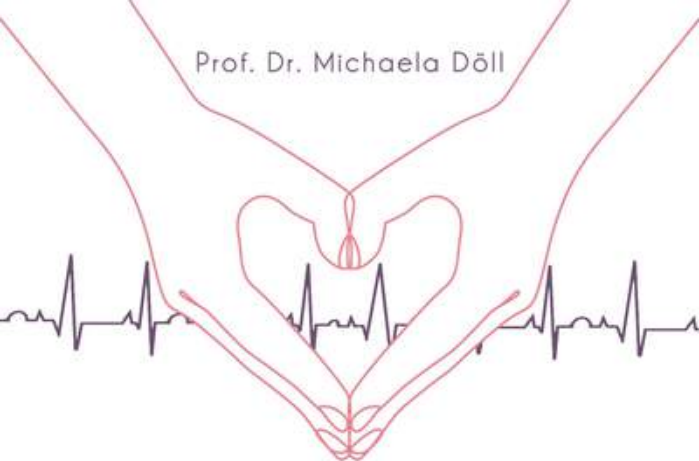


Prof. Dr. Michaela Döll



FRAUEN HERZEN SCHLAGEN ANDERS

Warum Frauen in der Medizin falsch behandelt werden
und wie sie die richtige Therapie bekommen

mvgverlag 

Prof. Dr. Michaela Döll

FRAUEN
HERZEN
SCHLAGEN
A N D E R S

Prof. Dr. Michaela Döll

FRAUEN HERZEN SCHLAGEN AN DER S

Warum Frauen in der Medizin falsch behandelt werden
und wie sie die richtige Therapie bekommen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2020

© 2020 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Petra Holzmann

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: [shutterstock.com/Sandra Hutter](https://www.shutterstock.com/SandraHutter), Nataletado

Satz: abavo GmbH, Buchloe

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0140-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-497-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-498-3

— *Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter* —

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

VORWORT	11
GENDER MEDICINE – BIOLOGISCHES UND PSYCHOSOZIALES GESCHLECHT BESTIMMEN GESUNDHEIT UND KRANKHEIT	15
Wird es ein Mädchen oder doch ein Junge?	16
XX – typisch Frau, aber nicht nur	17
DIE FRAU – DAS SCHWACHE GESCHLECHT? VON WEGEN!	19
Mädchen haben bei der Entwicklung »die Nase vorn«	19
Evolutionsvorteil: Der weibliche Biobonus	20
Frauen leben länger – noch!	21
Gesundheit – vorwiegend Frauensache	23
FRAUEN UND ARZNEIMITTEL – EIN DUNKLES KAPITEL	24
Nachteile bei der medizinischen Versorgung	24
Arzneimittelforschung – Frauen waren lange Zeit unter- repräsentiert	25
Medikamente: Andere Verträglichkeit bei Frauen	26
Dosierungsempfehlungen – für Frauen oft nicht passend	28
Mehr Nebenwirkungen bei Frauen	30
Frauenrisiko: Herzrhythmusstörungen durch Arzneimittel	33
Narkose – die Verträglichkeit ist bei Frauen häufig schlechter	34
Frauen sind schmerzempfindlicher	34

FRAUEN SIND ANDERS – AUCH ANDERS KRANK	36
Frauen denken anders	36
Warum Frauen oft kalte Füße und kalte Hände haben	38
ENTGIFTUNG – HIER »SCHWÄCHELN« DIE FRAUEN ...	40
Leber und Niere arbeiten bei Frauen weniger gut	40
Raucherinnen auf dem Vormarsch	41
Warum Frauen rauchen	42
Mehr Bildung – weniger Raucherinnen	43
Kleines Lungenvolumen bei Frauen – hohes Krankheitsrisiko	44
Jetzt wird es eng – eine gefährliche Atemwegserkrankung durch Rauchen	45
Deshalb sollten Frauen unbedingt mit dem Rauchen aufhören	46
Alkohol – als weiblicher Seelenröster beliebt	48
Frauen sind schneller beschwipst	48
No risk, no fun – Alkohol und Brustkrebs	50
Ein Gläschen in Ehren – mehr aber auch nicht	51
»Mother´s little helper« – Pillen und Co.	52
Abhängigkeit und Suchtgefahr	54
Anwendung nach den drei »K«s: Klar, klein und kurz	55

ÜBERBLICK: TYPISCHE FRAUEN- SPEZIFISCHE KRANKHEITEN

WEIBLICHE »HERZENSANGELEGENHEITEN«	60
Frau und Herztod: Todesursache Nummer eins	60
Frauen im Stress	61
Frauenherzen schlagen anders	62
Untypisch: Der »Evainfarkt« zeigt sich anders	63
Wenn Frauen »der Schlag« trifft	64
Herz-Kreislauf-Risikofaktoren wirken auf die Frauengefäße besonders schädlich	65
Gender nutrition: Herzschutz mit dunkler Schokolade	66

Mit Grünzeug gegen den Risikofaktor Homocystein	68
Magnesium und Omega-3-Fettsäuren – herzgesund, besonders für Frauen	69
DER WEIBLICHE DIABETES IST KOMPLIZIERT	71
Später entdeckt	71
Frauen mit Diabetes sterben früher	72
Die Regelblutung beeinflusst die Blutzuckerwerte	72
Sexuelle Unlust durch Diabetes – das kommt auch bei Frauen vor ...	73
WENN FRAUEN »IN DIE JAHRE« KOMMEN	75
Die Macht der Hormone	75
Auf zu neuen Ufern	77
Wechseljahre – Menopause – was denn nun?	78
»Grünfutter« schiebt das Altern hinaus	79
Mir ist so heiß – nicht unterkriegen lassen	80
Eine Hormonersatztherapie sollte individuell angepasst werden	81
Hitzefrei mit Phytoestrogenen	83
Isoflavone aus Soja und Rotklee	84
Sexualität ab jetzt »kleingeschrieben«?	85
Keine Lust? Dagegen gibt es ein Kraut	86
DIE TAGE VOR DEN TAGEN: PRÄMENSTRUELLES SYNDROM	88
Welcher PMS-Typ sind Sie?	88
»Cross-Talk« zwischen Hormonen und Psyche	90
Raus aus dem Tief – so machen Sie die Tage vor den Tagen erträglicher	91
Mönchspfeffer – Pflanzenkraft für die Problemtage	93
Magnesium entkrampft	94
Den Hormonhaushalt mit Naturstoffen »ölen«	95
Yams – die Frauenwurzel	97

DER WEIBLICHE DARM IST ANDERS	98
Im Darm, da tut sich was	98
Frauen haben den längeren Darm – und mehr Verdauungs- beschwerden	99
Reizdarmsyndrom – wenn Frauen mit ihrem Darm auf Kriegsfuß stehen	101
Das Bauchhirn ist gereizt	102
Probiotische Keime bringen den gereizten Darm wieder auf Kurs	104
Frauen und Darmträgheit: Ein häufig vorkommendes Duo	105
Der »Fremdklo-Effekt« – typisch Frau	106
Her mit dem Ballast!	108
Jetzt läuft der Stoffwechsel rund	109
Teufelskreis Abführmittel – davon am besten die Finger weg	111
Ein Date mit dem Darm – Dickdarmzeit ist morgens!	113
SCHEIDENINFEKTIONEN: HÄUFIG – UND VOR ALLEM LÄSTIG	115
Die gesunde Scheidenflora – ein Bollwerk gegen Infektionen	115
Was sind die Ursachen?	116
Das Antibiotikum alleine nützt oft nichts	116
Tabuthema Intimpflege – sprechen wir darüber	118
OSTEOPOROSE – EINE FRAUENKRANKHEIT	121
Wie die »Löcher« in die Knochen kommen	121
Stiller Prozess mit tragischem Ende	122
Es gibt Frauen, die besonders anfällig sind	123
Kalzium – der Knochenbaustein par excellence	124
Vitamin D und Vitamin K – starke Partner des Kalziums	127
Auch das geht bis in die Knochen	128
BLASENENTZÜNDUNGEN – TYPISCH FRAU	131
Leichtes Spiel mit kurzer Röhre	131
Darmkeime haben in der Blase nichts zu suchen	132
Vorsicht, Risiko! Sorgen Sie vor	132
Reizend: Falsche Befehle sorgen für eine Reizblase	134

Cranberrys – beerenstarke Früchte für die Blase	135
Pflanzenextrakte als natürliche Antibiotika – Scharfmacher ver- treiben die Keime	136
KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE – GEWITTER IM KOPF	139
Der Hammer unter der Schädeldecke	139
Kopfschmerzen durch Essen	140
Migräne – bei Frauen besonders häufig	142
Achten Sie auf Ihre persönlichen Migränetrigger	143
Welcher Migränetyp sind Sie?	145
Werden Sie Ihr persönlicher Kopfschmerz- und Migränemanager ...	147
Achtung: Kopfschmerzen durch Schmerzmittel	150
Vitalstoffe sorgen für einen klaren Kopf	151
GOOD IN SHAPE – FRAUEN WOLLEN GUT AUSSEHEN	153
Diäten – Anleitungen zum Unglücklichsein	153
Mit den Pfunden schwinden oft auch die Muskeln	154
»Fettschmelze« durch Naturstoffe	156
Grüntee und Bittermelonenextrakt als zusätzliche Booster	157
Die Haut: Der Spiegel der Seele – und des Lebensstils	158
Frauen sind dünnhäutig	160
Hautbeschaffenheit – eine Frage des Alters	161
Vermeiden Sie »Beautysünden«	162
Sonnenbad und Solarium – fördern Hautkrebs, besonders bei jungen Frauen	164
Entzündungen und oxidativer Stress	165
Trinken, trinken und nochmals trinken	166
Hyaluronsäure – zusätzlicher Feuchtigkeitsbooster	168
Naturstoff statt Botox	170
Vitamine sind eine echte »Hautsache«	171
Nährstoffkosmetik: Facelifting durch Ernährung	172
Cellulite – typisch Frau	173
Naturextrakte bringen die Beine wieder in Form	175
Haare – auf dem Kopf tut sich was!	177

Inhalt

Schreckgespenst Haarausfall	178
Wo kommen auf einmal die grauen Haare her?	180
Gesunder Haarwuchs mit Mikronährstoffen	181
Glänzender Auftritt mit Goldhirse	183
SCHLUSSWORT	185
Über die Autorin	187
Bezugsquellen und Produktempfehlungen	189
Literatur	197
REGISTER	201

VORWORT

Liebe Leserinnen,

wir Frauen sind heutzutage im Allgemeinen stark gefordert. Als Mütter, Familienmanagerinnen, Berufstätige und »Powerfrauen« stehen wir mitten im Leben und versuchen, den täglich an uns herangetragenen Anforderungen gerecht zu werden. Obgleich sich inzwischen immer mehr Partner in die Gestaltung des gemeinsamen Paar- oder Familienlebens einbringen, tragen Frauen heutzutage immer noch oft die »doppelte Last« von Familienaufgaben und ihrer Arbeit im Beruf oder ihren Funktionen im Sozialwesen, was letztlich auch ihre Gesundheit belasten kann. Wir Frauen sind zudem im Allgemeinen sensible, feinfühliges Wesen und neigen nicht selten dazu, uns Sorgen zu machen und zu grübeln. Die typisch weibliche Tendenz, sich für alles verantwortlich zu fühlen und sich Dinge »zu Herzen« zu nehmen, können sogar Mediziner auf Irrwege führen. So kommt es vor, dass zum Beispiel die (untypischen) Symptome eines drohenden Herzinfarktes bei Frauen falsch gedeutet werden (siehe Seite 63) und dadurch wertvolle Behandlungszeit verloren geht. Auch in Bezug auf Medikamententests sind Frauen in der Vergangenheit ins Hintertreffen geraten, denn die allgemein verfügbaren Medikamente sind größtenteils an Männern getestet worden. Frauen wurden etwa 30 Jahre lang aus der Arzneimittelforschung so gut wie ausgeschlossen und werden erst seit wenigen Jahren in Studien integriert. Auf den Beipackzetteln der Medikamente kann man in den allerwenigsten

Fällen eine Unterscheidung zwischen den Empfehlungen für Frauen und Männer vorfinden. So wird uns Frauen die »männliche« Dosis übergestülpt, obwohl wir einen völlig anderen Stoffwechsel und eine andere Körperzusammensetzung haben als Männer, was allerdings großen Einfluss auf die Wirkung und Verträglichkeit medikamentöser Wirkstoffe hat. Auch treten bei uns Frauen grundlegend andere Krankheitsbilder auf als bei den Männern, und jene, die bei beiden Geschlechtern vorkommen, können sich zudem mit unterschiedlichen Symptomen zeigen. Deswegen verstärkt sich inzwischen immer mehr der Ruf nach einer geschlechtsspezifischen Medizin (Gender medicine), die die Besonderheiten der Frau und natürlich auch jene des Mannes berücksichtigt. Tatsächlich hat sich die Gender medicine inzwischen zu einer fachübergreifenden Wissenschaft entwickelt. Wissenschaftler verschiedener Disziplinen forschen nach medizinischen Unterschieden zwischen den Geschlechtern hinsichtlich Gesundheit, Krankheit, Medikamentenwirkung und Alterung und sind bestrebt, die gewonnenen neuen Erkenntnisse in den medizinischen Alltag zu integrieren.

Wie man inzwischen weiß, können typische Frauenbeschwerden wie beispielsweise das prämenstruelle Syndrom, Haut- und Haarprobleme, Wechseljahresbeschwerden oder Blasenentzündungen durch bestimmte Lebensmittel und die darin enthaltenen Inhaltsstoffe positiv beeinflusst werden. Deswegen richtet sich das Interesse inzwischen auch auf eine geschlechtsspezifische Ernährung (Gender nutrition).

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen nun gerne einen spannenden Einblick in die Gender medicine, aber auch in die Gender nutrition ermöglichen, auch das Thema Schönheit (Haut, Haare, Figur)

kommt zur Sprache. So erfahren Sie unter anderem, welchen Stellenwert die »Nährstoffkosmetik« hat und wie Sie Ihr Aussehen ohne Skalpell verbessern können.

Ich hoffe, dass dieses Buch, liebe Leserinnen, für Sie persönlich Anregungen und Ratschläge bereithält. Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Michaela Döll

GENDER MEDICINE – BIOLOGISCHES UND PSYCHOSOZIALES GESCHLECHT BESTIMMEN GESUND- HEIT UND KRANKHEIT

Inzwischen ist sie angekommen: die Botschaft, dass Frauen und Männer nicht nur anders sind, sondern auch anders krank sind. Zu diesem Thema gibt es nun sogar Forschungsschwerpunkte (Lehrstühle) an einigen Universitäten. Dennoch ist in der alltäglichen Medizin noch wenig zu spüren von der getrenntgeschlechtlichen Behandlung, die den besonderen körperlichen Eigenheiten von Frauen und Männern gerecht werden soll. Was also hat es auf sich mit der Gender medicine und von was wird sie mitbestimmt? Da ist zum einen die Biologie, die natürlich das Geschlecht festlegt. Zum anderen gibt es aber auch soziale und kulturelle Einflussgrößen, die – im Wechselspiel – mit den biologischen Komponenten das Geschlecht oder vielmehr das Selbstverständnis des eigenen Geschlechts mitbestimmen. Die körperlich bedingten Unterschiede zwischen Frau und Mann, aber auch die typischen Wesensmerkmale der beiden Geschlechter resultieren letztlich aus diesen beiden großen und komplexen Bereichen, die untrennbar miteinander verbunden sind. Die Gender medicine bemüht sich um Therapiemög-

lichkeiten, die sich für Frauen und Männer unter dem Einfluss von sozialen und kulturellen Faktoren abzeichnen. Ziel ist es, sowohl Frauen als auch Männern die bestmögliche Behandlung zukommen zu lassen und Benachteiligungen auf beiden Seiten möglichst auszuschließen.

Wird es ein Mädchen oder doch ein Junge?

Jede Frau fragt sich zu Beginn einer Schwangerschaft, ob das Kind wohl gesund sein wird. Als zweite Überlegung kommt meistens jene, die sich mit dem Geschlecht befasst: Wird es ein Mädchen oder ein Junge? Rosa oder Himmelblau, Puppe oder Bagger – so prägen wir die ersten Lebensmonate beziehungsweise Lebensjahre des Nachwuchses, und so entdecken Kinder auch ihre eigene Geschlechtszugehörigkeit, die sich besonders in der frühen Phase ihres Lebens entsprechend festigt.

Natürlich wird das Geschlecht bereits bei der Befruchtung, also der Verschmelzung von Eizelle und Samenzelle, festgelegt. Und nicht nur das, auch andere Eigenschaften sind damit vorgegeben. Ob wir mit einem sanften Gemüt oder mit der Neigung zu Gefühlsausbrüchen, mit blauen Augen oder mit braunen Haaren geboren werden – das alles steht schon vor der Geburt fest: Diese Anlagen befinden sich auf jenem aufgewickelten »Erbfaden« (DNA), der gut verpackt in den Chromosomen sitzt. Von diesen besitzen wir in jeder Zelle 22 Paare (insgesamt 44 Chromosomen), die für all diese Anlagen zuständig sind, und zusätzlich nochmals ein Chromosomenpaar, welches unser Geschlecht bestimmt.

XX – typisch Frau, aber nicht nur

Je nach ihrem Aussehen unter dem Mikroskop werden diese geschlechtsspezifischen Chromosomen als X- oder Y-Chromosom bezeichnet. Während die männlichen Samenzellen entweder ein X- oder ein Y-Chromosom beinhalten, sind die weiblichen unbefruchteten Eizellen »nur« im Besitz eines X-Chromosoms. Wenn sich nun – was bei der Entstehung eines neuen Menschenlebens der Fall ist – eine Samenzelle mit einer Eizelle zusammentut, dann ist die Ausstattung des Spermiums für die Geschlechtsbestimmung von ausschlaggebender Bedeutung: Hat beim Ansturm auf die Eizelle eine Samenzelle mit einem X-Chromosom »die Nase vorn«, dann enthält die befruchtete Eizelle folglich zwei X-Chromosomensätze, und das heranwachsende Baby ist weiblicher Natur. Wenn allerdings das Wettrennen zur begehrten Eizelle von einem Spermium mit einem Y-Chromosom gewonnen wird, dann kommen dort ein X- und ein Y-Chromosom zusammen und dann wird die Männerwelt um ein Exemplar reicher. Nun wissen wir, wodurch – rein genetisch betrachtet – das biologische Geschlecht (»sex«) charakterisiert ist. Diese erbliche Fixierung macht im Wesentlichen auch die biologischen Unterschiede (zum Beispiel Geschlechtsorgane, Körperbau, Stoffwechsel) zwischen Frau und Mann aus.

Aber wie oben bereits erwähnt, wird das »Typisch Frau« Sein (oder »Typisch Mann« Sein) auch von äußeren Faktoren (zum Beispiel Erziehung, Bildung, familiäres Umfeld) mitbestimmt, die man unter dem Begriff »gender« (soziales Geschlecht) zusammenfasst. Damit wird der Tatsache Rechnung getragen, dass unser

(geschlechtsspezifisches) Fühlen, Denken und Handeln in ganz entscheidendem Maß auch durch das, was uns vorgelebt und anerzogen wird, mitgeprägt wird.

DIE FRAU – DAS SCHWACHE GESCHLECHT? VON WEGEN!

Mädchen haben bei der Entwicklung »die Nase vorn«

Bereits kurze Zeit nach der Geburt zeichnet sich der weibliche Entwicklungsvorsprung ab: Mädchen krabbeln in der Regel früher und fangen eher an zu sprechen als Jungen. Dieser Vorteil scheint sich auch bei der Einschulung bemerkbar zu machen: Mädchen lernen im Allgemeinen leichter Schreiben und Lesen als ihre männlichen Schulkameraden. In der Pubertät sind sie den gleichaltrigen Jungen um etwa zwei Jahre voraus.

Interessant ist auch die Tatsache, dass Jungen in den ersten drei Lebensmonaten infekтанfälliger sind als die Mädchen und ein erhöhtes Sterblichkeitsrisiko haben. Im weiteren Verlauf der Entwicklung kann den Jungen auch ihre Waghalsigkeit zum Verhängnis werden: In Kinderambulanzen werden aufgrund von Unfällen viermal mehr Jungen als Mädchen behandelt.

Die Entwicklung der Mädchen gilt insgesamt als weniger stör anfällig. Sie werden zwar mit einem kleineren Gehirn geboren, dieses ist allerdings deutlich stoffwechselaktiver als das der gleichaltrigen Jungen. Mädchen leiden seltener an Sprachauffälligkeiten als ihre