuten Sport treiben, leiden deutlich seltener und weniger stark unter Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen. Der Grund: Wenn Sport uns regelmäßig >>

Anzeige

Femarelle®

Für unbeschwerte Wechseljahre

Femarelle® – Die natürliche Hilfe, den Hormonhaushalt in jeder Phase der Wechseljahre auszugleichen



Erfahren Sie mehr auf www.femarelle.de

natürlich
ohne
Hormone

▷▷ ins Schwitzen bringt, trainieren wir die körpereigene Thermoregulation und bringen Kreislauf und Stoffwechsel wieder in Balance. Gleichzeitig stärkt körperliche Aktivität das Immunsystem und senkt das Risiko für Brustkrebs, Herzinfarkt, Schlaganfall und Depression. Sport eignet sich außerdem bestens zur Prävention von Osteoporose. Denn knochenbelastende Aktivitäten wie zum Beispiel Treppensteigen, Laufsport oder Seilspringen verbessern die generelle Knochenichte deutlich und wirken so dem Knochenabbau im Alter entgegen.

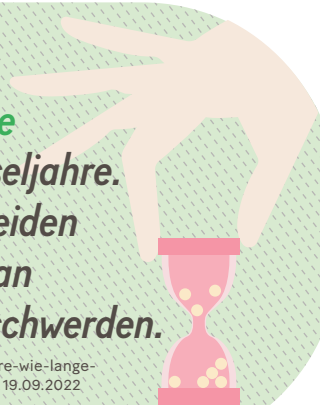
Ernährung umstellen

Zur Vorbeugung von Osteoporose benötigen unsere Knochen jedoch nicht nur Bewegung. Eine zentrale Rolle im Knochenstoffwechsel spielen auch Mineralien wie Calcium, Magnesium und Mangan sowie Vitamin D. Die Mineralstoffe kommen zum Beispiel in Käse, Vollkornprodukten, grünem Gemüse und Mineralwasser vor. Vitamin D produziert unser Körper selbst, wenn wir uns täglich ausreichend im Sonnenlicht aufhalten.

Rauchen und Alkohol fördern dagegen den Abbau von Knochensubstanz. Zahlreichen Frauen hilft in den Wechseljahren generell eine Ernährungsumstellung. So kann es ratsam sein, Rohkost sowie blähende und stark gewürzte Speisen zu meiden. Besser ist es, sich vitaminreich, fett- und zuckerarm zu ernähren und ausreichend Wasser zu trinken. □

10 bis 15 Jahre dauern die Wechseljahre. Im Durchschnitt leiden Frauen 7,4 Jahre an Wechseljahresbeschwerden.

Quelle: www.praxisvita.de/wechseljahre-wie-lange-muessen-frauen-leiden-9697; Zugriff: 19.09.2022



Anzeige



Osteomin® zur Unterstützung des Bewegungsapparates kaufen

Natürlich in Bewegung bleiben

Osteomin® und Osteomin® FORTE¹ unterstützen normale Knochen², Zähne³ und eine normale Muskelfunktion⁴. Damit der Körper nicht auf die vorhandenen Calciumdepots wie z.B. in den Knochen zurückgreift, muss Calcium ausreichend zugeführt werden.

ganz natürlich bio

¹ Calcium und Vitamin D tragen dazu bei, den Verlust an Knochenmineralstoffen bei postmenopausalen Frauen zu verringern. Eine geringe Knochenmineraldichte ist ein Risikofaktor für durch Osteoporose bedingte Knochenbrüche. Vitamin D trägt dazu bei, die durch posturale Instabilität und Muskelschwäche bedingte Sturzgefahr zu verringern. Stürze sind bei Männern und Frauen ab 60 Jahren ein Risikofaktor für Knochenbrüche.

² Calcium, Magnesium, Vitamin D3 und Vitamin K2 tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei

³ Calcium trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei

⁴ Calcium, Magnesium und Vitamin D3 tragen zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei

Die häufigsten Mythen über Osteoporose

Knochen sind totes Gewebe?



Knochen sind lebendes Gewebe und unterliegen lebenslang ständigen Auf- und Abbauprozessen. Rein rechnerisch wird alle sieben bis zehn Jahre die gesamte Knochenmasse des Skeletts einmal ab- und wieder aufgebaut.

Schonzeit nach der Diagnose?



Gezielte körperliche Bewegung und Belastung tragen dazu bei, den weiteren Knochenabbau zu stoppen. Zudem wird die Muskulatur gekräftigt, das Körpergefühl und die Koordination werden gefördert und das Sturzrisiko gesenkt.

SCHON GEWUSST?

Osteoporose betrifft nur Frauen?



Auch Männer können an einer Osteoporose erkranken. Tatsächlich sind aber Frauen aufgrund der Wechseljahre durch die veränderte Hormonsituation etwa fünfmal häufiger betroffen als Männer. Männer erkranken in der Regel erst zehn Jahre später.

Nur ältere Menschen sind betroffen?



Die Knochenmasse nimmt ab dem 40. Lebensjahr jährlich um etwa ein Prozent ab. Vorbeugende Maßnahmen sollten jedoch schon viel früher beginnen: Wer etwa früh auf eine ausgewogene Ernährung achtet, kann seine Knochen-dichte bis ins hohe Alter positiv beeinflussen.

Quellen: www.aktionsbuendnis-osteoporose.de; www.osteoporose-vorsorge.ch; Zugriff: 19.09.2022

Natürlich in Bewegung bleiben

Osteomin® und Osteomin® FORTE von GSE organic supplements sind pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel mit Calcium aus Lithothamnium calcareum, Vitamin D3 aus Flechten und Vitamin K2 aus Soja und Maniok.

Mit seiner verbesserten Rezeptur unterstützt Osteomin® unsere Knochen, Zähne und Muskelfunktion. Gerade wenn Calcium nicht ausreichend durch die tägliche Ernährung zugeführt wird, greift der Körper auf die vorhandenen Calciumdepots wie zum Beispiel in den Knochen zurück.

Knochenmineralisierung im Alter

Aufgrund seiner Dosierung von Calcium und Vitamin D trägt Osteomin® FORTE dazu bei, den Verlust an Knochenmineralstoffen bei postmenopausalen Frauen zu verringern. Eine geringe Knochen-

mineraldichte ist ein Risikofaktor für durch Osteoporose bedingte Knochenbrüche. Zudem trägt Vitamin D dazu bei, die durch posturale Instabilität und Muskelschwäche bedingte Sturzgefahr zu verringern. Stürze sind bei Frauen und



Männern ab 60 Jahren ein Risikofaktor für Knochenbrüche.

Knochen und Muskeln natürlich unterstützen

Um die Funktion unserer Knochen, Muskeln und Gelenke aufrechtzuerhalten, benötigen wir essenzielle Mineralstoffe: Calcium und Magnesium, die zur Erhaltung einer normalen Knochen- und Muskelfunktion beitragen, Vitamin D3, welches die Absorption von Calcium in die Knochen unterstützt, sowie Vitamin K2, das zur Erhaltung normaler Knochen beiträgt.

gse
organic supplements

www.gse.bio

Jede Frau ist einzigartig

Laut Bundesministerium für Gesundheit gehören zur Frauengesundheit biologische, psychische und soziale Aspekte. Großen Einfluss auf das weibliche Wohlbefinden hat überdies vor allem die jeweilige Lebensphase. Auch wenn Frauen nachgesagt wird, dass sie tendenziell gesünder leben, sind sie gleichzeitig häufiger krankgeschrieben, heißt es im DAK-Gesundheitsreport. Liegt dies vielleicht daran, dass Frauen

schneller eine ärztliche Praxis aufsuchen als Männer, die lieber im Stillen leiden? Genug der Klischees. Jede Frau ist ohnehin einzigartig, so auch ihre Beschwerden und Bedürfnisse – und das ist auch völlig in Ordnung so! Und zum Glück steigt zudem das Bewusstsein dafür, dass Frauen grundsätzlich eine andere Medizin benötigen. Medizinische Gleichberechtigung, du bist herzlich willkommen!

Nadine Effert
Chefredakteurin

IMPRESSUM

Projektmanager Karoline Koesling, karoline.koesling@reflex-media.net, Marleen Stöhr, marleen.stoehr@reflex-media.net **Redaktion** Nadine Effert, Tobias Lemser, Sandra Sehringer **Layout** Silke Schneider, grafik@reflex-media.net **Fotos** iStock/Getty Images, Coverbild iStock/Antonio_Diaz **Druck** Quad/Graphics Germany GmbH **V.i.S.d.P.** Redaktionelle Inhalte Nadine Effert, redaktion@reflex-media.net **Weitere Informationen** Pit Grundmann, pit.grundmann@reflex-media.net, Reflex Verlag GmbH, Hackescher Markt 2–3, D-10178 Berlin, T +49 (0)30 / 200 8949 0, www.reflex-media.net

Diese Publikation des Reflex Verlages erscheint am 26. Oktober 2022 als Beilage im Magazin BRIGITTE. Der Reflex Verlag und der Verlag Gruner + Jahr Deutschland GmbH, in welchem das Magazin BRIGITTE erscheint, sind rechtlich getrennte und redaktionell unabhängige Unternehmen. Inhalte von Werbebeiträgen wie Unternehmens- und Produktporträts, Interviews, Advertorials, Anzeigen sowie Gastbeiträgen und Fokusinterviews geben die Meinung der beteiligten Unternehmen beziehungsweise Personen wieder. Die Redaktion ist für die Richtigkeit der Beiträge nicht verantwortlich. Die rechtliche Haftung liegt bei den jeweiligen Unternehmen.

Wir sind dabei

Lotus Vita GmbH & Co. KG
Vogesenblick 3
79206 Breisach
www.lotus-vita.de

Organon Healthcare GmbH
Neuturmstraße 5
80331 München
www.organon.com

**Awareness Deutschland
gemeinnützige GmbH**
Mittlerer Dallenberg 5 a
97082 Würzburg
www.pinkribbon-deutschland.de

**2 Immunologisches und onkologisches
Zentrum Köln GmbH & Co. KG 7**
Hohenstaufenring 30–32
50674 Köln
www.iozk.de

**5 Deutsche Stiftung Eierstockkrebs
Forum Gynäkologische Onkologie 8**
c/o AVISOmed medizin+media
Friedelstraße 56
12047 Berlin
<https://stiftung-eierstockkrebs.de>

6 Medias Klinikum GmbH & Co. KG 9
Krankenhausstraße 3 a
84489 Burghausen
www.medias-klinikum.de

Theramex Germany GmbH 10
c/o Haus Cumberland
Kurfürstendamm 194
10707 Berlin
www.femarelle.de

**GSE Biologische Nahrungs-
ergänzung & Heilmittel GmbH 11 & 12**
Bühler Straße 32
66130 Saarbrücken
www.gse.bio

novacare GmbH/Vertrieb Sissel 14
Bruchstraße 48
67098 Bad Dürkheim
www.sissel.de



SPINEFITTER

BACK IN BALANCE

Der SPINEFITTER by SISSEL® -
DAS INNOVATIVE TRAININGSGERÄT!

Vielseitig einsetzbar & multifunktional -
bewährt in Therapie und Praxis

- Verspannungen lösen
- Gelenke mobilisieren
- Tiefenmuskulatur kräftigen



Vertrieb Deutschland/Österreich:

novacare

novacare GmbH - Vertrieb SISSEL

Bruchstraße 48 · 67098 Bad Dürkheim

Tel. 06322 9565-0 · info@novacare.de

www.SISSEL.de

by 



The natural way of Sweden

Erlebe unsere Produktwelten
auf www.SISSEL.de