



Gesundheit der Frau

RISIKEN, WARNHINWEISE & VORBEUGUNG VON RISIKEN

Frauen leben im Allgemeinen länger und gesünder als Männer. Frauen können allerdings auch mehr für ihre Gesundheit tun.

Gesundheitsrisiken für Frauen variieren je nach Alter. Die größten Bedrohungen für die Gesundheit der Frau sind jedoch oft vermeidbar. Ein gesunder Lebensstil kann daher der Schlüssel zu einem gesunden Leben sein und der richtige Weg Krankheiten vorzubeugen.

Es ist wichtig, dass sich Frauen in allen Lebensphasen um ihre Gesundheit kümmern. Sie müssen sich über Risiken informieren, auf ihren Körper achten und regelmäßig zum Arzt gehen. In diesem Artikel gehen wir auf Gesundheitsgefährdungen für Frauen ein und zeigen auf, wie Frauen gesünder leben können.

Die Gesundheit der Frau – die verschiedenen Lebensabschnitte

Die Lebensabschnitte der Frau, basierend auf dem Fortpflanzungszyklus, beginnen mit der Menstruation und enden mit den Wechseljahren.

In den verschiedenen Lebensabschnitten können verschiedenste Gesundheitsprobleme relevanter als andere für Frauen sein. Äußerliche und soziale Umstände beeinflussen in jedem Stadium sowohl die körperliche als auch die seelische Gesundheit und die Beibehaltung einer guten Gesundheit.

Junge Frauen

Während der Pubertät werden die körperlichen Veränderungen von jungen Frauen oft von emotionalen Turbulenzen begleitet. Psychische Gesundheitsprobleme können in dieser Lebensphase problematisch sein. Junge Frauen leiden in diesem Alter doppelt so oft an psychischen Belastungen wie junge Männer.

Ein gesundes Selbstbewusstsein in Bezug auf den eigenen Körper ist für junge Frauen sehr wichtig, um nicht an Krankheiten, wie z. B. Essstörungen, zu erkranken.

Es ist wichtig für junge Frauen, regelmäßig zum Arzt zu gehen und auf ihre Gesundheit zu achten. Entscheidungen, die in jungen Jahren getroffen werden, wirken sich auf die Gesundheit in späteren Jahren aus.

Die fruchtbaren Jahre

Schwangerschaften, Geburten und die Familienplanung können für Frauen in ihren fruchtbaren Jahren Gesundheitsprobleme hervorrufen.

In dieser Lebensphase sollten sich Frauen vor gesundheitlichen Risiken bei sexuellen Aktivitäten schützen, vor allem vor übertragbaren Krankheiten und unerwünschten Schwangerschaften.

Die richtige Balance zwischen Arbeits- und Familienleben zu schaffen kann sich außerdem auf die körperliche und geistige Gesundheit von Frauen auswirken.

Während der fruchtbaren Jahre sollten Frauen die Gesundheit der Familie dokumentieren und weiterhin gute Gesundheitsgewohnheiten beibehalten.

Im mittleren Alter

Bei Frauen mittleren Alters können die Wechseljahre und andere in dieser Lebensphase auftretende Faktoren die geistige und körperliche Gesundheit beeinflussen.

Häufige Gesundheitsprobleme in dieser Lebensphase sind Depression, Muskel-Skelett-Erkrankungen sowie Brustkrebs.

In dieser Lebensphase erhöht sich außerdem der Druck für Frauen, Familie, Arbeit und die eigenen Eltern unter einen Hut zu bringen. Das kann die Gesundheit jeder Frau beeinflussen. Es ist wichtig, dass Frauen in dieser Lebensphase lernen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und lernen mit den Höhen und Tiefen des Lebens klar zu kommen.

Ältere Frauen

Frauen können auch im höheren Alter noch immer ein aktives Leben haben, müssen jedoch noch besser auf ihre Gesundheit achten.

Die Wahrscheinlichkeit, dass ältere Frauen verwitwet sind, alleine oder in einem Pflegeheim leben, an einer chronischen Krankheit oder einer Behinderung leiden ist wesentlich höher als für Männer.

Es ist wichtig, dann regelmäßig einen Arzt zu besuchen und alle empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen durchführen zu lassen. Werden Krankheiten frühzeitig diagnostiziert, sind sie oft heilbar.

Gerade in dieser Lebensphase zahlt sich ein gesunder Lebensstil aus. Denken Sie daran, dass eine gesunde Lebensweise helfen wird, sich in jeder Phase des Lebens gesund und fit zu fühlen.

Führende Gesundheitsrisiken für Frauen

Während einige Risiken nicht einfach beseitigt werden können, können andere Risiken kontrolliert und frühzeitig erkannt werden.

Frauen müssen sich über Gesundheitsrisiken informieren und lernen, dass viele chronische Krankheiten verhindert werden können.

Erkrankung des Herzens



Herz- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen durch Arterienverkalkung, wobei sich Ablagerungen, auch Plaque genannt, an den Wänden der Arterien aufbauen. Dieser Aufbau von Ablagerungen verengt die Arterien und zwingt das Herz, mehr zu leisten, um Blut durch die Arterien zu pumpen. Sollte ein Blutgerinnsel durch die Ablagerungen entstehen, kann der Blutfluss unterbrochen werden.

Verengte Blutgefäße können zu Schmerzen in der Brust, einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Andere Herzerkrankungen, wie diejenigen, die den Herzmuskel, die Herzklappen oder den Herzrhythmus betreffen, gelten auch als Formen von Erkrankungen des Herzens.

Jedes Jahr sterben 8,6 Millionen Frauen weltweit an Erkrankungen des Herzens. 42 % von denen, die einen Herzinfarkt erleiden, sterben innerhalb eines Jahres. Wenn eine Frau, die jünger als 50 Jahre alt ist, einen Herzinfarkt erleidet, verläuft dieser mit doppelter Wahrscheinlichkeit tödlich, verglichen mit Männern, die jünger als 50 Jahre alt sind.

Während viele Frauen nicht wissen, dass sie an einer Erkrankung des Herzens leiden, bis Symptome auftreten, gibt es jedoch Anzeichen, die darauf hinweisen, dass eine Krankheit vorliegen kann. Bei diesen Anzeichen sollte schnellstmöglich ein Arzt aufgesucht werden, um frühzeitig eine Behandlung durchzuführen.

Mögliche Symptome

- Atemnot nach mäßiger Bewegung
- Schmerzen in der Brust
- Müdigkeit
- Schmerzen oder Kribbeln in den oberen Gliedmaßen
- unregelmäßiger Herzschlag
- Schwindelgefühl

Risikofaktoren

- Bluthochdruck
- hohe Cholesterinwerte
- Diabetes und Prädiabetes
- Rauchen
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Erkrankungen des Herzens bei Familienangehörigen
- ungesunde Ernährung

Erkrankungen des Herzens können um so besser behandelt werden, je früher sie erkannt werden. Wenn Sie irgendwelche der beschriebenen Symptome erleben, Erkrankungen des Herzens in der Familie vorkamen oder Sie sich über die Gesundheit Ihres Herzens sorgen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, was Sie unternehmen können, um das Risiko von Herzkrankheiten zu verringern.

Chronische Atemwegserkrankung



Frauen sind anfälliger an einer Atemwegs- oder Lungenerkrankung zu erkranken als Männer und es besteht ein höheres Risiko für sie an chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen zu leiden, einschließlich Bronchitis und Emphysem.

Diese Krankheiten äußern sich bei Frauen anders als bei Männern, was dazu führt, dass jedes Jahr mehr Frauen als Männer daran sterben.

Mögliche Symptome

- Kurzatmigkeit
- Keuchen
- Engegefühl in der Brust
- chronischer Husten
- blaue Lippen oder Bauverfärbungen des Nagelbetts (Zyanose)
- angeschwollene Knöchel, Füße oder Beine
- häufige Atemwegsinfektionen
- fehlende Energie

Risikofaktoren

- Tabakrauch (auch passiv)
- Staub und Chemikalien
- giftige Dämpfe (wie z.B. Benzin)
- zunehmendes Alter
- bestimmte Gene

Alzheimer



Mehrere Studien haben gezeigt, dass für Frauen ein viel höheres Risiko besteht an Alzheimer zu erkranken als für Männer. Grund dafür kann das weiblichen Hormon Östrogen sein, das die Eigenschaften hat, vor Gedächtnisverlust zu schützen, welcher aufgrund des Alterns eintreten kann. In den Wechseljahren einer Frau sinkt der Östrogenspiegel und es kann zu einem erhöhten Risiko kommen, an Alzheimer zu erkranken.

Mögliche Symptome

- Gedächtnisverlust und Verwirrung
- Probleme, die Familie und Freunde zu erkennen
- Unfähigkeit neue Dinge zu erlernen
- Schwierigkeiten bei der Durchführung einfacher alltäglicher Aufgaben, wie z.B. Ankleiden
- impulsives Verhalten

Risikofaktoren

- zunehmendes Alter
- Lebensstil
- Familienanamnese
- Bluthochdruck
- hoher Cholesterinspiegel



Schon gewusst...?

Frauen sterben eher an einem Herzinfarkt als Männer.



Osteoporose

Osteoporose ist eine Erkrankung der Knochen, die durch eine Abnahme der Knochendichte gekennzeichnet ist. Die Festigkeit der Knochen wird verringert, was zu häufigen Knochenbrüchen führt.

Frauen sind von dieser Krankheit eher betroffen als Männer, da Frauen kleinere und dünnere Knochen haben als Männer. Der sinkende Östrogenspiegel einer Frau in den Wechseljahren kann zudem zu Knochenverlust führen, so dass die Wahrscheinlichkeit, in den Wechseljahren an Osteoporose zu erkranken zunimmt.

Durch einen gesunden Lebensstil und eine gesunde Ernährung kann das Risiko verringert werden. Verhaltensweisen, die Frauen in jungen Jahren entwickeln, spielen später eine bedeutende Rolle bei der Entwicklung der Krankheit.

Risikofaktoren

- zunehmendes Alter
- schmal gebaute Personen
- Familienanamnese
- zu wenig Kalzium und Vitamin D
- viel und langes Sitzen
- Rauchen
- übermäßiger Alkoholkonsum

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über ein mögliches Risiko an Osteoporose zu erkranken und was Sie tun können, um eine Erkrankung zu vermeiden.



Schon gewusst...?

Obwohl Frauen nicht so oft einen Schlaganfall erleiden wie Männern, ist der Verlauf bei Frauen jedoch oft schwerwiegender als bei Männern.

Krebs

Die frühzeitige Erkennung von Krebserkrankungen ist entscheidend für eine erfolgreiche Behandlung und Heilung. Regelmäßige Untersuchungen können eine frühzeitige Diagnose unterstützen und die Wahrscheinlichkeit einer Heilung erhöhen.

Es ist wichtig, dass Frauen sich mit den Symptomen der häufigsten Krebsarten auseinandersetzen und lernen, die Risikofaktoren zu verstehen.



Schon gewusst...?

Brustkrebs ist die führende Todesursache von Frauen im Alter von 20-59 Jahren weltweit.

Brustkrebs

Brustkrebs ist die häufigste Krebsart bei Frauen.



Mögliche Symptome

- Knoten in der Brust
- Schwellung von Teilen oder der ganzen Brust
- Hautreizungen der Brust oder Grübchen
- Schmerzen in der Brust oder den Brustwarzen
- veränderte Brustwarzen
- Flüssigkeitsaustritt aus den Brustwarzen

Risikofaktoren

- zunehmendes Alter
- bestimmte Gene
- Familienanamnese
- Rasse (für weiße Frauen besteht eine erhöhte Risiko)
- übermäßiger Alkoholkonsum
- Übergewicht
- fettreiche Ernährung
- viel und langes Sitzen

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über ein mögliches Risiko an Brustkrebs zu erkranken und wie Sie durch Vorsorgeuntersuchungen das Risiko verringern können.

Regelmäßige Mammographien sind sehr wichtig, können jedoch nicht alle Arten von Brustkrebs frühzeitig diagnostizieren. Es ist daher wichtig, dass Frauen Veränderungen ihrer Brust bemerken und die Anzeichen und Symptome von Brustkrebs kennen.

Lungenkrebs



Lungenkrebs ist die führende Todesursache von krebserkrankten Frauen. Jedes Jahr sterben mehr Frauen an Lungenkrebs als an Brust-, Gebärmutter- und Eierstockkrebs zusammen.

Während weniger Männer an Lungenkrebs erkranken, bleibt die Anzahl an erkrankten Frauen gleich.

Mögliche Symptome

- anhaltender Husten
- blutiger Husten
- Gewichtsverlust
- Schmerzen in der Brust
- Rückenschmerzen

Risikofaktoren

- aktives Rauchen
- passives Rauchen
- Kontakt mit Abgasen und Asbest



Schon gewusst...?

40% der Brustkrebserkrankungen werden von Frauen selbst bemerkt, indem sie einen Knoten in ihrer Brust fühlen. Es ist daher sehr wichtig, die Brust regelmäßig abzutasten.

Die eigene Brust abtasten

Eine gesunde Brust beginnt damit, zu wissen, was eine „normale“ und gesunde Brust überhaupt ist. Untersuchen Sie Ihre Brust regelmäßig, tasten Sie sie ab und lernen Sie was normal ist und wann Sie einen Arzt aufsuchen sollten. Mit etwas Übung werden Sie sehen, dass sich Ihre Brust zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich anfühlt und abhängig von dem Zeitpunkt Ihres Menstruationszyklus manchmal mehr und manchmal weniger empfindlich ist.

Frauen sollten ihre Brüste mindestens einmal pro Monate abtasten und untersuchen.

1. Schritt:

Schauen Sie sich Ihre Brüste im Spiegel an und halten Sie dabei die Schultern gerade und stützen Sie Ihre Arme auf Ihre Hüften.

Schauen Sie dann nach:

- Unregelmäßigkeiten der üblichen Größe, Form und Farbe der Brüste
- Verzerrungen oder Schwellungen
- Grübchen oder Ausbuchtung der Haut
- Veränderte Brustwarzen
- Rötungen, Schmerzen, Hautausschläge oder Schwellungen

2. Schritt:

Nehmen Sie Ihre Arme hinter Ihren Kopf und schauen Sie nach den gleichen Anzeichen und Veränderungen.

3. Schritt:

Drücken Ihre Brustwarzen leicht zusammen und schauen Sie, ob Flüssigkeit heraustritt oder nach Klumpen. Prüfen Sie auf Veränderungen oder Austreten von Flüssigkeit (dies könnte eine wässrige, milchige, oder gelbe Flüssigkeit sein oder Blut).

4. Schritt:

Legen Sie sich auf den Rücken, so dass sich das Brustgewebe gleichmäßig ausbreitet. Legen Sie ein Kissen unter Ihre rechte Schulter und nehmen Sie Ihren rechten Arm hinter den Kopf. Tasten Sie Ihre rechte Brust mit der linken Hand ab. Tasten Sie mit sanften, kleinen, kreisförmigen Bewegungen den gesamten Brustbereich und die Achselhöhle ab.

Gehen Sie mit leichtem, mittelstarken und stärkeren Druck vor. Untersuchen Sie dann die linke Brust auf die gleiche Weise.

5. Schritt:

Tasten Sie schließlich Ihre Brust stehend oder sitzend ab. Viele Frauen finden es einfacher, ihre Brüste im nassen Zustand abzutasten, z. B. unter der Dusche. Gehen Sie wie in Schritt 4 beschrieben, mit kreisenden Bewegungen vor.

Vorsorge

Unabhängig davon, in welcher Lebensphase sich eine Frau befindet, Vorsorge ist der Schlüssel zu einem gesunden und glücklichen Leben. Frauen sollten sich Zeit nehmen, um sich um ihre Gesundheit zu kümmern und sich darüber bewusst sein, wie sehr sich ein gesunder Lebensstil positiv auf die Gesundheit auswirken kann und für ein glückliches und langes Leben sorgt. Schon kleine Änderungen helfen auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil.

Ernähren Sie sich gesund



Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig für eine gute Gesundheit. Eine Hauptmahlzeit sollte aus einem dreiviertel Teil Gemüse, Bohnen oder Getreide und ein viertel Teil Fleisch, Fisch oder Eiweiß bestehen. Trinken Sie außerdem viel Wasser anstelle von anderen Getränken.

Reduzieren Sie Ihre Salzaufnahme und versuchen Sie, zu viel Zucker und verarbeitete Lebensmittel zu vermeiden.

Die meisten Obst- und Gemüsesorten enthalten notwendige Nährstoffe, sind kalorienarm und enthalten viele Ballaststoffe, die ideal für die Aufrechterhaltung oder das Erreichen eines gesunden Gewichts sind. Versuchen Sie mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu essen und beachten Sie diese praktischen Tipps:

- Fügen Sie eine Banane oder Beeren zu Ihrem Frühstück hinzu
- Kochen Sie Ihre Mahlzeiten selbst
- Geben Sie Gemüse und Bohnen zu Suppen und Saucen hinzu
- Kaufen Sie viele Früchte ein, so dass Sie immer frisches Obst zu Hause haben

Hören Sie mit dem Rauchen auf



Sollten Sie Rauchen, hören Sie noch heute auf! Das Rauchen von Zigaretten schädigt fast jedes Organ des Körpers, verursacht viele Krankheiten und verschlechtert die Gesundheit des Rauchers im Allgemeinen.

Im Durchschnitt sterben Raucher 10 Jahre früher als Nichtraucher. Indem Raucher mit dem Rauchen aufhören, senken sie das Risiko für mit dem Rauchen zusammenhängende Krankheiten und haben eine längere Lebenserwartung.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder einer Raucherentwöhnungsstelle in Ihrer Umgebung, um Rat und Hilfe einzuholen.

Lernen Sie sich zu entspannen



Lernt man nicht mit Stress in der Arbeit, zu Hause, in Beziehungen oder aufgrund von finanziellen Problemen umzugehen, kann sich dies auf die Gesundheit auswirken.

Frauen müssen Wege finden, mit Stress umzugehen und mit den Höhen und Tiefen des Lebens fertig zu werden.

- Schlafen Sie ausreichend
- Geben Sie auf sich acht
- Bitten Sie um Hilfe, wenn es Ihnen nicht gut geht
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder jemandem dem Sie vertrauen, wenn Sie sich gestresst fühlen
- Lernen Sie kontrolliert zu atmen

Bewegen Sie sich!



Nehmen Sie sich Zeit für körperliche Aktivitäten. Diese sind sehr wichtig für die allgemeine Gesundheit. Die Aufrechterhaltung eines körperlich aktiven Lebensstils und eines gesunden Gewichts verringert das Risiko, das mit vielen körperlichen und geistigen Erkrankungen verbunden ist, einschließlich Herzkrankungen, Diabetes und Depressionen.

Nehmen Sie sich mindestens 30 Minuten körperliche Aktivität täglich vor und beachten Sie diese praktischen Tipps, um aktiver im Alltag zu sein:

- Versuchen Sie mit dem Fahrrad in die Arbeit zu fahren oder einen Teil der Strecke zu laufen
- Nehmen Sie immer die Treppe oder gehen Sie die Rolltreppe hinauf
- Seien Sie in Ihrer Mittagspause aktiv - gehen Sie mit einem Kollegen spazieren oder joggen
- Nehmen Sie sich jeden Abend Zeit für Bewegung - dies hilft dem Körper und Geist

Trinken Sie Alkohol nur in Maßen



Ein Glas Wein beim Abendessen oder ein Glas Bier nach der Arbeit kann zur Normalität des täglichen Lebens werden.

Zusätzlich zu einer ungesunden Gewichtszunahme, kann Alkohol verschiedenste chronische Krankheiten, darunter einige Krebsarten, hervorrufen.

Es ist in Ordnung, gelegentlich ein Glas Wein oder Bier zu sich zu nehmen. Folgen Sie diesen Tipps, um Alkohol in Maßen zu sich zu nehmen und es nicht zur Gewohnheit zu machen:

- Trinken Sie Ihr alkoholisches Getränk langsam - genießen Sie es!
- Machen Sie Ihr Glas nicht ganz voll
- Trinke Sie Ihr Glas leer bevor Sie sich nachschenken – dies hilft Ihnen, den Überblick nicht zu verlieren und nicht unbewusst zu viel zu trinken
- Verdünnen Sie Ihre Getränke - fügen Sie Tonic Wasser zu Spirituosen oder Limonade zu Bier Lager hinzu
- Trinken Sie ein Glas Wasser bevor Sie ein neues alkoholisches Getränk bestellen



Ihr internationaler Krankenversicherungsschutz

Fühlen Sie sich nicht von den beschriebenen Risiken überwältigt oder erdrückt! Im Gegenteil - schauen Sie, was Sie für Ihre Gesundheit tun können. Einfache Maßnahmen können einen großen Unterschied machen und Gesundheitsrisiken langfristig minimieren.

Die Aufklärung von Gesundheitsrisiken kann Frauen helfen, gesunde Lebensstile frühzeitig anzunehmen. Der Zugang zu einer qualitativ hochwertigen Gesundheitsversorgung ist der Schlüssel zu einem langen und gesunden Leben.

Es ist wichtig, sich regelmäßig Vorsorgebehandlungen zu unterziehen und einen Arzt aufzusuchen, sollten Sie irgendwelche Änderungen an ihrem Körper bemerken (egal wie unbedeutend).

Nutzen Sie den umfassenden Versicherungsschutz für Vorsorgeuntersuchungen, den Allianz Worldwide Care bietet. Unsere Leistungen werden regelmäßig aktualisiert, um alle international anerkannten und innovativen Maßnahmen miteinzuschließen, um so gesund zu bleiben und ein glückliches und sorgenfreies Leben zu führen.

**Dr Ulrike Sucher, Medical Director
Allianz Worldwide Care**

Die seelische Gesundheit

Frauen sind anfälliger an Depression oder Ängsten zu leiden als Männer. Obwohl die Gründe, warum Frauen eher an Depressionen leiden unbekannt sind, glauben viele Experten, dass der Druck eine gesunde Balance zwischen Arbeit- und Familienleben zu finden sowie sich um Kinder und alternde Eltern zu kümmern, ein psychische Belastung sein kann.

Obwohl die Todesrate für Suizid bei Männern höher ist, ist die Rate für Suizidversuche bei Frauen höher. Es ist daher von entscheidender Bedeutung, Frauen über die Wichtigkeit der seelischen Gesundheit zu informieren und sie anzuregen, einen Arzt oder andere Hilfe aufzusuchen, sollte es ihnen nicht gut gehen.

Anzeichen seelischer Gesundheitsprobleme

- anhaltende Traurigkeit oder Gefühle der Hoffnungslosigkeit
- sozialer Rückzug
- Lebenskrise
- Persönlichkeitsveränderungen
- Gefühle von Wertlosigkeit
- Alkohol- oder Drogenmissbrauch
- häufige Gedanken über den Tod
- drastische Veränderungen der Ess- oder Schlafgewohnheiten
- Stimmungsschwankungen
- Energielosigkeit oder Ermüdung
- übermäßige Angst und Sorge
- Selbstmordgedanken

Schritte zur Vorbeugung des Risikos

Depressionen sind eine Krankheit, über die man nicht einfach so hinwegkommt. Sie kann jedoch geheilt werden, wenn man sich professionelle Hilfe sucht.

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt
- Sprechen Sie mit Ihrer Familie und Ihren Freunden
- Seien Sie sportlich aktiv, essen Sie ausgewogen und schlafen Sie genügend
- Stress sollte nicht ignoriert werden – es kann schwer sein, Stress zu vermeiden, der Umgang kann jedoch erlernt werden
- Lernen Sie Ihre Grenzen kennen - es ist ok, um Hilfe zu bitten
- Behandeln Sie sich nicht selbst und greifen Sie nicht nach Alkohol, Zigaretten und Drogen