

WISSEN SCHAFFT GESUNDHEIT! DER DIGEST ZU GESUNDHEITSTHEMEN

Gesundheitswissen

TO-GO



GENDERMEDIZIN ZYKLUSWISSEN

Schlagen Frauenherzen
wirklich anders?

Darf ich vorstellen: Ihre
Hormone & Ihr Zyklus

FRAUENGESUNDHEIT | MAI 2023



Schlagen Frauenherzen anders?



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 den verschiedensten Lebenslagen gefördert werden.



Frauen werden im Schnitt fünf Jahre älter als Männer – so liegt die Lebenserwartung der weiblichen Bevölkerung aktuell im Durchschnitt bei 83,4 Jahren. Das weibliche Geschlecht hat damit ein höheres Risiko, im Alter pflegebedürftig zu werden. Zwei von drei Frauen in Deutschland nehmen ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut wahr. Mit dem zunehmenden Alter wird jedoch der Gesundheitszustand selbst als schlechter eingeschätzt. Die Selbsteinschätzung der Gesundheit hat sich jedoch bei älteren Frauen in den letzten 20 Jahren deutlich verbessert (Robert Koch-Institut, 2023).

Außerdem wurde bewiesen, dass Frauen besser auf sich Acht geben. Allgemein sind sie im Vergleich zu Männern besser im Thema „gesunde Ernährung“ informiert, rauchen seltener und weniger stark und sind seltener übergewichtig. Sie gehen eher zum Arzt und nutzen häufiger Medikamente, was darauf schließen lässt, dass sie Empfehlungen und Verordnungen von Gesundheitspersonal sowie Ärzt*innen eher Folge leisten. Alkoholmissbrauch und –abhängigkeit kommen bei Frauen seltener vor, jedoch treiben sie im Vergleich zum männlichen Geschlecht in ihrer Freizeit weniger Sport. Dafür sind allerdings vier von fünf Teilnehmer*innen an Präventionskursen weiblich (Robert Koch-Institut, 2023).

Herz-Kreislauf Erkrankungen werden oft als „männliche“ Erkrankung angesehen, dabei sind sie nach wie vor die häufigsten Todesursachen ganz unabhängig vom Geschlecht. Frauen unterschätzen hier 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 zehn Jahre später an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Männer. Die Gründe



sind in erster Linie die weiblichen Geschlechtshormone: Östrogene sind ein großer Schutzfaktor - sie halten den Blutzucker niedrig, senken Cholesterin und entspannen die Blutgefäße und schützen somit die Arterien vor Verkalkungen. Folglich steigt für Frauen das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen erst mit Eintritt der Menopause um das 50. Lebensjahr (Fleissner, N.; Arbeitskreis Frauengesundheit).

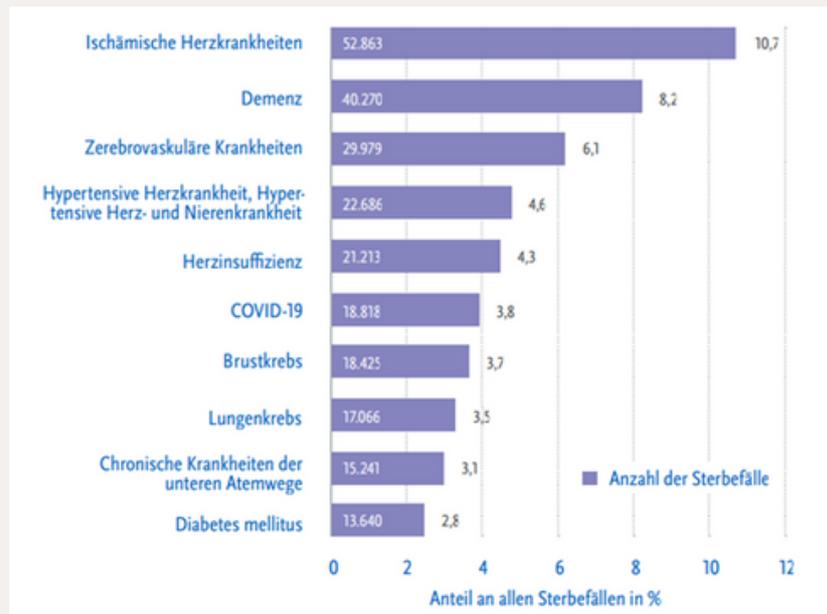


Abbildung 1: Die zehn häufigsten Todesursachen bei Frauen nach Krankheitsgruppen (Robert Koch-Institut, 2023)

Allgemein erkranken Frauen eher an Muskel-Skelett-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 haben Endometriose. Endometriose, Myome der Gebärmutter und die Gebärmuttersenkung sind gynäkologischen Erkrankungen - wenngleich sie mit einer geringen Sterblichkeit einhergehen, haben sie jedoch einen großen Einfluss auf die Lebensqualität und das Körpererleben von Frauen (Robert Koch-Institut, 2023).

Schwangerschaft und Stillzeit sind weitere große Faktoren, welche die Gesundheit der Frau beeinflussen. Je länger eine Frau ihr Kind stillt, desto mehr gesundheitliche Vorteile hat sie davon. Das Hormon Oxytocin hilft ihr über die gesamte Stillzeit, ruhig zu bleiben, der Stresslevel sowie Blutdruck zu senken und 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.

Diese und viele weitere Aspekte verdeutlichen, dass künftig der Frauengesundheit mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden muss. Daher werden wir die Aufmerksamkeit mit unserem Digest im Mai auf die Erhaltung Ihrer Frauengesundheit richten.

NOCH MEHR INFORMATIONEN GEWÜNSCHT?

Deutsche Herzstiftung [Frauengesundheit](#)
Go Red for Women - [7 Fakten zur Herzgesundheit bei Frauen](#)

2023 führt der LVPR die Kampagne „Wissen schafft Gesundheit“ durch und trägt daher zur Gesundheitsbildung bei. Werden Sie Mitglied und profitieren Sie monatlich von den wissenschaftlich belegten Gesundheitsinformationen sowie Gesundheitstipps für die bestmögliche Erhaltung Ihrer Gesundheit. Im Mitgliederbereich finden Sie weitergehende Informationen zum Thema Frauengesundheit.



IMPRESSUM

Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt & Thüringen e.V (LVPR ST/TH) | Vorstand: Dipl. Med. Olaf Haberecht (Vorsitzender) | Christian Wischer | Dr. med. Klaus H. Thomas | Nicole Habich | Hartmut Bethge | Dr. Ulrich Schwabe.

© 2022 Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt & Thüringen e.V.

Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Die Informationen in diesem LVPR Digest wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit der gemachten Angaben können die Autoren dennoch nicht übernehmen. Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigene Gefahr.

Literaturverzeichnis

- Robert Koch-Institut (2023). Gesundheitliche Lage der Frauen in Deutschland – wichtige Fakten auf einen Blick. Abgerufen von https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/F/Frauengesundheit/GBE-Broschuere.pdf?__blob=publicationFile am 12.05.2023
- Fleissner, N. (2019). Weibliche Hormone – meistens gut für Herz und Kreislauf. Abgerufen von <https://www.cardiopraxis.de/weibliche-hormone-meistens-gut-fuer-herz-und-kreislauf/> am 22.05.2023
- Arbeitskreis Frauengesundheit (2004). Frauengerechte Gesundheitsversorgung am Beispiel von Herz-Kreislaufkrankungen. Aufgerufen von <https://www.arbeitskreis-frauengesundheit.de/wp-content/uploads/2015/07/Regitz-Zagrosek.pdf> am 22.05.2023
- Medela (n.d.). Welche Vorteile hat Stillen für die Mutter? Abgerufen von <https://www.medela.de/stillen/deine-stillzeit/muttermilch-vorteile> am 22.05.2023
- AOK (2021). 5 Fragen zur Periode: So funktioniert die Menstruation. Abgerufen von: <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/organe/fakten-rund-um-die-periode/>, am 22.05.2023
- Dammbach, S. (2020). Weiblicher Zyklus: So verändert sich die Periode mit dem Alter. Abgerufen von: <https://www.aok.de/bw-gesundnah/vorsorge-und-gesundheit/weiblicher-zyklus-bis-zu-den-wechseljahren>, am 22.05.2023
- Roch, J. (2022). Zyklus im Glück. Wie du PMS, Regelschmerzen und andere Hormonprobleme loswirst (1. Auflage 2022). Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München.
- Van de Roemer, N. (n.d.). Hormone: und wie sie den weiblichen Zyklus beeinflussen. Abgerufen von: <https://de.daysy.me/wissenswertes/zykluswissen/hormone-und-wie-sie-den-weiblichen-zyklus-beeinflussen/>, am 22.05.2023