

Prof. Dr. med. Ingrid Gerhard



Das Frauen- Gesundheitsbuch

Wo Naturheilverfahren wirken,
wann Schulmedizin nötig ist



TRIAS

1



Geleitwort

Vorwort

Frau und Gesundheit

Situation der Frau heute

■ Was ist heute anders?

■ Die verschiedenen Lebensphasen

9 Medizin heute 18

10 ■ Technik und Kostendruck 18

■ Therapie statt Prophylaxe 18

13 ■ Symptomen auf den Grund gehen 19

■ Der kleine Unterschied 20

14

14 Fazit für die Patientin 22

15 ■ Selbstinformation und -verantwortung 22

2



Methoden zur Gesunderhaltung 25

Psychologische Methoden

■ Energetische Methoden

■ Verhaltenstherapie

■ Weitere Methoden

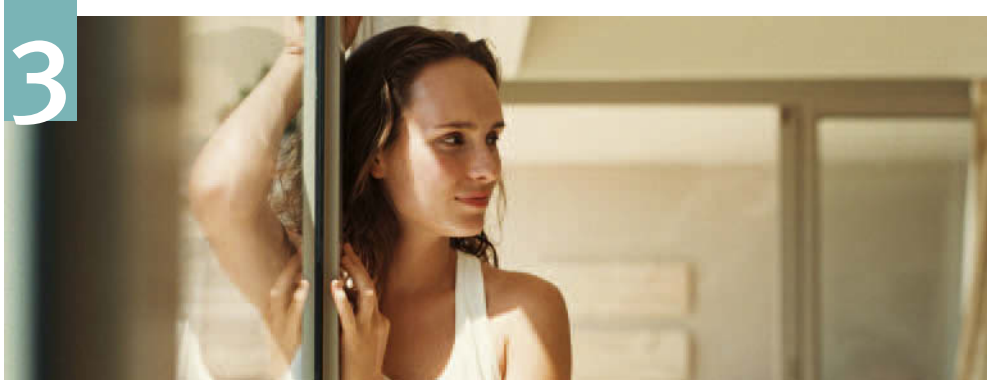
26 Körperübungen und Meditation 30

26 Sport 31

27 ■ Stressabbau 31

29 ■ Kreislauftraining 32

■ Muskelaufbau	32	Vorsorge	46
■ Gewichtskontrolle	33	■ Vorsorgeuntersuchungen	46
■ Glückshormone	34	■ Impfungen	47
■ Sport für Frauen	35	Ernährung	49
Schlafen	37	■ Allgemeine Tipps	49
■ Das passiert im Körper	37	■ Darmgesundheit	56
■ Schlafstörungen	39	■ Leberstoffwechsel	58
Sexualität	41	■ Säure-Basen-Haushalt	59
■ Das passiert im Körper	41	■ Diäten	61
Die Körperpflege	43	Umwelt	63
■ Die Basis	43	■ Negative Einflüsse	63
■ Verwöhnprogramm für besondere Lebensphasen	45	■ Positive Einflüsse	69



Methoden zum Gesundwerden	75	Special: Erste Hilfe mit Naturheilmitteln	110
Special: Klassische Selbstbehandlung	76	Konventionelle Therapie und Diagnostik	115
Naturheilkundliche Therapie und Diagnostik	79	■ Diagnoseformen	115
■ Nahrungsergänzungen	79	■ Behandlungsformen	116
■ Von der Nahrung zum Medikament	91		
■ Homöopathie	95		
■ Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	99		
■ Sonstige Verfahren	101		

4



Frauentypische Erkrankungen

	119
Die äußeren Geschlechtsorgane und Blase	120
■ Entzündungen	120
■ Geschlechtskrankheiten	130
■ Senkung der inneren Beckenorgane	136
■ Ungewollter Harnverlust	139
■ Infekte der Harnwege	142
Gebärmutter und Umgebung	146
■ Zysten am Gebärmutterhals	146
■ Polypen	146
■ Myome	148
■ Unterleibsentzündung	150
■ Endometriose	154
Die Eierstöcke	161
■ Zyste am Eierstock	161
■ Perlenschnur-Zysten	163
Die Brust	165
■ Entzündung	165
■ Zysten und gutartige Tumoren	167

Hormone aus dem Gleichgewicht	170
■ Periodenstörungen	170
■ Schmerzhaftes Blutungen	177
Special: Die Hormone der Frau	180
■ PMS	182
■ Die Wechseljahre	185
Special: Happy Aging – fit und fröhlich alt werden	194
Fortpflanzung	195
■ Kinderwunsch	195
■ Schwangerschaft	201
■ Wenn es traurig endet	209
■ Verhütung	212
Special: Störungen der Sexualität	217
Angstdiagnose Krebs	221
■ Brustkrebs	221
■ Gebärmutterkrebs	228
■ Mit Krebs umgehen	234



Allgemeine Erkrankungen	243		
Special: Erste Hilfe	244	Magen-Darm-Erkrankungen	285
Erkältung & Co.	247	■ Es brennt	285
■ Erkältung	247	■ Durchfall	287
■ Folgeerkrankungen	248	■ Verstopfung	289
Der Stoffwechsel	253	■ Chronisch entzündliche Darmerkrankungen	291
■ Wenn Fett krank macht	253	Leber und Gallenblase	295
■ Zuckerkrankheit	256	■ Leberentzündung	295
■ Fettstoffwechselstörungen	258	■ Fettleber	296
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	260	■ Gallensteine	298
■ Niedriger Blutdruck	260	Bewegungsapparat	299
■ Hoher Blutdruck	262	■ Rückenschmerzen	299
■ Koronare Herzerkrankungen	264	■ Rheuma	301
■ Aus dem Rhythmus	266	■ Osteoporose	308
■ Krampfadern	269	■ Hallux valgus	310
Gehirn und Nervensystem	273	Haut und Haare	312
■ Wenn der Schädel brummt	273	■ Verschiedene Hauttypen	312
■ Schwindel	274	■ Akne	312
■ Abschied vom Gedächtnis	276	■ Haarausfall	314
Augen und Ohren	278		
■ Die Augen	278		
■ Die Ohren	281		

Inhalt

Immunsystem und Allergien	316	Anhang	333
■ Allergien	316	■ Hersteller und Bezugsquellen	333
■ Neurodermitis	321	■ Tipps zum Weiterlesen und Adressen	335
■ Asthma	322	Sachverzeichnis	343
Die Psyche	324	Impressum	350
■ Stress und Burn-out-Syndrom	324		
■ Schlafstörungen	327		
■ Depressionen	328		
■ Essstörungen	330		

Situation der Frau heute

Die Entwicklung unserer Umwelt scheint immer schneller voranzuschreiten. Mit ihr entwickeln auch wir uns. Selbstverwirklichung und Selbstbestimmung scheinen die dominierenden Schlagworte zu sein, wenn es um moderne Frauen geht. Tatsächlich haben wir uns glücklicherweise weit von der Frau des 19. Jahrhunderts entfernt, die zum Teil noch nicht einmal bei der Wahl des Ehemannes ein Mitspracherecht hatte.

Was ist heute anders?

Das klassische „Kinder, Küche, Kirche“ von damals wurde von „Karriere, Kinder, Körperkult“ abgelöst. Das bedeutet, dass die Frau von heute sich weitgehend über ihre Karriere definiert. Eigenes Geld zu verdienen, hat einen hohen Stellenwert. Wer sich eigentlich für eine Familie entscheidet, um sich ausschließlich Erziehung und Haushalt zu widmen, gerät in ein zweifelhaftes Licht. Kinder? Ja, aber nicht nur – sondern auch. Das führt zur Doppelbelastung, denn noch immer bleibt der Umgang mit dem Nachwuchs, das Kochen und Putzen und das durch die Berufstätigkeit von Mann und Frau komplizierter gewordene Organisieren des Familienlebens überwiegend Frauensache.

Das Frauenbild – rein optisch

Der dritte Begriff, mit dem wir die moderne Frau beschrieben haben, lautet Körperkult. Nicht jede Frau läuft ins Fitness-Studio. Aber wenn von einem Bild die Rede ist, können Äußerlichkeiten nicht außer Acht gelassen werden. Schon gar nicht, da unser

heutiges Frauenbild stark von Äußerlichkeiten geprägt wird. In den Medien sehen wir sie ständig, die schöne schlanke Frau, die stets modisch gekleidet ist und regelmäßig zum Friseur geht. Sie joggt, Junior in einem coolen Wagen vor sich her schiebend, und macht Wellness. Uns wird der Entwurf eines Superweibes, eins mit der Natur und technisch auf dem neuesten Stand, kreativ und bodenständig, mütterlich und sexy, selbständig, erfolgreich, voller Energie und anlehnungsbedürftig sanft als Realität verkauft.

Nicht zu schaffen: Scharen von Frauen eifern diesem vermeintlichen Ideal nach und haben natürlich keine Chance, es je zu erreichen. Das führt zu großem Druck, die Selbstbestimmung geht verloren, kaum dass sie greifbar war. Zwar haben sich die Emanzipationskämpferinnen des 20. Jahrhunderts von einigen Zwängen befreien können, doch stecken wir heute in neuen fest, die uns nicht selten in Identitätskrisen oder Burn-out treiben.

Die verschiedenen Lebensphasen

Jede Frau macht eine Entwicklung vom Kind zur Erwachsenen durch. Das bringt nicht nur starke seelisch-geistige Veränderungen mit sich, vom verspielten Mädchen über die rebellierende Jugendliche zur selbständigen verantwortungsvollen Erwachsenen, sondern natürlich auch körperliche, die auch optisch mehr oder weniger deutlich sichtbar sind.

Pubertät und Erwachsenwerden

Schon mit acht oder neun Jahren beginnt bei einem gesunden, unter normalen Bedingungen heranwachsenden Mädchen die Vorbereitung auf die Pubertät. Die Eierstöcke produzieren vermehrt Östrogene, die in das Blut gelangen. Durch den Einfluss der weiblichen Hormone erhalten die Geschlechtsorgane gewissermaßen den Startschuss, sich zu entwickeln. Brust, Scheide und Gebärmutter reifen und verändern sich.

Auch männliche Sexualhormone spielen eine Rolle. In den Nebennieren werden nämlich Androgene gebildet, die dafür sorgen, dass sich ganz allmählich Scham- und Achselhaare bilden und länger werden. Während die Jungen mitten in der Pubertät einen Bart bekommen und ihren Stimmbruch haben, zeigen sich beim weiblichen Geschlecht vor allem Rundungen an den Hüften und der Brust. Die so genannte Menarche, also die erste Menstruation, tritt auf. Es hat zuvor jedoch noch kein Eisprung stattgefunden. Fast immer gehen dem ersten Eisprung und der darauf folgenden ersten echten Menstruation meh-

rere solcher so genannter anovulatorischen Zyklen voraus. Die Geschlechtsreife tritt bei einigen Mädchen bereits mit zehn oder elf Jahren ein.

Die zweite interessante Phase nach der Pubertät ist die zwischen etwa 20 und 35 Jahren. Jetzt ist das Mädchen Frau und muss sich entscheiden, ob sie Kinder haben will oder nicht. Ihr Körper steht „gefühl“ in der Blüte. Sie ist leistungsfähig und voller Energie.

Zweite Lebenshälfte

Etwa um das 40. Lebensjahr beginnt wiederum eine spürbare Veränderung, bei vielen Frauen heutzutage ein regelrechter Wendepunkt. Einerseits gehen einige Fachleute davon aus, dass jetzt bereits das Altern, im Sinne von Nachlassen der Körperfunktionen, einsetzt. Andererseits fühlen sich viele Frauen so gut wie noch nie. Die Kinder stehen auf eigenen Füßen, und im Job ist eine Position erreicht, in der man sich wohl fühlt. Unsicherheiten aus jüngeren Jahren weichen einem Selbstbewusstsein, das verkündet: „Das bin ich, das will ich, das kann ich!“

Aber: Gerade jetzt lauert die Gefahr, den eigenen Körper über den beruflichen Erfolg und die zahlreichen Möglichkeiten von Vergnügungen zu vergessen. Dabei beginnt schon jetzt der Abbau von Knochen- und Muskelmasse. Wer viel um die Ohren hat, pflegt aus körperlicher Sicht vielleicht trotzdem einen „passiven“ Lebensstil, der neuen Erkenntnissen zufolge dafür verant-



wortlich ist, dass der Alterungsprozess dadurch schneller in Gang kommt und deutlicher spürbar ist. Anti oder Better Aging ist in aller Munde. Das Beste, was Sie für sich tun können: Sorgen Sie ab Mitte oder Ende 30 verstärkt für eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung, körperlichem und geistigen Training und ausreichend Entspannung.

Wechseljahre und Alter

Der Abbau von Knochendichte und Muskelmasse schreitet beschleunigt voran, wenn Sie keine Gegenmaßnahmen ergreifen. Die Arterien verengen sich und weisen vermehrt Kalkablagerungen auf. Ganz besonders gravierend sind die Veränderungen durch die immer mehr zurückgehende Produktion und Ausschüttung der weiblichen Sexualhormone. Die Wechseljahre mit all

ihren möglichen Begleiterscheinungen setzen ein (S. 185). Zudem sinkt die Zahl der Immunzellen und der Sinneszellen, die etwa für das Hören zuständig sind. Das bedeutet zum einen, dass die Infektanfälligkeit wächst, zum anderen, dass die Wahrnehmung von akustischen und auch optischen Eindrücken sinkt.

Aber keine Angst: Wenn Sie sich bemühen, körperlich und geistig fit zu bleiben, werden Sie mit 60 Jahren ein biologisches Alter wie unsere Vorfahren mit 40 Jahren haben, das stellten namhafte Wissenschaftler kürzlich fest. Und noch etwas Positives hat diese Lebensphase: Sie werden erfahrener, weiser, müssen weniger Verantwortung für andere übernehmen, sondern können es sich wirklich gönnen, mehr für sich selber und ihre persönliche Entwicklung zu tun.

Medizin heute

Der Landarzt, der nicht nur Blutbild und Röntgenaufnahmen seiner Patienten kennt, sondern auch deren Familie und Lebensgeschichte, existiert fast nur noch im Fernsehen. Medizinischer Fortschritt ist gut, daran besteht kein Zweifel. Doch sollte die Technik nicht über allem stehen. Einerseits profitieren die Patienten, andererseits verkümmern sie zu Nummern in einem riesigen Wirtschaftsapparat.

Technik und Kostendruck

Der moderne Medizinbetrieb hat kaum Platz für Mitgefühl oder Menschlichkeit. Dafür fehlt schlicht die Zeit. Moderne Maschinen und Instrumente müssen regelmäßig gewartet und vor allem genutzt werden, um sich zu rechnen. Das erfordert in Krankenhäusern eine straffe Organisation, die Arbeitsschritte minutös in Tagespläne einteilt. Kliniken und Praxen spezia-

lisieren sich. So geht der Blick auf das gesamte Individuum verloren. Und: High-Tech-Geräte müssen sich bezahlt machen. Das kann dazu führen, dass aus wirtschaftlicher Überlegung statt ausschließlich aus medizinischer Notwendigkeit Untersuchungen und Therapien bis hin zu Eingriffen durchgeführt werden.

Therapie statt Prophylaxe

Grundsätzlich muss man sagen, dass Mediziner in den westlichen Industrieländern erst auf den Plan treten, wenn jemand krank ist. Während in ländlichen Regionen Chinas Ärzte noch dann einen guten Ruf genießen, wenn ihre Patienten keinerlei Beschwerden bekommen, geht es in Europa ausschließlich darum, bereits vorhandene Gebrechen zu bekämpfen. Ein einfaches Beispiel: Obwohl eine Schreibtischarbeiterin mit Krankengymnastik und Massagen den Zustand ihrer Halswirbelsäule erheb-

lich verbessern könnte, bewilligt die Krankenkasse nur sechs Anwendungen. Zahlt sie keine weiteren Behandlungen aus eigener Tasche, muss sie mit chronischen Schäden durch die permanente Fehl- und Überbelastung rechnen.

An der falschen Stelle gespart

Immer wieder ist im Zusammenhang mit dem Gesundheitswesen von einer Kostenexplosion die Rede. Kein Wunder, rund