

Der Gesundheits *Botschafter*



***Gesundheitsbotschafter
stellen sich vor:***

Arrach. Maria Vogl stellt
sich als Gesund-
heitsbotschafterin vor.

***Eine Krankheit
verschiedene Symptome:***

Prof. Reinhart Schüppel

***Mental Load: Mütter am
Rande der Belastungsgrenze:***

Dr. Julia Prasser
Chefärztin
medbo Zentrum für Psychatrie
Amberg und Cham

Ausgabe mit Adventskalender



GesundheitsBotschafter
der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Cham



Beste Aussichten
LANDKREIS CHAM
Bayern

Inhalt

Grußwort	3
Erster Bürgermeister Gerhard Mühlbauer der Gemeinde Arrach	
„Die Gesundheitsbotschafter“ - Gemeinde Arrach stellt sich vor	4
Maria Vogl	
Jahresschwerpunktthema	6
„Frauengesundheit in der 2. Lebenshälfte“	
Schwangerschaftsberatung	8
Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen	
Woher kommen die Schmerzen im Unterleib?	10
Dr. medic Angelica Matrescu-Ciucanu, Constanze Kumpf, Sana Kliniken Cham	
Mental Load	12
Dr. Julia Prasser Chefärztin Medbo Amberg und CHam	
Frauenherzen schlagen anders	14
biologische Unterschiede Sandra Tschannerl und Renate Berzl	
Die selbe Krankheit ist nicht immer die Gleiche	16
Prof. Reinhart Schüppel	
Frauenvorsorgeleistungen der gesetzlichen Krankenkassen	18
AOK Direktion Cham	
Wechseljahre	20
Sandra Tschannerl	
TCM und die 2. Lebenshälfte	22
Till Petermann, TCM Klinik Bad Kötzing	
Die unterschätzte Wirkung der Ernährung auf die Hormone	24
Sonja Strasser	
Zuckerfreie Haferklekse	26
Claudia Zimmermann	
„Womens & Girls Day“ - Miltach	27
Kathrin Martin	
Frauen für Frauen - Aktionswoche	28
Carola Höcherl-Neubauer	
Pumperl gesund - Selbsthilfegruppe	29
Renate Berzl & Rupert Fichtl	
Vorsorgeuntersuchungen auf einen Blick	31

„Lösung Kinderrätsel“, Ausgabe 1/2024



Achtung:

bei 1 hat sich ein Fehlerteufel eingeschlichen. Gefragt war Verkehrsanbindung

LÖSUNGSWORT:

L A G E R F E U E R

Impressum:

Gesundheitsregion^{plus} im Landkreis Cham
Landshuterstraße 1A
93444 Bad Kötzing

Bildquellen:

Titelbild: ©Aroastock - stock.adobe.com	Seite 20: ©calypso77 - stock.adobe.com
Seite 5: Ariane Klingseisen	Seite 21: Sandra Tschannerl
Seite 6: ©Aroastock - stock.adobe.com	Seite 22: TCM Bad Kötzing
Seite 8: Landratsamt Cham	Seite 23: TCM Bad Kötzing
Seite 10: Sana Klinik Cham	Seite 24: ©Monstar Studio - stock.adobe.com
Seite 11: ©Amanda - stock.adobe.com	Seite 25: Ariane Klingseisen
Seite 12: ©deagreetz - stock.adobe.com	Seite 26: Abb 1 Claudia Zimmerman, Abb 2 Miriam Brenke
Seite 13: medbo Frank Hübler	Seite 27: Abb1 Kathrin Martin, Abb2 Miriam Brenke
Seite 14: ©Delmaine Donson/peopleimages.com	Seite 28: Katharina Tratter, GR+
Seite 15: Ariane Klingseisen, Sandra Tschannerl	Seite 29: Abb1+4 Katharina Tratter,
Seite 16: ©kubko - stock.adobe.com	Abb 2+3 Ariane Klingseisen
Seite 17: Tanja Meindl	Seite 30: Petra Wutz
Seite 18: ©fotogestoeber - stock.adobe.com	Seite 31: ©fotogestoeber - stock.adobe.com
Seite 19: AOK Bayern	Seite 32: AOK Bayern, Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Zitate:

Seite 7: Astrid Lindgren (1907-2002)
Seite 15: Anne Frank (Juni 1929 - Februar 1945)

Textquellen:

Seite 10/11: Sana AG sowie Sana Kliniken des Landkreises Cham
Seite 20/21: PTAheute https://www.msmanuals.com/de-de/heim/searchresults?query=wechseljahre
Seite 22/23: Marcus Bauer (2005) Akupunktur in der Schmerztherapie. München: Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, Bo Peng et al. (2007) Traditional Chinese Internal Medicine. 2nd Edition. Peking: People's Medical Publishing House



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut, das uns befähigt, aktiv am Leben teilzunehmen und unsere Ziele zu verwirklichen. In der heutigen, schnelllebigen Welt wird die Bedeutung der Gesundheit häufig unterschätzt, doch es ist entscheidend, dass wir alle Verantwortung für unser Wohlbefinden übernehmen.

Unsere Gemeinde hat sich zum Ziel gesetzt, die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Bürgerinnen und Bürger zu fördern. Wir sind stolz auf ein breites Spektrum an Angeboten, die von Sport- und Fitnessprogrammen über Wellness- und Entspannungsangebote reichen. Wir bieten zahlreiche Programme und Initiativen an, die darauf abzielen, gesunde Lebensgewohnheiten zu unterstützen und den Zugang zu wichtigen Gesundheitsressourcen zu erleichtern. Auch in unsere Sportvereine gibt es zahlreiche Möglichkeiten, aktiv zu bleiben und gesund zu leben.

Ich möchte auch die wichtige Rolle der lokalen Gesundheitseinrichtungen hervorheben, die unermüdlich daran arbeiten, hochwertige medizinische Versorgung für alle anzubieten. Unser Gesundheitssystem ist nur so stark wie die Menschen, die darin arbeiten, und ich möchte allen Ärzten, Pflegekräften und Gesundheitsdienstleistern meinen aufrichtigen Dank aussprechen.

Lassen Sie uns alle gemeinsam daran arbeiten und die Chance nutzen, eine gesündere und glücklichere Gemeinschaft zu schaffen. Nutzen Sie die Angebote, die unsere Region bietet, und lassen Sie uns weiterhin einander unterstützen, um ein Umfeld zu schaffen, das Gesundheit und Wohlbefinden fördert.

Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Gesundheit und eine positive Einstellung dazu.

Mit besten Grüßen,

Ihr Gerhard Mühlbauer
Erster Bürgermeister der Gemeinde Arrach
Kreisrat im Landkreis Cham



Gesundheits**Botschafter**
der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Cham

Gesundheitsbotschafter stellen sich vor:

Arrach

Hallo,

mein Name ist Maria Vogl, ich bin 35 Jahre, verheiratet und Mutter von 2 Kindern im Alter von 8 und 10 Jahren. Beruflich leite ich zusammen mit meinem Mann einen kleinen Metallbetrieb. Vor 2 Jahren hat mir unser Bürgermeister Gerhard Mühlbauer von dem Projekt der Gesundheitsbotschafter erzählt und mich gefragt, ob ich mir nicht vorstellen könnte, diese Rolle für unsere Gemeinde zu übernehmen.

Da ich bereits seit Jahren ehrenamtlich für den örtlichen Sportverein ASV Arrach tätig bin, habe ich mich über dieses Angebot sehr gefreut und natürlich sofort zugestimmt.

Ich komme selbst aus dem Inline - Alpin Sport, wo ich viele Jahre aktiv Leistungssport betrieben habe. Diese Zeit hat mich persönlich stark geprägt und meine Einstellung zu vielen Themen des Alltags ähneln oft sehr den aus dem Sport erlernten Fähigkeiten. Die Vereinbarkeit von Familie, Beruf, Freizeit und Ehrenamt als bestes Beispiel. Während meiner aktiven Rennzeit wurde ich seitens der Gemeinde immer unterstützt und habe nun die Möglichkeit, durch den Gesundheitsbotschafter etwas zurückzugeben.

Begonnen haben meine Trainertätigkeiten 2014 mit der Geburt meiner Tochter. Mir war klar, dass ich meinen sportlichen Alltag auch weiterhin mit Kind beibehalten möchte und startete eine Mutter-Kind-Turngruppe, welche sich dann im Laufe der Jahre zu einer Kinderturngruppe weiterentwickelte und mittlerweile jährlich für das Deutsche Sportabzeichen trainiert. Glücklicherweise konnte ich mit dem Trainerteam des ASV Arrach alle bisher gestarteten Projekte weiterführen und unser Verein kann heute mit Stolz sagen, dass wir ein Sportangebot von 0-18 Jahren anbieten können. Aktuell trainiere ich die Rennläufergruppe der Inlinekids, leite die Sportabzeichengruppe und biete einmal wöchentlich ein Sportprogramm für Erwachsene an.

Um im Sport erfolgreich zu sein, benötigt ein Sportler ein gewisses Talent, einen guten Trainer aber vor allem Fleiß, Disziplin und Glaube an sich selbst. Das alles sind Fähigkeiten, welche bei den heutigen Kindern und Jugendlichen immer weniger zu finden sind. Durch den Sport und die Vereinsarbeit sehe ich persönlich aber eine tolle Möglichkeit, Menschen und vor allem Kindern genau diese Dinge zu vermitteln. Wer im Training alles gibt, mit Fleiß und Ehrgeiz dabei ist und an sich glaubt, kann über sich hinauswachsen und der Erfolg wird sichtbar.

Durch meine Trainertätigkeit weiß ich über Bestand, Bedarf und Strukturen in Bezug auf Sport und Gesundheit meiner Heimatkommune Bescheid und kann Maßnahmen und Aktionen ergreifen und eine koordinierende Funktion einnehmen.

Hier sehe ich auch meine Rolle als Gesundheitsbotschafterin meiner Gemeinde: Ich möchte Sport, Entspannung und Gesundheit für alle Bürger unserer Gemeinde möglich machen und verschiedene Kurse und Vorträge ermöglichen. Das Projekt der Gesundheitsbotschafter ist hier genau die richtige Anlaufstelle.

Gemeinsam mit den Nachbargemeinden Lam, Lohberg und Hohenwarth konnten wir bereits vielen Interessante Vorträge und Sportangebote anbieten. Großes Interesse fand dieses Jahr der „gesunde Füße“ Kurs sowie das Sportabzeichen Sportfest oder auch der Pilateskurs.

Ich bedanke mich schon jetzt bei der Gesundheitsregion+ und deren Sponsoren, die dieses großartige Projekt ins Leben gerufen haben und so den Zugang zu Sport und Gesundheit im ländlichen Bereich erheblich verbessern.

Weiterer Dank gilt unserem Bürgermeister Gerhard Mühlbauer für sein Vertrauen und die stetige Unterstützung in allen Vorhaben.



GesundheitsBotschafter
der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Cham



**GESUND
LEBEN,
AKTIV
ERFREUEN**

Maria Vogl & Gerhard Mühlbauer
für die Region Arrach



www.landkreis-cham.de



Frauengesundheit, in der zweiten Lebenshälfte



Liebe Leserinnen und Leser,

nachdem sich die erste Ausgabe des „Gesundheitsbotschafters“ mit der Frauengesundheit in der ersten Lebenshälfte beschäftigt hat, thematisiert die vorliegende Ausgabe die Frauengesundheit in der zweiten Lebenshälfte.

Die zweite Lebenshälfte nimmt einen besonderen Stellenwert für die Gesundheitserhaltung bis ins hohe Alter ein, da sich im Laufe des Lebens die gesundheitlichen Herausforderungen und Bedürfnisse verändern. Mit steigendem Alter wird es immer

wichtiger, sich aktiv und bewusst um die eigene Gesundheitserhaltung zu kümmern. Dabei treten deutliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen zu Tage. Gemäß der Redewendung „Wissen ist Macht“ ist es grundlegend, Kenntnisse über die Veränderungen zu haben, die der Körper in der zweiten Lebenshälfte durchmacht. Daneben ist es genauso wichtig, sensibel für Veränderungen zu sein, die eben nicht von der Natur vorgesehen sind. Wie bei Bedarf reagiert werden kann oder muss, ist ebenfalls ein wichtiger Baustein für die eigene Gesundheitserhaltung und das subjektive Gesundheitsempfinden.

Auf Grund des großen Umfangs dieses Themenbereiches hat die Redaktion des „Gesundheitsbotschafters“ diskutiert, welche Themen besonders interessant für Sie, liebe Leserinnen und Leser, sein könnten. So wurden einige Punkte ausgewählt und es entstanden verschiedene Beiträge ab der Entstehung neuen Lebens bis hin zu Menopause.

Die Koordinierungsstelle der Gesundheitsbotschafter hat sich vorausschauend auf die heimelige Weihnachtszeit mit ihren süßen Verlockungen etwas Besonderes überlegt: einen digitalen, interaktiven Adventskalender. Dieser kann täglich zeit- und ortsunabhängig zum Anlass genommen werden, um sich unter Anleitung ca. zehn bis 15 Minuten der eigenen Gesunderhaltung zu widmen. In Form von kurzen Videos, die über einen QR Code zugänglich sind,

werden Anregungen aus den Bereichen „Bewegung“, „Ernährung“, „Stressbewältigung“ und „Suchtmittelverzicht“ durch einzelne Gesundheitsbotschafter und weitere Gesundheitsexperten aus der Region gegeben. Hinter jedem Türchen versteckt sich ein QR-Code. Die Videos werden allerdings immer erst am jeweiligen Tag freigeschaltet. Das Format kann ebenfalls gerne als niederschwellige Möglichkeit für eine Maßnahmen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement genutzt werden.

Die Redaktion des Gesundheitsbotschafters wünscht viel Spaß beim Lesen, Informieren und Ausprobieren!

*„Es gibt kein Verbot
für alte Weiber,
auf Bäume zu
klettern.“*

*Astrid Lindgren (1907 - 2002), schwedische Kinderbuchautorin
1974 Astrid Lindgren, 67 Jahre alt, die zum 80. Geburtstag ihrer Freundin Elsa
Olenius mit dieser zusammen um die Wette auf einen Baum kletterte.*

Das Baby ist da

- Eine Herausforderung für Partnerschaft und Zweisamkeit



Staatlich anerkannte
Beratungsstelle für
Schwangerschaftsfragen

Das Baby ist da - Eine Herausforderung für Partnerschaft und Zweisamkeit

Endlich eine Familie, die Sehnsucht, das eigene Baby nach Wochen der Schwangerschaft in den Arm zu halten, ist bei den meisten Paaren riesengroß. Die erste gemeinsame Zeit ist oftmals von Faszination, Unsicherheit im Umgang mit dem Baby aber auch von stressigen Momenten geprägt. Da der Tagesablauf im ersten Lebensjahr hauptsächlich von Bedürfnissen des Babys bestimmt wird, verändert sich auch das Paarsein. Aus dem einstigen Liebespaar zu zweit werden Eltern.

Es ist nicht verwunderlich, wenn Eltern neben Schreiattacken, durchwachten Nächten und Unsicherheiten im Umgang mit dem Säugling vergessen, dass sie auch noch ein Paar sind. Ein Großteil der jungen Mütter und Väter berichten nach der Geburt des Kindes über mehr Konflikte und Meinungsverschiedenheiten auftreten als vorher.

Allerdings ist eine stabile Paarbeziehung das Fundament für eine gesunde und gute Persönlichkeitsentwicklung des Kindes. Wenn junge Eltern dies nicht aus dem Auge verlieren, sind sie nicht nur Vorbilder für ihre Kinder, sondern vermeiden so auch Frust im Familienalltag.

Vielleicht gibt es Großeltern oder einen Babysitter, welche auch mal Unternehmungen alleine als Paar ermöglichen. Gemeinsam Dinge zu tun, die Spaß machen, ohne das Kind im Focus, fördern die Zweisamkeit. Eltern können nicht nur Rituale beim Kind einführen, sondern auch Rituale für sich als Paar entdecken. Auch

im Gespräch bleiben, die neue Rollen- und Aufgabenverteilung besprechen, hilft über die erste anstrengende Zeit hinweg.

Und falls es doch vermehrt zu Konflikten kommt, man sich bereits in einem Teufelskreis der Abwärtsspirale befindet, sollte man sich nicht scheuen, Hilfe von außen anzunehmen.

Die Schwangerschaftsberatungsstelle am Gesundheitsamt Cham ist für Schwangere aber auch junge Eltern bis zum 3. Lebensjahr des Kindes Ansprechpartnerin bei Fragen rund ums Baby, aber auch bei Konflikten in der Elternschaft.

Hilfesuchende können sich unter folgenden Daten über die Arbeit der Schwangerschaftsberatungsstelle am Gesundheitsamt informieren und Kontakt aufnehmen.



Schwanger?



Staatlich anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen
des Gesundheitsamtes Cham



*Staatlich anerkannte Beratungsstelle für
Schwangerschaftsfragen*

Altenstadter Str. 7

93413 Cham

09971/78 450

schwangerenberatung@lra.landkreis-cham.de

www.schwanger-in-cham.de

Woher kommen die Schmerzen im Unterleib?

- Oberärztin Dr. medic Angelica Matrescu-Ciucanu klärt über Endometriose auf



Hinter Unterleibschmerzen bei Frauen kann eine Endometriose stecken. Sie verursacht oft Schmerzen in Zusammenhang mit der Regelblutung, aber auch während oder nach dem Geschlechtsverkehr. Die Schmerzen können mal stärker, mal schwächer sein und in den Unterbauch, den Rücken oder die Beine ausstrahlen. Endometriose ist zudem eine der häufigsten Ursachen für Unfruchtbarkeit. Bis heute ist die genaue Entstehung der Erkrankung ungeklärt. Die Endometriose-Herde reagieren fast genauso auf die zyklischen hormonellen Veränderungen im Körper einer Frau wie in der Gebärmutter: sie werden auf- und abgebaut und bluten zyklisch.

Bedingt durch die Lage der Herde kann das Blut meist nicht nach außen abfließen. Dadurch nehmen die Herde an Größe zu, es können sich Zysten bilden, die mit Blut gefüllt sind. Es kann auch zu Verwachsungen mit der Umgebung kommen, die oft Ursache für heftige Schmerzen sind.

Aber was genau ist eine Endometriose? Wie erkennt man sie und was sind die Ursachen? Und was kann man dagegen tun? Endometriose wird oft übersehen, kann aber zu massiven Beschwerden führen. Bedauerlicherweise betrifft sie viele Frauen, wird aber oft übersehen oder falsch diagnostiziert.

Endometriose ist eine Erkrankung, bei der sich Gewebe, das der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt,

außerhalb der Gebärmutterhöhle ansiedelt. Solches Gewebe wird als Endometriose-Herd bezeichnet. Endometriose-Herde finden sich bei betroffenen Frauen oft in den Eierstöcken, in den Eileitern oder im Gewebe rund um die Gebärmutter. Sie können aber auch an anderen Stellen im Körper auftreten, z.B. im Darm.

Bei manchen Frauen können Endometriose-Herde vorkommen, ohne Beschwerden zu verursachen. Andere Frauen haben starke Beschwerden und sind durch die Endometriose in ihrer Lebensqualität zum Teil stark eingeschränkt. Mögliche Symptome sind z.B. Unterleibschmerzen, vor allem im Zusammenhang mit der Regelblutung, sowie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder eine starke Regelblutung. Endometriose kann zudem die Fruchtbarkeit beeinträchtigen und zu unerfülltem Kinderwunsch führen. Da die Ursache für die Erkrankung bis heute nicht genau geklärt ist, kann Endometriose nicht vollständig geheilt werden. Es gibt aber Möglichkeiten, die Beschwerden zu behandeln, z.B. mit Schmerzmitteln, Hormonbehandlungen oder einer Operation. Manchmal bilden sich Endometriose-Herde auch von selbst zurück.

Eine Endometriose verläuft nicht bei allen betroffenen Frauen gleich. Manchmal bilden sich Endometriose-Herde von selbst zurück. Manchmal können sich Endometriose-Herde auch vergrößern, vernarben

oder zu Verwachsungen und Zystenbildung führen. Solche Endometriose-Zysten können z.B. in den Eierstöcken entstehen. Sie werden als Endometriome bezeichnet. Sie sind harmlos, können aber die Fruchtbarkeit beeinträchtigen.

Derzeit gibt es keine Therapie, die zu einer vollständigen Heilung der Endometriose führt. Es gibt aber verschiedene Möglichkeiten, die Beschwerden einer Endometriose zu lindern und die Lebensqualität der betroffenen Frau zu verbessern.

Welche Behandlung infrage kommt, hängt stark von der persönlichen Situation der Frau ab. Entscheidend ist etwa, ob Schmerzen, ein unerfüllter Kinderwunsch oder die Kombination aus beidem im Vordergrund stehen. Es gibt aber operative und medikamentöse Behandlungsansätze, die die Beschwerden beheben oder zumindest lindern können. Eindeutig erkannt werden kann eine Endometriose nur durch eine Bauchspiegelung (Laparoskopie), welche auch im Sana Krankenhaus Cham durchgeführt werden kann. Das ist ein minimalinvasiver Eingriff, bei dem die Instrumente durch kleine Schnitte am Bauch in den Körper geführt werden. Der Vorteil: Schon während des diagnostischen Eingriffs können gleichzeitig Gewebeproben entnommen und gegebenenfalls Endometriose-Herde direkt entfernt werden. „Bei einer Bauchspiegelung können wir mit Hilfe einer Kamera in den Bauchraum hineinschauen und auch kleinste Endometrioseherde erkennen. Sie ermöglicht uns die Diagnose und oft auch die Therapie in einem Schritt“, so Oberärztin Angelica Matrescu-Ciucanu. „Bei

ausgedehnten Befunden kann jedoch auch ein Bauchschnitt bis hin zur Organentfernung zur Therapie erforderlich sein.“

Bei der Therapie ist entscheidend, dass die Endometriose-Herde - wenn möglich - komplett entfernt werden. „Wir versuchen dies möglichst immer über eine Bauchspiegelung. Nur in seltenen Fällen muss bei ausgeprägtem Befund, auch in Zusammenarbeit mit unseren Chirurgen, offen operiert werden“, erklärt die Oberärztin.

Durch die Operation können nicht nur die Beschwerden gebessert, in vielen Fällen auch die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft erhöht werden. „Im Anschluss an die Operation empfehlen wir in aller Regel eine weitere hormonelle Therapie, z.B. mit einer gestagenbetonten „Pille“, gerne auch als Dauergabe. Diese Hormontherapie erfolgt ambulant. In dieser Zeit werden Sie durch Ihren niedergelassenen Gynäkologen betreut. Wir freuen uns, Sie in unserer Sprechstunde begrüßen und beraten zu dürfen“, sagt Oberärztin Dr. medic Matrescu-Ciucanu abschließend.

Pressekontakt: Sana Kliniken des Landkreises Cham
Constanze Kumpf
Telefon: 09971 – 2005 2051
Email: constanze.kumpf@sana.de

 **Sana Kliniken
des Landkreises Cham**



Info: Selbsthilfegruppe in Waldmünchen
„Helden in Strumpfhosen“ – Endometriose-SH-Gruppe;
Treffen jeden 3. Dienstag im Monat, auf der Homepage
des MGH Wüm unter Termine ersichtlich;
Kontakt: Sandy Gruber 0163-8024444
Email: Helden-in-Strumpfhosen@gmx.de
Web: www.heldeninstrumpfhosen.de

Mental load: Mütter am Rande der Belastungsgrenze



Ein Kind zu bekommen ist eines der wertvollsten Geschenke im Leben, gleichzeitig eine der größten Herausforderungen unserer Zeit. Wenn ein Kind entsteht, sind Männer und Frauen in der Regel gleichberechtigt beteiligt. Aber wie steht es nach der Geburt mit der Sorge um das Kind und dem gemeinsamen familiären Alltag? Während sich viele kinderlose Frauen im Rahmen ihrer beruflichen Entwicklung im Vergleich zu ihren männlichen Kollegen zunehmen gleichberechtigter fühlen (Gender pay gap wird immer kleiner), spüren die meisten Mütter nach der Geburt des ersten Kindes wenig Gleichberechtigung. Zum einen fallen sie in der Regel beruflich aus, um das Kind zu versorgen und können im Anschluss nur in Teilzeit wieder einsteigen. Das bedeutet im Vergleich zu den männlichen Kollegen in Vollzeit einen deutlichen Einbruch der Karrierechancen. Zum anderen bleiben sie alleine auch nach dem Ende der Elternzeit für einen Großteil der Fürsorge und Familienorganisation zuständig.

Dass Paare sich in einer Familie die Aufgaben gerecht aufteilen, sollte aber doch eigentlich selbstverständlich sein. Im alten, vorwiegend in Westdeutschland verankertem Verständnis einer Familie, kümmert sich der Ehemann um die Finanzen durch berufliche Einkünfte und um klassisch als männlich geltende Aufgaben (handwerkliche Tätigkeiten, ...). Die Ehefrau sorgt für Kinder und Haushalt. Ist das noch zeitgemäß in einer Gesellschaft, in der Frauen und Männer gleichwertig ausgebildet werden, sich klassische Rollenbilder langsam öffnen und der Lebensunterhalt auch oft nur durch die Gehälter

beider Partner zu finanzieren ist?

Was bedeutet das nun konkret für die aktuelle Situation der Arbeitsteilung in Familien? Laut Untersuchung des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts der Hans-Böckler-Stiftung liegt die Wahrscheinlichkeit, den größten Anteil der notwendigen Alltagsaufgaben im Haushalt zu planen, zu organisieren und an sie zu denken, für Frauen bei 62%, bei Männern lediglich bei 20%.

Im Kontext der Alltagsorganisation findet der Begriff Mental load, also die „mentale Belastung“, zunehmend Beachtung. Darunter versteht man die Belastung, die durch das ständige unsichtbare Denken, Planen, Terminieren und Organisieren von notwendigen Alltagsaufgaben entsteht. Dazu kommt das belastende Gefühl sich für alle Familienangelegenheiten kümmern zu müssen, bzw. dafür verantwortlich zu sein. Großteils übernehmen die Frauen diese unsichtbaren Planungs- und Koordinationsaufgaben zusätzlich zu ihrer Erwerbstätigkeit (auch bei kinderlosen Paaren). D.h. es geht hier nicht nur um das „bisschen Haushalt“, das sich ja faktisch von allein macht, sondern um komplexe Organisationsstrukturen. Gerade das ist typisch bei Familien mit Kindern, die einem Alltag eines Managers/in nicht unähnlich sind, nur eben ohne Sekretär /Sekretärin abgewickelt werden. Was die Verteilung von Care-Aufgaben und Organisation in den Familien betrifft, sind die meisten Familien im Alltag also von Gleichberechtigung noch weit entfernt. Männer wie Frauen müssen sich neuen Anforderungen stellen, denn die Gesellschaft befindet sich in einem großen

Wandel mit vielen unbekanntenen Herausforderungen. Eine Woche mit Kindern planen, deren schulische Aufgaben, Sport/Musikunterricht, Geburtstags-einladungen, Arztbesuche, ... koordinieren, akute Sorgen und Nöte (auch nachts) abfangen, Einkaufen, Kochen, Gartenarbeit, Freundschaften und Partnerschaft pflegen, einer beruflichen Tätigkeit nachgehen, Bereits die Auflistung der täglichen „to-do's“, treibt einem den Schweiß auf die Stirn, ist nicht nur mental, sondern auch körperlich belastend, bei gleichzeitig oft mangelnder Wertschätzung. Dauerhaft kann das keiner unbeschadet schaffen, wenn parallel Möglichkeiten Verschnaufpausen im Alltag fehlen.

Eine anhaltend hoher mental load kann daher krankmachen. Die Folgen können sowohl körperlich, als auch psychische Beschwerden sein. Sie können angefangen von Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Schlafproblemen, Erschöpfung, innerer Unruhe, Nervosität, Reizbarkeit, An/Verspannungen, Kopf-, Rücken-, und Muskelschmerzen, bis zu Magen-Darmbeschwerden, Zyklusbeschwerden, häufige Infekt Neigung, Gewichtsveränderungen, Tinnitus, Migräne, Haarausfall, hohem Blutdruck und Herzrhythmusstörungen führen. Im schlimmsten Fall können sogar Angsterkrankungen oder Depressionen entstehen.

Was braucht es jetzt, um den Mental load zu verringern?

Es ist notwendig, weiße Flecken auf den Landkarten der Familienstruktur aufzudecken und unsichtbare, unbezahlte, gleichzeitig aber anstrengende Aufgaben, sichtbar zu machen und gerechter aufzuteilen (equal care day). Gleichzeitig ist auch wichtig sich von der perfekten Mutter-, Frauenrolle, die es nur in den Medien gibt, zu verabschieden und mehr einem realistischen Frauenbild ohne Selbstoptimierungszwang zu folgen. Auch sollten Aufgaben wirklich abgegeben und nicht weiter überprüft und beanstandet werden. Sonst geht willigen Helfern im Alltag schnell die Motivation zur Partizipation verloren und der mental load kann auch nicht signifikant abnehmen. Zudem ist wichtig Auszeiten für Sport, Entspannung, eigene Bedürfnisse in den Alltag genauso einzuplanen wie Termine für die Kinder oder den Partner.

Zusammenfassend funktioniert Familie damals wie heute nur gemeinsam. Es ist wichtig alle Familienmitglieder an den Familien(Alltags)Tisch zu bringen, sie gleichermaßen mit einzubeziehen und an den familiären Aufgaben zu beteiligen. Dadurch können alle ihren wichtigen und einzigartigen Beitrag zu einem gesunden Familienleben leisten.

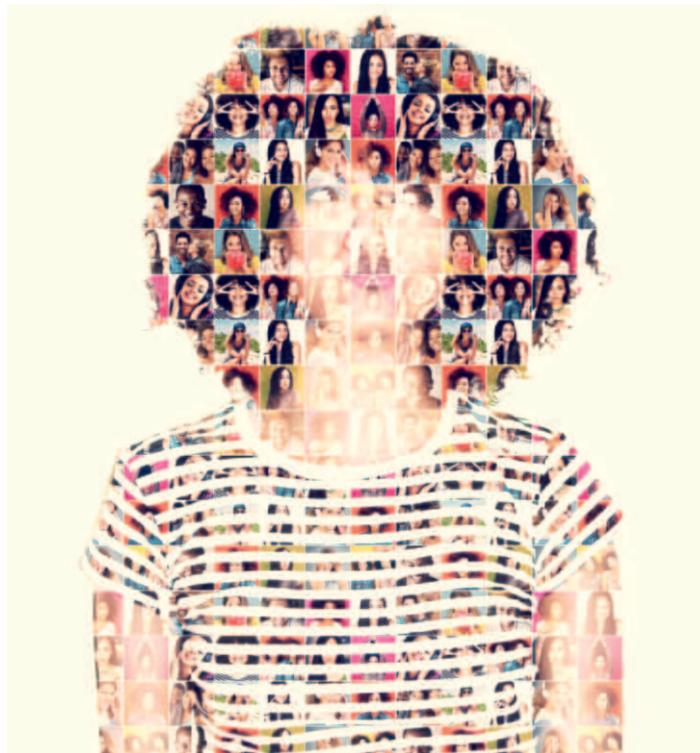


Dr. med. Julia Prasser
Chefärztin
medbo Zentrum für Psychiatrie
Amberg und Cham



Frauenherzen schlagen anders

- biologische Unterschiede zwischen Frauen- und Männerherzen



Biologische Unterschiede:

1. Frauenherzen sind kleiner und müssen mehr bzw. schneller pumpen. Durchschnittliches Gewicht ca. 250-280 Gramm bei Frauen und 300-320 Gramm bei Männern. Bei Profisportlern - gleich welchen Geschlechts - kann das Herz fast doppelt so schwer werden.
2. Frauen haben fast ein Viertel weniger Hämoglobin im Blut, ihr Hämoglobinwert entspricht etwa 75-80% des männlichen Blutwertes. Das bedingt einen dementsprechend geringeren Sauerstofftransport zu den Organen.
3. Frauen haben feinere/dünnere Gefäße, die stärker auf Stresshormone reagieren und u.a. leichter verkrampfen. Außerdem reicht dadurch schon weniger Plaqueablagerung, um sie gefährlich zu verengen.
4. Die weiblichen Östrogene wirken gefäßprotektiv (bis zur Menopause!), indem sie die Arterien elastisch und dehnfähig halten. Dadurch können Ablagerungen vermieden werden. Die Dehnfähigkeit betrifft allerdings auch die Venen, was hier ungünstigerweise das Risiko für Krampfaderbildung erhöht. Mit dem Abfall der Hormone zur Menopause entfällt dieser Schutz.

Eine weitere Besonderheit ist die Schwangerschaft:

Denn auch hier können Komplikationen wie Schwangerschaftsvergiftung (EPH-Gestose), Schwangerschaftshypertonie und auch Schwangerschafts-

diabetes entstehen, die das Risiko für Herzerkrankungen mit zunehmendem Alter erhöhen. Die sog. Mutterschaftsvorsorge hilft, Risikofaktoren rechtzeitig zu erkennen und darauf zu reagieren. Von der Krankenkasse übernommen wird beispielsweise das Screening auf Schwangerschaftsdiabetes. Welche weiteren Vorsorgeuntersuchungen von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden, finden Sie im Artikel der AOK. Auch die regelmäßige Selbstkontrolle des Blutdruckes ist eine wirksame und effektive Methode, um erhöhte Werte rechtzeitig zu erkennen.

Als Fazit können wir feststellen:

Einerseits rückt die Primärprävention immer mehr in den Vordergrund. Frauen sollten Risikofaktoren bei sich nicht auf die leichte Schulter nehmen und auf die eigene Gesundheit zu Gunsten des „Funktionierens“ verzichten.

Was können Frauen für ihre Herzgesundheit tun?

- Bewegung ist die wichtigste protektive Maßnahme und ist vielen Therapien überlegen
- Mediterrane Ernährung
- Vermeidung von Nikotin und Alkohol
- Guter und ausreichend langer Schlaf
- Selbstfürsorge steigern-Perfektionismus ablegen
- Entspannungsmethoden erlernen
- Mundgesundheit

Andererseits kann auch die sog. „geschlechtersensible Medizin“ einen wichtigen Baustein zur Stärkung der Frauengesundheit beitragen. Sicherlich werden einige von Ihnen jetzt denken: Mehr Geschlechtersensibilität wo doch Gleichberechtigung und -behandlung ein zentrales Thema unserer Zeit ist? Frauen sollen gleiche Rechte und Bildungschancen haben, in den gleichen Berufen wie Männer arbeiten können und dafür das gleiche Geld bekommen. Dafür kämpfen Frauenrechtlerinnen schon seit über hundert Jahren. Aber in einem Bereich ist Gleichbehandlung gefährlich: in der Medizin. Denn wie gerade dargestellt wurde, sind Frauenkörper anders. So müssen beispielsweise Geschlechterunterschiede bei der Do-sierung von

Medikamenten berücksichtigt werden. Nicht nur wegen des Gewichts. Eine Tablette braucht für den Weg durch Magen und Darm einer Frau circa doppelt so lange wie bei einem Mann. Auch der Abbau von Wirkstoffen in der Leber dauert länger. Deshalb genügt Frauen zum Beispiel bei Betablockern oft nur die halbe Dosis zum Therapieeinstieg. Mehr dazu lesen Sie im nachfolgenden Artikel von Prof. Reinhart Schüppel **„Die selbe Krankheit ist nicht immer die Gleiche“**

„Die Herausforderung ist nicht, perfekt zu sein, sondern ganz zu sein.“

Anne Frank (Juni 1929 bis Februar 1945)

vermutlich eine Interpretation oder eine Zusammenfassung ihrer Gedanken



Renate Berzl

*Gesundheitsbotschafterin
für Willmering*



Sandra Tschannerl

*Gesundheitsbotschafterin
für Pemfling*

Podcast-Tipp: imPuls der Podcast der Deutschen Herzstiftung

Die selbe Krankheit ist nicht immer die Gleiche



In unsere Überschrift haben wir eine kleine Spitzfindigkeit eingebaut. Was ist nochmal der Unterschied zwischen das „Selbe“ und das „Gleiche“? Das lässt sich ganz leicht anhand von Zahnbürsten erklären. Zwei Familienmitglieder hätten beispielsweise die gleichen Zahnbürsten, also sozusagen die identischen Modelle einer bestimmten Marke. Aber sie benutzen nicht die Selbe, sondern haben natürlich jeweils eine Eigene. Und so kann man sich das auch bei medizinischen Fragestellungen vorstellen. Zwei Menschen hätten dann die gleiche Krankheit, z. B. eine Grippe, aber mit ganz anderen Verläufen und damit eben nicht genau die selbe Krankheit.

Diagnosen spielen dabei in der medizinischen Versorgung eine entscheidende Rolle. Es geht darum, was genau eine Patientin oder ein Patient „hat“, bzw. was „fehlt“. Allerdings kann das auch sehr knifflig sein, denn oft stehen hinter einem Symptom ganz unterschiedliche Diagnosen, denken Sie nur an „Kopfschmerzen“. Umgekehrt kann eine Krankheit sich bei einzelnen Betroffenen ganz individuell zeigen, z. B. bei Rheuma. Stimmt die Diagnose, folgt in der Regel auch die richtige Therapie. Kann man die Ursache der Krankheit aber nicht gleich finden, beginnt für viele ein „Tourismus“ durch die medizinischen Fachgebiete. Die wichtigsten Einflussfaktoren auf die einer korrekten Diagnose vorangehenden Symptome und Befunde sind Lebensalter, Geschlecht und kultureller Hintergrund. Auf die ersten beiden wollen wir hier näher

eingehen.

Dazu lohnt es sich, zwischen „Befinden“ und „Befunden“ zu unterscheiden. Befunde sind objektiv und auf der ganzen Welt wird beispielsweise die Diagnose „Gallenstein“ gestellt, wenn man einen solchen im Ultraschallbild (Sonographie) eindeutig erkennt. Gleiches gilt für Laborwerte, zu wenig rote Blutkörperchen bedeuten für alle betroffenen Menschen, dass sie eine „Anämie“ haben (allerdings muss man dann noch die Frage beantworten „Warum ist das so?“). Ganz anders ist es beim Befinden, das ist subjektiv. Eine ähnlich ausgeprägte Rippenprellung kann bei einem Menschen als „kleiner Kratzer“ erlebt werden, den man kaum beachtet, bei einem anderen sind die Beschwerden so stark, dass diese Person Schmerzmittel einnimmt.

Damit wären wir beim ersten Punkt, der Unterschiede macht: der Wahrnehmung von Symptomen. Auch wenn es große Unterschiede innerhalb der Gruppen gibt, so empfinden Frauen im Durchschnitt z. B. Schmerzen früher und intensiver als Männer. Sie achten auch mehr auf Auffälligkeiten in Körperfunktionen oder auf der Haut. Und sie gehen früher oder überhaupt deswegen zum Arzt oder zur Ärztin. Das muss aber nicht bedeuten, dass dann sofort behandelt wird. Denn Frauen präsentieren ihre Beschwerden oft anders als Männer und – auch hier gibt es im Einzelfall große Unterschiede und wir sprechen vom „Durchschnitt“ – die Behandler

reagieren auf ältere bzw. jüngere Patientinnen und Patienten sowie auf Männer und Frauen etwas unterschiedlich: bei Männern wird etwas eher „etwas Ernstes“ vermutet als bei Frauen bei Erwachsenen im Vergleich zu Kindern und Hochbetagten ebenso.

Das geschieht übrigens keineswegs absichtlich, sondern ist das Ergebnis eines Lernprozesses und von Rollenvorstellungen. Da Frauen häufiger zum Arzt gehen, findet man auch mehr leichte Erkrankungen, bei Männern ist umgekehrt eine schwere Erkrankung prozentual häufiger bei selteneren Arztbesuchen. Kinder haben schnell mal hohes Fieber, ohne lebensbedrohliche Erkrankung und bei den Älteren sind viele Symptome die Folge von Verschleiß über die Zeit. Auf das Verhalten der Patientengruppen reagieren die Behandler also, darauf wiederum die Patientinnen und Patienten und so verstärkt sich das gegenseitig.

In Endergebnis zeigt sich also bei fast jeder Krankheit ein unterschiedliches Bild und die Therapie kann zusätzlich noch in ganz verschiedene Richtungen gehen. Oft spielen dabei noch zusätzlich biologische Faktoren eine Rolle. So bekommen Männer bei mehr Risikofaktoren und geringerem hormonellen Schutz im Durchschnitt 10 Jahre früher einen Herzinfarkt mit Symptomen „nach Lehrbuch“ (z. B. heftige Schmerzen hinter dem Brustbein mit Ausstrahlung in den linken Arm) als Frauen, die eher untypische Beschwerden haben, wie Übelkeit oder Atemnot. In früheren Jahrzehnten bekamen Männer dann eine hochwertigere, vor allem technisch anspruchsvollere Therapie. Dies hat sich mittlerweile aber weitgehend angeglichen.

Besonders fallen Geschlechtsunterschiede bei psychischen Erkrankungen auf. Angsterkrankungen und Depression, die beiden häufigsten Störungen sind bei Frauen häufiger. Besser gesagt, sie werden bei diesen häufiger diagnostiziert. Denn einen Teil des Unter-

schiedes können wir dadurch erklären, dass Frauen bei psychischen Beschwerden eher Hilfe in Anspruch nehmen und den Behandlern auch eher mögliche psychosoziale Ursachen offenlegen. Auch hier finden wir zudem beim selben Krankheitsbild unterschiedliche subjektive Beschreibungen, wobei die Kernsymptome weit überlappen. In der Behandlung sind Frauen meist eher bereit zu einer Psychotherapie. Bei der medikamentösen Behandlung gibt es eine wichtige Forschungslücke. Antidepressiva wurden bislang – so wie fast alle anderen Medikamente in der Medizin – in Studien fast ausschließlich an Männern getestet. Da mag eine gewisse Überheblichkeit durchaus auch eine Rolle gespielt haben. Der wesentliche Grund war aber ein ganz anderer. Die Pharmafirmen befürchteten, dass es bei den Frauen zu Schwangerschaften kommen könnte und das war und bleibt ein unkalkulierbares Risiko für mögliche Schäden bei den später geborenen Kindern, vor allem bei neuen Substanzen.

Aber aufgrund der unterschiedlichen Stoffwechselsituation, kann man die Ergebnisse, die bei Männern erreicht wurden, nicht einfach eins zu eins auf Frauen übertragen. Die Forschung hat das mittlerweile „auf dem Schirm“. Ähnliches gilt übrigens auch für die Therapie bei Kindern, denn diese sind nicht einfach „kleine Erwachsenen“. Und so kann von der Diagnose bis zur Therapie bei vielen Krankheiten festgehalten werden: Die selbe Krankheit wird von den Betroffenen oft anders erlebt, geschildert und von den Behandlern aufgenommen und bewertet. Dann wird daraus eine „gleiche Krankheit“ mit individueller Ausprägung. Und deshalb können nicht nur unterschiedliche Diagnosen abgeleitet werden, sondern auch die Therapie weist ein weites Spektrum auf, von „Abwarten“ bis „intensiv Behandeln“. Diese Erkenntnisse setzen sich in der Medizin nun langsam durch, was zu einer besseren Behandlung führen wird, die eben Alter und Geschlecht der Betroffenen mehr einbezieht.

Prof. Dr. med. Reinhart Schüppel

Facharzt für Psychosomatische Medizin,
Sozialmedizin, Naturheilkunde
Stadtplatz 17
93437 Furth im Wald
praxis.dr.schueppel@t-online.de



Frauenvorsorgeleistungen der gesetzlichen Krankenkassen

- AOK Direktion Cham



Die AOK Bayern hat ein breites, auf Qualität, Nähe und auf die verschiedenen Bedürfnisse unserer Versicherten, Partner in den Lebenswelten und Betriebe ausgerichtetes Portfolio. In der Gesundheitsförderung wird ein Setting-Ansatz verfolgt.

Daher ist uns wichtig, herauszustellen: Die im Folgenden aufgeführten Punkte stellen Maßnahmen und Angebote dar, welche zur Förderung der Frauengesundheit beitragen.

Check-up 35

Schwerpunkte des Check-Up-35 sind die Früherkennung von Herz-, Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie Diabetes. Ein Screening auf Hepatitis B und C ist ebenfalls Bestandteil des Gesundheits-Check-ups.

Im Alter zwischen 18 und 34 Jahren kann der Check-Up einmal im Jahr in Anspruch genommen werden, ab dem 35. Geburtstag jedes 3. Jahr. Eine erneute Gesundheitsuntersuchung ist also jeweils erst nach Ablauf der auf die Gesundheitsuntersuchung vorangegangenen beiden Kalenderjahre möglich.

Früherkennungen im Rahmen der Krebsvorsorge beim Frauenarzt

Zervix-Vorsorge - ab dem Alter von 20 Jahren

Gesetzlich krankenversicherte Frauen im Alter von 20 bis 65 Jahren haben Anspruch. Sie werden zukünftig persönlich und regelmäßig über die Möglichkeit zur Teilnahme am Krebsfrüherkennungsprogramm informiert. Sie erhalten von ihrer Krankenkasse alle fünf Jahre ein Anschreiben mit näheren Erläuterungen zum Programm und zum Nutzen und den Risiken der

angebotenen Untersuchungen.

Frauen zwischen 20 und 34 Jahren können – wie bislang – einmal jährlich eine zytologische Untersuchung (zytologiebasiertes Zervixkarzinom-Screening) mittels des sogenannten Pap-Tests wahrnehmen. Frauen ab dem Alter von 35 Jahren wird – statt der derzeitigen jährlichen zytologischen Untersuchung – zukünftig alle drei Jahre eine Kombinationsuntersuchung (kombiniertes Zervixkarzinom-Screening) (Ko-Testung), bestehend aus Pap-Abstrich und HPV-Test, angeboten. Der Ko-Test bietet ab 35 Jahren mehr Sicherheit als ein Pap-Abstrich allein, weshalb er alle drei Jahre angeboten wird.

Brustvorsorge - zusätzlich ab dem Alter von 30 Jahren
Die Früherkennung von Brustkrebs im Rahmen des Früherkennungsprogramms umfasst insbesondere die geregelten Leistungen Abtasten der Brustdrüsen und der regionären Lymphknoten einschließlich der und Anleitung zur regelmäßigen Selbstuntersuchung sowie Inspektion der entsprechenden Hautregion

Früherkennung von Darmkrebs

Der Gemeinsame Bundesausschuss hat zur Früherkennung von Darmkrebs ein organisiertes Programm beschlossen. Anspruchsberechtigt sind gesetzlich krankenversicherte Personen ab 50 Jahren. Ab diesem Zeitpunkt besteht auch ein einmaliger Anspruch der Versicherten auf eine ärztliche Beratung über Ziel und Zweck des Programms zur Früherkennung von Darmkrebs. Die Beratung kann von allen Vertragsärztinnen und Vertragsärzten angeboten werden, die Darmkrebsfrüherkennungen oder Gesundheitsunter-

suchungen durchführen.

Alle Versicherten werden mit Erreichen des Alters von 50 Jahren von ihrer Krankenkasse zur Teilnahme am Darmkrebs-Screening eingeladen, weitere Einladungen erfolgen – sofern Versicherte nicht widersprechen – jeweils mit dem Erreichen des Alters von 55, 60 und 65 Jahren.

Das organisierte Darmkrebs-Screening enthält folgende Untersuchungsangebote:

Im Alter von 50 bis 54 Jahren können Frauen jährlich einen immunologischen Test (iFOBT) auf occulte (nicht sichtbare) Blutspuren im Stuhl durchführen lassen. Ab einem Alter von 55 Jahren haben sie alle zwei Jahre Anspruch auf einen immunologischen Test (iFOBT), solange noch keine Früherkennungskoloskopie in Anspruch genommen wurde.

Ab einem Alter von 55 Jahren haben Frauen Anspruch auf zwei Früherkennungskoloskopien im Mindestabstand von zehn Jahren. Wenn das Angebot erst ab dem Alter von 65 Jahren wahrgenommen wird, besteht der Anspruch auf eine Früherkennungskoloskopie. Bei auffälligen Stuhltests besteht der Anspruch auf eine Abklärungskoloskopie.

Hautkrebsfrüherkennung

Die standardisierte Früherkennungsuntersuchung auf Hautkrebs wird für Versicherte ab dem Alter von 35 Jahren im Zwei-Jahres-Rhythmus übernommen und über die Versichertenkarte abgerechnet.

Mammographie ab dem 50. Lebensjahr

Die Krebsfrüherkennung mittels Röntgenuntersuchung der Brust (Mammographie-Screening) ist Vertragsleistung für Frauen von 50 bis 69 Jahren. Das Programm erfüllt die strengen Qualitätskriterien nach EUREF (European guidelines for quality assurance in mammography screening). Der Nutzen für diese Altersgruppe überwiegt, es wird von einer deutlichen Senkung der Brustkrebssterblichkeit ausgegangen.

Disease-Management-Programm (DMP) Brustkrebs

Koordinierte Versorgung gibt Frauen ab der Diagnosestellung die Sicherheit eine optimale Begleitung und Nachsorge durch Ihre gynäkologischen Experten bzw. Expertinnen, sowie psychoonkologische Angebote zu erhalten. Das Behandlungsprogramm AOK-Curaplan unterstützt betroffene Frauen mit wertvollen Hintergrundinformationen nach dem aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstand.

Selektivverträge:

Gendiagnostik für Brust- und Eierstockkrebs - Open House Vertrag

Eine kleine Gruppe von Frauen hat genetisch bedingt ein deutlich höheres Erkrankungsrisiko für Brust- und/oder Eierstockkrebs als der Rest der weiblichen Bevölkerung.

Die AOK Bayern hat deshalb einen Selektivvertrag

geschlossen, dessen Ziel es ist, Personen mit einem hohen Erkrankungsrisiko zu identifizieren, das tatsächliche Erkrankungsrisiko festzustellen und durch eine frühzeitige Diagnostik den Krankheitsverlauf zu verbessern. Die besondere Versorgung umfasst die Risikofeststellung, die interdisziplinäre Beratung, die Gendiagnostik sowie Früherkennungsmaßnahmen und die Information über Maßnahmen für Patientinnen mit familiärer Belastung für Brust- und/oder Eierstockkrebs bzw. deren direkte Angehörigen.

Selektivvertrag Ultraschalltherapie bei Gebärmutter-myomen - Klinikum Dachau

Gebärmuttermyome verursachen Blutungen und Schmerzen, in manchen Fällen führen sie zu einem unerfüllten Kinderwunsch. Der Selektivvertrag zur Behandlung von Gebärmuttermyomen mit dem Magnetresonanztomographie-gesteuerten fokussierten Ultraschall (MRgFUS) bietet eine operationsfreie, schmerzarme und schonende Behandlung. Durch die gezielte Bündelung von Ultraschallwellen im Inneren des Körpers kann das Myom punktgenau erhitzt, eingeschmolzen und zerstört werden, während das umliegende Gewebe verschont und unverletzt bleibt. Dabei bleibt die Gebärmutter vollständig erhalten.

Innovationsfondsprojekt PRISMA - Primäres Hormon-Sensitives Mammakarzinom

Brustkrebs ist mit knapp 70.000 Neuerkrankungen im Jahr die häufigste weibliche Krebserkrankung. Bei rund zwei Drittel der Frauen liegt ein hormonsensitiver Tumor vor. Neben Operation, Strahlen- und Chemotherapie wird dieser meist zusätzlich mittels einer fünf- bis zehnjährig andauernden Antihormontherapie behandelt, wodurch sich u. a. das Risiko eines Rückfalls halbiert. Trotz dieses Vorteils setzen Studien zufolge ca. 14 bis 50 Prozent der Patientinnen die tägliche Antihormontablette innerhalb der ersten beiden Jahre ab.

Die AOK Bayern ist Vertragspartner des Modellvorhabens i.R. des Innovationsfonds. Das Projekt PRISMA möchte die Lebensqualität der Patientinnen durch eine begleitende App-Anwendung verbessern. Ein zentrales Element der eingesetzten App ist eine tägliche Erinnerungsfunktion an die Medikamenteneinnahme. Zudem werden die Frauen regelmäßig zu ihrer psychosozialen Situation, Nebenwirkungen und Therapietreue befragt. Bei Auffälligkeiten nimmt eine onkologische Pflegefachkraft per (Video-)Telefon Kontakt mit der Patientin auf, um sie zu unterstützen.



AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

Wechseljahre



Haben Sie schon mal „Wechseljahre“ gegoogelt? Auf Punkt 1 der Suchliste erscheint: „Wechseljahre Symptome/ Beschwerden“.

Allein diese kurze Suche zeigt, wie die Wechseljahre in den Köpfen vieler Frauen wahrgenommen werden: als problematisch. Viele Frauen fürchten sich gar vor dieser Zeit der Veränderung. Hitzewallungen, Stimmungstiefs, schmerzhafte Perioden, stärkste Blutungen, die uns regelrecht ausbluten lassen - so ist es halt einfach, oder? Ist es das wirklich?

Der weibliche Körper ist ein Wunderwerk. Bereits bei der Befruchtung der Eizelle mit einem X-Chromosom ist klar: hier entsteht eine Frau, deren hormoneller Weg von der Pubertät bis schließlich zu den Wechseljahren vorprogrammiert ist. Das war schon immer so, und wird (vermutlich) auch immer so bleiben, denn so hat es die Natur vorgesehen. Das heißt für uns Frauen: an den Wechseljahren führt kein Weg vorbei! Aber: viele Wege führen bekanntlich nach Rom (bei uns: durch eine möglichst beschwerdefreie Wechseljahrszeit)!

Rund ein Drittel aller Frauen kommt laut Statistik ganz ohne klimakterische* Symptome durch die Wechseljahre. Die anderen beiden Drittel leiden demnach unter leichten oder selten auch starken Beschwerden. Es müssen also gar nicht zwingend Beschwerden auftreten.

Um zu wissen, welche Symptome oder Beschwerden wir bekommen, müssen wir verstehen, was unser Körper und die Hormone in dieser Zeit machen.

Die Wechseljahre sind ein Zeitraum der hormonellen Umstellung. Dieser erstreckt sich über mehrere Jahre. Die Perimenopause** beginnt meist in den frühen bis mittleren 40er Jahren. Häufig dauert diese Zeit 7-10 Jahre. Die eigentliche Menopause bezeichnet die letzte Periode der Frau. Folgt auf eine Blutung 1 Jahr lang

keine Weitere mehr, war das die Menopause. Die meisten Frauen sind bei ihrer letzten Blutung ca. 51 Jahre alt. Die Prämenopause, die bereits ab einem Alter von rund 38 Jahren erste hormonelle Veränderungen bringt, zählt offiziell noch nicht zu den Wechseljahren.

Für uns Frauen sind vor allem drei Hormone wichtig: Östrogen, Progesteron, Testosteron. Letzteres ist nicht nur den Männern vorbehalten. Bei uns Frauen sorgt Testosteron in Kombination mit Östrogen für stabile Knochen, ausreichend Muskulatur sowie Kraft und Energie. Alle Funktionen und Untergruppen der einzelnen Geschlechtshormone aufzuführen, würde hier den Rahmen sprengen, und es soll ja auch keine wissenschaftliche Abhandlung entstehen. Darum bleiben wir bei den beiden Wichtigsten: Östrogen und Progesteron.

Östrogen, Hauptakteur der 1. Zyklushälfte, spielt in erster Linie bei der Reproduktion eine wichtige Rolle. Östrogen baut die Schleimhaut der Gebärmutter auf, lagert Wasser im Körper ein, unterstützt den Kollagenaufbau in der Haut. Fast jedes Organ unseres Körpers wird von Östrogen beeinflusst.

Östrogene...

- wirken auf die Erhaltung der Gesamtknochenmasse
- schützen vor Herz-Kreislauferkrankungen durch z. B. Senkung des Blutdruckes und Beeinflussung des Fettstoffwechsels
- wirken auf verschiedene Botenstoffe im Gehirn, wie Serotonin und Dopamin. Dies führt beispielsweise zu einer antidepressiven Wirkung und zum Schutz vor Demenz und Gedächtnisverlust
- Ein Mangel führt zu einem steigenden pH-Wert in der Vagina, welcher wiederum zu Brennen und Juckreiz führen kann

* Klimakterium = medizinischer Fachbegriff für Wechseljahre
** Phase vor der eigentlichen Menopause

Progesteron spielt die Hauptrolle in der 2. Zyklushälfte. Es sorgt dafür, dass sich unsere Nerven entspannen und entwässert den Körper.

Progesteron...

- bereitet die Gebärmutter Schleimhaut auf die Einnistung der befruchteten Eizelle vor, um später eine Schwangerschaft zu erhalten
- wirkt beruhigend, angstlösend und schlaffördernd
- wirkt im Gehirn auf das Temperaturzentrum und führt zur Temperaturerhöhung

Darum ist es gar nicht verwunderlich, dass sich manche Frauen, deren Hormonwerte sich verändern, mit Symptomen wie

- Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- Trockene Schleimhäute, v.a. auch vaginal
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmungen bis hin zu Depressionen
- Gelenksbeschwerden

auseinandersetzen müssen.

Das Wissen um den Ursprung der Symptome lässt diese zwar nicht verschwinden, macht es aber leichter, mit ihnen umzugehen. Machen Sie sich bewusst, was Ihr Körper großartiges leistet und sehen Sie diese Phase des körperlichen Wechsels als das an, was er ist: der Start in eine neue Lebensphase. Die Zeiten von ständigen hormonellen Umstellungen (Pubertät, Schwangerschaft, Stillzeit, erneute Schwangerschaft... bis hin zum Wechsel) sind vorbei. Freuen Sie sich auf Beständigkeit!

Sollten die Beschwerden zu stark sein, muss keine Frau deswegen leiden. Holen Sie sich Unterstützung! Sowohl in der Schulmedizin wie auch in der Naturheilkunde gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, Ihren Körper in der Wechselzeit zu unterstützen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, um Ihre Symptome zumindest zu erleichtern.

Was Sie vorbeugend tun können: Sorgen Sie dafür, dass Ihr Körper so fit wie möglich in diese Lebensphase kommt. Achten Sie auf ausreichend Bewegung, versuchen Sie mal einen kurzen Mittagsschlaf, wenn Sie nachts nicht so gut schlafen. Bauen Sie Ruhephasen ein, entspannen Sie sich. Trinken Sie ausreichend, um Ihre Schleimhäute feucht zu halten. Achten Sie auf Ballaststoffe in Ihrer Ernährung, um Verstopfung vorzubeugen. Erklären Sie auch Ihrem Partner, was in Ihrem Körper passiert. Gerade Stimmungsschwankungen gehen auch am Partner nicht spurlos vorüber. Versuchen Sie, die Wechseljahre in einem positiven Licht zu sehen.

Fazit:

Wir brauchen ein Umdenken zum Thema Wechseljahre. Keine Frau muss sich in dieser Zeit schlecht fühlen. Gehen Sie offen mit Ihren Problemen um, lassen sie auch mal 5 gerade sein. Die Menopause bedeutet nicht nur das Ende der Fruchtbarkeit, sondern vielmehr den Beginn einer neuen Ära!

Gut zu wissen: Welt-Menopause-Tag

Der Welt-Menopause-Tag wurde erstmalig 1984 von der International Menopause Society initiiert und findet seither alljährlich am 18. Oktober statt. Der Tag soll genutzt werden, um das Thema Wechseljahre zu enttabuisieren, auf die Symptome und Auswirkungen der Menopause aufmerksam zu machen und Mythen darüber auszuräumen.

Quelle:PTAheute



Sandra Tschannerl
*Gesundheitsbotschafterin
für Pemfling*

Traditionelle chinesische Medizin und die 2. Lebenshälfte

- Schlafstörungen, Erschöpfungszustände und Frozen shoulder-Syndrom mit TCM behandeln



Hormone beeinflussen unseren Gesundheitszustand auf vielschichtige Weise. In der 2. Lebenshälfte einer Frau hat die Menopause bereits stattgefunden oder steht in näherer Zukunft an. Während dieses Lebensabschnittes kommt es im Körper zu weitreichenden Veränderungen. Grund dafür kann die natürliche Abnahme der weiblichen Sexualhormone sein.

Ein Krankheitsbild, das gehäuft bei Frauen zwischen 40 und 60 Jahren auftritt, ist die sogenannte Schultersteife (Frozen shoulder). Diese chronisch verlaufende Erkrankung äußert sich durch Symptome wie Bewegungseinschränkungen und Schmerzen der Schulter in Ruhe und Bewegung. Dieser Zustand kann je nach Patientin bis zu 2 Jahre lang anhalten. Akupunktur hat bei der Behandlung dieser Erkrankung neben Schmerzmitteln einen hohen Stellenwert. Durch regelmäßige Sitzungen können die Muskeln des Schultergürtels gelockert werden. Hierdurch kann die Patientin schneller wieder ihre Beweglichkeit zurückgewinnen. Eine zweite Wirkweise der Akupunktur für Patientinnen mit Schultersteife, ist eine Schmerzreduktion. Akupunktur zur Behandlung von Schultersteife werden meistens in Serien von 10 bis 15 Sitzungen vorgenommen. Die Patientin sollte hierzu 2-3 mal die

Woche Termine zur Behandlung einplanen. In den Sitzungen werden Nadeln an speziellen Akupunkturpunkten platziert und verbleiben hier 20-30 Minuten. Während der Behandlung liegt die Patientin idealerweise in einem privaten Behandlungszimmer, das mit Wärmelampen ausgerüstet ist. Anschließend werden die Nadeln wieder entfernt und die Patientin kann das Behandlungszimmer verlassen.

Nicht nur die Gelenke, sondern auch die Stimmung leiden häufig während der Menopause. Beschwerden wie Schlafstörungen oder chronische Erschöpfungszustände werden häufig von Patientinnen angegeben. Eine Therapie nach der chinesischen Medizin kann hier sinnvoll sein. Teilweise reicht schon eine Verbesserung des Schlafes, um die Intensität der Erschöpfung zu verringern. In der Chinesischen Medizin werden für Patientinnen, deren Schlaf massiv gestört ist oder die eine tiefe Erschöpfung verspüren, Kräuterdekokte empfohlen. Diese Dekokte sind Aufgüsse von hoch dosierten chinesischen Kräutern, die, nachdem sie getrunken wurden, im Körper der Patientin ihre Wirkung entfalten. Um festzulegen, welche Kräuter welcher Patientin empfohlen werden, ist das Anamnesegespräch notwendig. Hier werden Mithilfe von Puls- und Zungendiagnose die Schlafstörungen der Patientinnen entsprechend der

chinesischen Syndromdiagnose beurteilt. Jede Rezeptur wird individuell für die Patientin zusammengestellt.

Im ambulanten TCM-Behandlungszentrum Bad Kötzting können Patientinnen sich von sechs Therapeuten behandeln lassen, die mit mehrjährigen Ausbildungen in der Chinesischen Medizin anhand der gestellten Syndromdiagnose ein Kräuterrezept ausstellen können, welches Patientinnen an eine Apotheke Ihrer Wahl schicken lassen. Die Apotheke stellt die entsprechenden Kräuterpakete zusammen und schickt diese per Post an die Patientinnen, die zuhause selbstständig das Dekokt zubereiten können.

Da Schlafstörungen und chronische Erschöpfungszustände Beschwerden sind, die durch mehrere Faktoren beeinflusst werden, kann hier nur schwer ein genauer Behandlungszeitraum festgelegt werden. Einige Patientinnen berichten jedoch schon nach wenigen Wochen von einer spürbaren Verbesserung ihres Schlafes.

Till Petermann

*M.Sc Chinese Herbal Medicine
University of Westminster in London*

*Erste deutsche Klinik für Traditionelle
Chinesische Medizin GmbH
TCM-Klinik Bad Kötzting
Ludwigstraße 2
93444 Bad Kötzting*



Die unterschätzte Wirkung der Ernährung auf die Hormone der Frau



Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen, insbesondere in verschiedenen Lebensphasen wie der Menopause. Oft wird die Bedeutung der Ernährung für die hormonelle Balance unterschätzt, obwohl sie einen erheblichen Einfluss auf die Regulierung von Hormonen hat. In diesem Artikel werfen wir einen Blick auf die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Hormonen und stellen Lebensmittel vor, die besonders in der Menopause unterstützend wirken können.

Hormone und ihre Bedeutung

Hormone sind chemische Botenstoffe, die zahlreiche Funktionen im Körper steuern, darunter den Stoffwechsel, das Wachstum, die Fortpflanzung und die Stimmung. Bei Frauen sind Hormone wie Östrogen, Progesteron und Testosteron besonders wichtig. In der Menopause, einem natürlichen Lebensabschnitt, in dem die Produktion dieser Hormone abnimmt, können Frauen mit verschiedenen Symptomen wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen konfrontiert werden.

Die Rolle der Ernährung

Die Ernährung hat einen direkten Einfluss auf die Hormonproduktion und -regulation. Bestimmte Nährstoffe und Lebensmittel können helfen, die Hormonbalance zu unterstützen und die Symptome

der Menopause zu lindern. Hier sind einige wichtige Lebensmittelgruppen, die Frauen in dieser Lebensphase in ihre Ernährung integrieren sollten:

1. *Phytoöstrogene*: Diese pflanzlichen Verbindungen ähneln dem menschlichen Östrogen und können helfen, den Hormonspiegel auszugleichen. Lebensmittel wie Soja (Tofu, Edamame), Leinsamen und Sesam sind reich an Phytoöstrogenen und können die Symptome der Menopause mildern.

2. *Fetteiche Fische*: Fische wie Lachs, Makrele und Sardinen sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Stimmung stabilisieren können. Omega-3-Fettsäuren unterstützen auch die Gesundheit des Herzkreislauf-Systems, was in der Menopause besonders wichtig ist.

3. *Vollkornprodukte*: Hafer, Quinoa und brauner Reis sind reich an Ballaststoffen, die helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Ein stabiler Blutzuckerspiegel kann dazu beitragen, Stimmungsschwankungen und Heißhungerattacken zu reduzieren.

4. *Obst und Gemüse*: Eine bunte Auswahl an Obst und Gemüse liefert wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien, die die allgemeine Gesundheit unterstützen. Besonders wichtig sind Kreuzblütler wie

Brokkoli und Blumenkohl, die die Leberfunktion fördern und den Hormonstoffwechsel unterstützen.

5. *Nüsse und Samen*: Mandeln, Walnüsse und Chiasamen sind reich an gesunden Fetten, Proteinen und Ballaststoffen. Sie können helfen, den Hormonhaushalt zu stabilisieren und die allgemeine Gesundheit zu fördern.

Einfluss der Ernährung auf die psychische Gesundheit Bestimmte Nährstoffe, die das Wohlbefinden fördern, können die Stimmung stabilisieren und Stress reduzieren. Hier besonders nennenswert für die psychische Gesundheit von Frauen sind:

- *Omega 3*

Enthalten in Algen und fettreichen

Fischen, wie Lachs, Makrele und Sardinen. Omega-3-Fettsäuren können helfen, Symptome von Depressionen und Angstzuständen zu lindern.

- *Magnesium*

Enthalten in Nüssen, Bananen, dunkler Schokolade.

- Magnesium spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung von Stresshormonen und kann die Stimmung stabilisieren.

- *Komplexe Kohlenhydrate & Proteine*

Ausgewählte Proteinquellen (Eier, Fleisch, Hülsenfrüchte) und komplexe Kohlenhydrate (Vollkorn), die den Blutzuckerspiegel stabil halten. Ein stabiler Blutzuckerspiegel kann helfen, Stimmungsschwankungen zu vermeiden.

- *Ballaststoffe & Antioxidantien*

Enthalten in Beeren und Gemüse.

Beeren sind reich an Antioxidantien und Vitaminen, die entzündungshemmend wirken und die Gehirnfunktion unterstützen können. Sie sind auch eine gute Quelle für Ballaststoffe.

- *Fermentierte Lebensmittel*

Lebensmittel wie Joghurt, Kefir und Sauerkraut enthalten Probiotika, die die Darmgesundheit fördern. Ein gesunder Darm ist wichtig für die psychische Gesundheit, da er die Produktion von Neurotransmittern beeinflussen kann.

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Nährstoffen ist, kann einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit von Frauen haben. Durch die Integration dieser Lebensmittel in die tägliche Ernährung können Frauen ihre Stimmung stabilisieren, Stress reduzieren und ihr allgemeines Wohlbefinden fördern.

Es ist wichtig, auf die eigene Ernährung zu achten und gegebenenfalls Unterstützung von Fachleuten in Anspruch zu nehmen, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

*Sonja Strasser
Gesundheitsbotschafterin für Zandt*



Zuckerfreie Haferklekse

Zutaten:

80 g	Butter
1	Ei
90 g	Honig
180 g	Haferflocken
50 g	Mehl
100 g	gem. Nüsse

*Nach Belieben: etwas Zimt
oder Abrieb von der
Tonkabohne*

Und so geht´s....

1.
Für den Teig Butter, Ei und Honig mit dem Mixer cremig rühren, danach alle anderen Zutaten untermengen.

2.
Den Ofen auf 175 Grad Ober/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

3.
Mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf das Backblech setzen, ein wenig flach drücken und für ca. 13 – 15 Minuten backen.

Menge ergibt ca. 15 – 20 Stück



***Gutes Gelingen und eine
genussvolle Weihnachtszeit
wünscht...***



*Claudia Zimmermann
Gesundheitsbotschafterin
für Neukirchen b.Hl. Blut*

„Womens & Girls Day“

-ein großer Erfolg in Miltach



„Heute investieren wir Zeit in uns und unsere Gesundheit, sodass wir mit neuen Impulsen und dem Fokus auf unsere Weiblichkeit und Stärke nach Hause gehen“ begrüßte Eva Kleber vom FC Miltach die Teilnehmerinnen zum „Womensday“ in Miltach. Dieser fand in Kooperation mit der GesundheitsregionPlus, der Gesundheitsbotschafterin Kathrin Martin und Kathrin Saurer vom FC Miltach statt.

Anlass der Veranstaltung war das Schwerpunktthema „Frauengesundheit – ein Leben lang“ durch das bayerische Gesundheits- und Pflegeministerium. Denn als belegt gilt, dass sich beide Geschlechter im Hinblick auf Gesundheit und Krankheit unterscheiden. Biologische Aspekte, Gesundheitsverhalten sowie spezielle Lebenslagen spielen ebenso eine Rolle wie geschlechterbezogene Wahrnehmung und Kommunikation von Symptomen und Inanspruchnahme von Präventions- und Versorgungsangeboten. Dies brachte eine Arbeitsgruppe in der Gemeinde Miltach auf die Idee, einen Tag für die frauenspezifischen Gesundheitsbedürfnisse zu gestalten.

Beginnend mit Achtsamkeitsübungen von Kathrin Saurer und einer Stärkung am reichhaltigen Frühstücksbuffet mit Granola, Aufstrichen, frischem Bauernbrot, Smoothies, und weiteren Köstlichkeiten wurden drei Gruppen gebildet. Von Selbstverteidigung (Judoabteilung, Svenja Weinfurter) über Yoga (Heidi Nguyen) bis hin zu einem interaktiven Vortrag von Frau Dr. Bornhaupt zu „Hormone und ihre Wirkung“ war für jeden etwas dabei.

Weitere Vorträge und Workshops fanden statt zu den Themen, „Ich – das Pubertier – Herzlich Willkommen in meiner Gefühlswelt“ (Katja Müller), „Und das soll gut fürs Hirn sein? – Bewegungsübungen mit Spaß für Lernen und Konzentration (Peggy Köhler), „Beckenboden - Kraft aus der Mitte, Regelschmerzen sanft

bewältigen & Zyklusorientiertes Training“ (Anna Röhl), Line Dance (Birgit Heigl-Venus). Am offiziellen Ende fanden sich die 50 Teilnehmerinnen ein, um mit einem Achtsamkeits-Impuls den Tag ausklingen und Revue passieren zu lassen.

Im Anschluss konnte ein Bonus-Vortrag besucht werden zum Thema „Sternenkinder- Aufklärung zu Fehl- und Totgeburten“ durch Sophia Kröninger.

Aus meiner Sicht als ehrenamtliche Gesundheitsbotschafterin von Miltach bin ich begeistert, dass seitens der Vereine sofort die Offenheit und Bereitschaft da war, das Thema aufzugreifen und einfach umzusetzen. Sich speziell mit geschlechtsspezifischen und teils auch sensiblen Themen zu beschäftigen ist oft noch ungewohnt. Beim „Womensday“ selber merkte man jedoch, wie wertvoll so ein Tag ist. Das Programm, die Entspannung, die Rundumversorgung, das Sich-Gegenseitig-Einig-Sein, ähnliche Bedürfnisse hat, darüber sprechen, sich austauschen, sich informieren und das in der eigenen Gemeinde, ist total gut gelungen. Alle haben sich bedankt, nachgefragt, wann es weitere Frauenveranstaltungen gibt und sind mit einem beschwingten Gefühl nach Hause gegangen. Das ist der beste Dank, den man bekommen kann!

Eine Weiterführung des Themas ist auch nächstes Jahr geplant.

*Kathrin Martin
Gesundheitsbotschafterin
für Miltach*





„Frauen für Frauen“

lautet das Motto, mit dem die Arbeitsgruppe, bestehend aus Kurverwaltung, Kneippverein, Technischer Hochschule Deggendorf, TV 1863 Bad Kötzing, SINOCUR und Gesundheitsregion Plus eine Aktionswoche rund um die Frauengesundheit organisierte. Die Gesundheitswoche orientiert sich damit am Schwerpunktthema des bayerischen Gesundheitsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention „Frauengesundheit – ein Leben lang“.

Den Start der Aktionswoche machte der Kneippverein Bad Kötzing e.V. mit dem Entlastungskochen für Frauen und einem Vortrag. Tags darauf beim Veranstaltungsformat „Eat, talk and play“ der Bayerischen Spielbank Bad Kötzing standen ebenfalls starke Frauen im Mittelpunkt. Eine lange Nacht der Lesung organisierte das Stadtmarketing Bad Kötzing e.V. mit der Autorin Beate Freitag, welche gleich drei Schriftstellerinnen wie Katharina Drüppel, Claudia Fischer und Sermina Wallner gewinnen konnte.

Der Tag der offenen Tür des Bildungszentrums für Gesundheit, Pflege und Prävention Bad Kötzing zeigte die große Vielfalt der Gesundheitslandschaft im Landkreis Cham rund um die Frauengesundheit und das Wohlbefinden. Fokusrunden wie „Fit in die Kiste – Frauengesundheit in jedem Alter“ mit Dr. Marion J. Bornhaupt, „Kneippgesundheit – Bauch, Blase & Beckenboden“ mit Bettina Pritzl und „Vital- und Mineralstoffe für Powerfrauen“ mit Corinna Stoiber rundeten das Angebot ab. Der Tag ging über in einen Yoga-Workshop „Yoga als work in“ mit Ulrike Pongratz, gefolgt vom Abendprogramm „Power & Relax“ im SINOCUR, inklusive einer „After Hour“, bei der keine Wünsche offen blieben. Faszientraining, Pilates, Latino Dance Mix, Klangschalen, Drums alive, Yin Yoga und Swing Smovey & Smile konnten die Teilnehmerinnen überzeugen. Bei Mocktails und Snacks wurde resümiert, was künftig aus dem Abendprogramm in den Alltag integriert wird.

Den Abschluss macht das erste Frauennetzfrühstück

am Sonntag mit interessanten Damen aus Kunst, Handel, Gesundheit, Wissenschaft und Sport. Viele Gespräche drehten sich darum, wie man Beruf, Familie, Hobbies und soziales Engagement unter einen Hut bringen könnte.





Rückblick Auftaktveranstaltung

Das Thema zur Auftaktveranstaltung, am 05.06.2024, der kardiologischen Selbsthilfegruppe Pumperl gesund, hätte nicht besser gewählt sein können.

Unnötige Belastungen für das Herz – wie lassen sie sich vermeiden.

Prof. Dr. Stefan Buchner referierte sehr anschaulich, welchen positiven Einfluss das eigene Verhalten auf die Herzgesundheit haben kann. Genau diese positiven Verhaltensaspekte möchten wir in jedem Treffen in den Fokus stellen. Die Frage: „Was kann ich tun, damit ich im Alltag gut mit meiner Herzerkrankung zurechtkomme.“ stellt die Grundlage für alle weiteren Themenbereiche dar, die Stück für Stück gemeinsam erarbeitet werden sollen.

Sich sicher fühlen, in der Zeit zwischen den so wichtigen kardiologischen Kontrollterminen soll für Entspannung im Umgang mit der Herzerkrankung sorgen. Wissen was im Notfall zu tun ist und wie sich dieser unter Umständen durch Frühwarnzeichen ankündigt, ist ebenfalls Thema im gemeinsamen Austausch. Alltagsrelevante Informationen sollen helfen die Selbstwirksamkeit des Einzelnen zu steigern. Je mehr der Betroffene über seine Krankheit weiß, desto mehr kann er für seine Gesundheit tun. Je besser der Behandlungsplan verstanden wird, desto mehr können Fehler vermieden werden, die der Gesundheit schaden.

Nach der Auftaktveranstaltung mit Prof. Dr. Stefan Buchner, Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Kardiologie am Sana Klinikum Cham, blicken wir bereits auf zwei Treffen der Selbsthilfegruppe zurück und freuen uns sehr auf den weiteren gemeinsamen Austausch.

Bei Interesse gerne vorbeikommen.

Herzliche Grüße

Renate Berzl und Rupert Fichtl

Gesundheitsbotschafterin für Willmering Renate Berzl

Gesundheitsbotschafter für Traitsching Rupert Fichtl

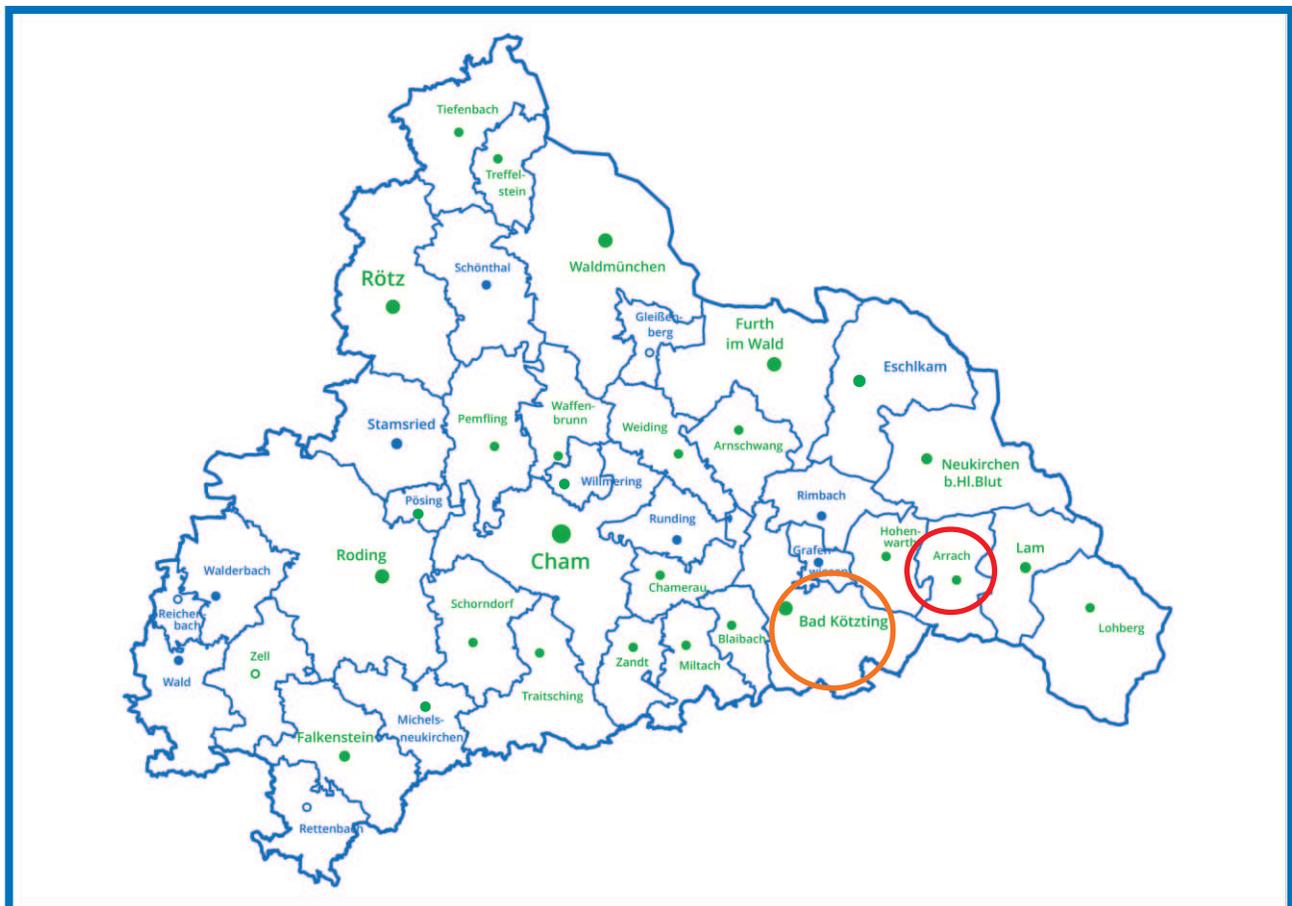
Organisation:
Rupert Fichtl und Renate Berzl Gesundheits.Botschafter
der Gemeinde Traitsching und Willmering

Einladung ergeht an alle Interessierte. Mit fachlicher Begleitung.
Keine Anmeldung nötig.

jeden **1. Mittwoch** im Monat

Beginn: 19:00 Uhr Ort: Hotel am Regenbogen
Schützenstr. 14, 93413 Cham

Fragen? +49 174 - 343 229 6 oder 09971-76 18 24 oder +49 151 572 213 35 oder
gesundheitsregionplus@lra.landkreis-cham.de



- Arrach: Maria Vogl stellt sich vor.
- Bad Kötzing: Nächsten Ausgabe stellt sich Carola Höcherl-Neubauer vor.
- Kommunen mit Gesundheitsbotschafter
- Kommunen ohne Gesundheitsbotschafter

Nächste Ausgabe erscheint im

Mai 2025

Der Gesundheits
Botschafter

Vorsorgeuntersuchungen auf einen Blick



Vorsorgeuntersuchung

„Check-up 35“

Früherkennung von Herz-, Kreislauf- und Nieren-erkrankungen sowie Diabetes. Ein Screening auf Hepatitis B und C ist ebenfalls Bestandteil des Gesundheits-Check-ups.

Vorsorgeuntersuchung

„Früherkennungen im Rahmen der Krebsvorsorge beim Frauenarzt“

Zervix-Vorsorge - ab dem Alter von 20 Jahren

Vorsorgeuntersuchung

„Früherkennung von Darmkrebs“

Früherkennung von Darmkrebs. Ab 50 Jahren.

Vorsorgeuntersuchung

„Hautkrebsfrüherkennung“

Standardisierte Früherkennungsuntersuchung auf Hautkrebs, ab dem Alter von 35 Jahren im Zwei-Jahres-Rhythmus

Vorsorgeuntersuchung

„Mammographie ab dem 50. Lebensjahr“

Krebsfrüherkennung mittels Röntgenuntersuchung der Brust (Mammographie-Screening) ist Vertragsleistung für Frauen von 50 bis 69 Jahren

Vorsorgeuntersuchung

Disease-Management-Programm (DMP) Brustkrebs

Koordinierte Versorgung gibt Frauen ab der Diagnosestellung



AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

Selektivvertrag

Gendiagnostik für Brust- und Eierstockkrebs - Open House Vertrag

Die besondere Versorgung umfasst die Risikofeststellung, die interdisziplinäre Beratung, die Gendiagnostik sowie Früherkennungsmaßnahmen und die Information über Maßnahmen für Patientinnen mit familiärer Belastung für Brust- und/oder Eierstockkrebs bzw. deren direkte Angehörigen

Selektivvertrag

Selektivvertrag Ultraschalltherapie bei Gebärmuttermyomen - Klinikum Dachau

Zur Behandlung von Gebärmuttermyomen mit dem Magnetresonanztomographie-gesteuerten fokussierten Ultraschall (MRgFUS)

Selektivvertrag

Innovationsfondsprojekt PRISMA - Primäres Hormon-Sensitives Mammakarzinom

Das Projekt PRISMA möchte die Lebensqualität der Patientinnen durch eine begleitende App-Anwendung verbessern.



gefördert nach §20 SGB V durch

AOK Bayern Die Gesundheitskasse.

Gesund. Leben. Bayern.



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention

