

Dr. med. Franziska Rubin

DIE BESSERE MEDIZIN FÜR FRAUEN

Ganzheitlich
und individuell –
der Schlüssel zu
Ihrer Gesundheit



SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

KNAUR 
MENSSANA

**Dr. med. Franziska Rubin / Anna
Cavelius**

**DIE BESSERE MEDIZIN
FÜR FRAUEN**

**Ganzheitlich und individuell - der Schlüssel zu
Ihrer Gesundheit**

ÜBER DIESES BUCH

Es ist immer noch fast wie ein Geheimnis: Frauen sind oft anders krank als Männer. Einige Krankheiten wie Autoimmunerkrankungen, Ess- oder Schlafstörungen betreffen sie viel häufiger und oft auch zu einem anderen Zeitpunkt im Leben. Typische Volkskrankheiten wie Herzinfarkt oder Depressionen verursachen bei Frauen gerne andere Symptome als bei Männern. Die Genderforschung bringt es immer mehr ans Licht: Beschwerden, Symptome oder Verläufe können bei Frauen ganz anders sein und deshalb brauchen sie öfter als bisher bekannt andere Medikamente, Dosen oder Therapien, um gesund zu werden.

Dr. med. Franziska Rubin macht für dieses Buch einen Streifzug durch die bahnbrechenden Erkenntnisse der Gendermedizin und schaut, wie dieses Wissen die moderne Behandlung von Frauen bereits bereichern könnte. Darüber hinaus empfiehlt die Expertin für Naturheilkunde ganzheitliche Behandlungsansätze für Frauen. Denn ihr Credo ist: die bessere Medizin für Frauen ist die Kombination aus einer individualisierten Hochschulmedizin mit den besten naturheilkundlichen Therapien. Plus

Hausmittel und Lifestyle-Tipps, damit Gesundwerden
gelingen kann.

INHALTSÜBERSICHT

Frauen sind keine Patienten

**Ein bisschen Theorie (muss sein) oder
Frauengesundheit - Das sagt die Wissenschaft**

Gendermedizin - Das Licht am Ende des Tunnels?

Das starke Geschlecht ist weiblich

Genetisch im Vorteil

Weibliche Superkräfte

Wie unser Verhalten Krankheit und Therapie
bestimmt

Raus aus der Nische!

Typisch weiblich: Es sind die Hormone

**Warum die Medikamentenforschung von gestern
ist**

Von Mäusen und Männchen

Theorie und Praxis

Was ist die bessere Medizin?

Naturheilkunde bringt's!

Wer hilft mir am besten, gesund zu werden und zu bleiben?

Wer ist der oder die Richtige?

Vor dem Arztbesuch

Beim ersten Termin - ehrlich zu sich sein!

Frauengesundheit in der Praxis

Herzkrankheiten

Bluthochdruck - Unterschätzte Gefahr bei Frauen

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Auf einen Blick: Meine [...]

Herzrhythmusstörungen - Vorhofflimmern für Frauen gefährlicher

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Auf einen Blick: Meine [...]

Herzschwäche - Diagnose bei Frauen häufig zu spät

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Auf einen Blick: Meine [...]

1 Atemtherapie

2 Anthroposophische Arzneien

3 Salztagebuch

4 Lavendel

5 Kneipp-Time

6 Weißdorn

Koronare Herzerkrankungen (KHK)

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Auf einen Blick: Meine [...]

Herzinfarkt - Von wegen männlich!

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Auf einen Blick: Meine [...]

Broken-Heart-Syndrom - Frauenherzen brechen leichter

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Auf einen Blick: Meine [...]

Schlaganfall - Frauen haben öfter ungeklärte Risikofaktoren

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Das kann die Naturheilkunde

Krebs bei Frauen

Brustkrebs (Mammakarzinom)

Gebärmutterkörperkrebs (Endometriumkarzinom)

Gebärmutterhalskrebs (Zervixkarzinom)

Eierstockkrebs (Ovarialkarzinom)

Jeder Krebs ist anders

Fakten, Fakten, Fakten

Das kann die moderne Medizin

Auf einen Blick: Meine [...]

Muskel-Skelett-Erkrankungen

Osteoporose - Frauenknochen brechen früher

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Auf einen Blick: Meine [...]

Arthrose

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Auf einen Blick: Meine [...]

Rheumatoide Arthritis (RA)

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Auf einen Blick: Meine [...]

Fibromyalgiesyndrom (FMS) - Meist Frauensache

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Auf einen Blick: Meine [...]

Schmerzen

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Auf einen Blick: Meine [...]

Demenzerkrankungen

Alzheimer und vaskuläre Demenz

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Auf einen Blick: Meine [...]

Psychische Störungen

Depressionen

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Angststörungen

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Auf einen Blick: Meine [...]

Endokrinologische Erkrankungen

Typ-2-Diabetes

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Auf einen Blick: Meine [...]

Schilddrüsenbeschwerden

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Auf einen Blick: Meine [...]

Blasen- und Nierenbeschwerden

Blasenentzündung - Noch ein Frauenthema

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Inkontinenz - Unfreiwilliger Urinverlust

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Nierenschwäche (-insuffizienz) - Unbekannte Volkskrankheit

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Auf einen Blick: Meine [...]

Krankheiten des Verdauungstrakts

Funktionelle Magen-Darm-Beschwerden

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Auf einen Blick: Meine [...]

Lebererkrankungen

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Auf einen Blick: Meine [...]

Gallensteine

Fakten, Fakten, Fakten

Kurz und knapp

Symptome

Das kann die moderne Medizin

Woher kommt's?

Auf einen Blick: Meine [...]

Zum Schluss

Anhang

Adressen, die Ihnen weiterhelfen

Zum Weiterlesen

Bücher von Franziska Rubin

FRAUEN SIND KEINE PATIENTEN

So grundsätzlich finde ich es ja klasse, eine Frau zu sein. Ich mag es, bunter sein zu dürfen, ob mit Schminke oder Klamotten, meine Gefühle rauslassen zu können, zu laut zu lachen oder zu weinen, wenn mir danach ist. Ich finde es toll, Kinder bekommen zu können und viele Freundinnen an meiner Seite zu haben, mit denen ich alles teile. Mich zu sorgen und zu lieben an vorderster Front. Aber ich fühle auch oft die Herausforderung, die das Leben als Frau mit sich bringt, vom alltäglichen Leben manchmal voll überfordert durch Arbeit plus Kinder, mit Homeoffice, Heim und Herd. Frau sein ist spannend, aber manchmal nicht einfach.

Wo mir aber regelmäßig der Kragen platzt, ist die Ungerechtigkeit, die uns Frauen immer noch durch dieses Leben begleitet. Neben der empfundenen Hauptverantwortlichkeit für die Familie, schlechteren Bedingungen im Job, anhaltender Gewalt gegen Frauen und vielem anderen gibt es auch eine medizinische Ungerechtigkeit, die mich dazu geführt hat, dieses Buch zu schreiben.

Obwohl wir fast die Hälfte der Weltbevölkerung ausmachen, werden wir bei der Entwicklung und Testung von Medikamenten, Diagnoseverfahren und Therapien

weitestgehend ignoriert, und es wird wenig erforscht, dass wir sogar andere Symptome haben, unsere Organe etwas anders gebaut sind oder warum uns manche Erkrankungen häufiger treffen als Männer.

Dabei ist es nicht selten, dass Frauen anders krank sind als Männer. Wir haben häufiger Autoimmunbeschwerden, sind anfälliger für Knochenerkrankungen oder Alzheimer, ein Herzinfarkt zeigt sich eventuell ganz anders. Trotzdem werden wir in der Grundlagen- und Arzneimittelforschung wie auch in der Behandlung oft immer noch wie ein »Max Mustermann« behandelt, auch wenn wir eigentlich Anna oder Franziska heißen.

Manchmal ist der Körper großzügig und hält auch Diagnosen aus, die nicht so ganz richtig sind, in anderen Fällen kann es für eine Frau gefährlich werden. Das dramatischste Beispiel hierfür ist der Herzinfarkt. Viele Frauen erkennen die bei ihnen manchmal anderen Symptome nicht, da das berühmte »Kribbeln im linken Arm« fehlt. Sie trauen sich nicht, den Notarzt zu rufen. Aber selbst wenn eine Frau nun die 112 wählen sollte, kann es passieren, dass auch das medizinische Personal die Symptome nicht richtig einordnet und wertvolle Zeit verloren wird. Weiter geht's dann mit Schwierigkeiten in Therapie und bei der Nachsorge, sodass weit mehr Frauen am Herzinfarkt versterben als Männer in der gleichen Situation.

Erst 2007 wurde an der Berliner Charité das bis heute einzige Institut in Deutschland für Geschlechterforschung in der Medizin gegründet. Mit dem Ziel, zu erforschen und zu veröffentlichen, welche Unterschiede es gesundheitlich mit sich bringt, ein Mann oder eine Frau zu sein.

Weltweit wird der Ruf lauter, dass Forschung, Wissenschaft und jeder Arzt im Blick haben sollte, was besonders an einem Patienten und was speziell an einer Patientin ist. Aber es ist noch ein langer Weg.

In diesem Buch finden Sie die häufigsten Volkskrankheiten und die bisher dazu erforschten Fakten aus der Gendermedizin. Sie werden erstaunt sein, wie sehr sich Männer und Frauen medizinisch unterscheiden, wenn dies gut untersucht wurde.

Vielleicht erleichtert es Ihnen, Ihre Symptome besser zu deuten oder Medikamente zu wechseln, die nicht so gut wirken bei Frauen. Wertvoll ist auch zu wissen, welche Risikofaktoren Sie besonders im Auge behalten müssen, da sie bei Frauen schwerere Konsequenzen haben.

Doch dies ist nur der erste Teil der »besseren Medizin«, der zweite ist die Kraft der Natur, die Ihnen hilft, gesund zu werden oder zu bleiben.

Denn die Naturheilkunde bietet einen riesigen Schatz an Behandlungsmöglichkeiten. Meine Erfahrung ist, dass »die bessere Medizin« die Kombination ist: zum einen aus einer

Hochschulmedizin, die uns als Individuen sieht (und dazu gehört eigentlich selbstverständlich unser Geschlecht), und zum anderen der naturheilkundlichen, ergänzenden Medizin aus aller Welt.

Mit beiden schaffen wir es, dass auch chronische Erkrankungen ausheilen und schwierige Eingriffe und Therapien gut vertragen werden. Die Naturheilkunde unterstützt den Körper, sich selbst zu heilen. Deshalb habe ich für jede Erkrankung meine Favoriten aus den verschiedensten Bereichen der Naturheilkunde zusammengestellt. Für manche Therapien brauchen Sie einen erfahrenen Behandler, der Sie unterstützt, viele andere Tipps können Sie auch allein umsetzen.

Naturheilkunde wird immer beliebter, zu Recht, denn sie hilft, gesund zu werden, aber auch einen Lebensstil zu finden, der uns einfach guttut. Körper, Seele und Geist. Und das gefällt vor allem Frauen, die besonders positiv ansprechen auf ganzheitliche Therapien.

Also, versuchen Sie es einmal! Ich hoffe, dass Sie viele für Sie hilfreiche Tipps finden, wie Sie Ihre eigene Erkrankung verabschieden oder zu einem Weggefährten machen, der Ihr Leben trotzdem so kraftvoll, kreativ und glücklich werden lässt, wie es eben möglich ist.

Viel Erfolg und alles Gute!

Ihre

Tracyla Rubin



Ein bisschen Theorie (muss sein) oder

FRAUENGESUNDHEIT

Das sagt die Wissenschaft



GENDERMEDIZIN - DAS LICHT AM ENDE DES TUNNELS?

Bei den meisten Sportarten ist ganz klar: Männer und Frauen treten in getrennten Gruppen an. Wir Frauen sprinten, springen und boxen zwar in fast allen Sportarten mit. Trotzdem haben wir weniger Muskeln und Kraft als Männer. Das liegt vor allem daran, dass wir viel weniger Testosteron im Blut haben, das männliche Sexualhormon, welches die dicksten Muskeln baut. Außerdem haben wir im Vergleich zu Männern ein kleineres Herz, kleinere Lungen und weniger Blut oder Knochenmasse im Körper. Kaum zu glauben: Was im Sport klar getrennt ist, wurde in der Medizin bisher kaum beachtet. Frauen sind anders als Männer in vielen Dingen.

Das fängt schon bei der Geburt an, wie ich bei meinen eigenen Kindern erfahren habe: Frühgeborene Mädchen haben einen deutlichen Überlebensvorteil gegenüber den kleinen Jungen. Die männlichen Neugeborenen sind anfälliger für Infektionen und sterben häufiger. Die Erklärung muss hier in den Genen liegen, denn diese Neugeborenen waren noch keinen Umwelteinflüssen ausgesetzt, und sie wurden noch nicht gesellschaftlich »geformt«. Allein ihr Geschlecht macht hier den Unterschied.

Das starke Geschlecht ist weiblich

Unsere Erstausrüstung ist vor allem ein Set von Genen und darin die Info, welche Hormone für unsere weitere Entwicklung sorgen. Ob wir als Mädchen oder Junge zur Welt kommen, steht schon mit dem Zeitpunkt der Befruchtung fest: Sie erinnern sich? Eine befruchtete Eizelle, aus der einmal ein Mädchen wird, hat zwei X-Chromosomen. Die, aus der später ein Junge wird, besitzt nur ein X-Chromosom und ein Y-Chromosom. Spannend: Letzteres ist viel kleiner. Es trägt auf 86 Genen viel weniger Erbinformationen als das X-Chromosom, das etwas mehr als tausend Gene zu bieten hat. Die Gene auf dem Y-Chromosom stoßen vor allem die Entwicklung in Richtung Mann an. Auf dem X-Chromosom liegen dagegen auch Informationen, die nichts mit der Entwicklung des Geschlechts zu tun haben, sondern unter anderem das Immunsystem und die Gehirnentwicklung beeinflussen. Frauen haben also zahlreiche genetische Informationen doppelt. Viele davon werden deaktiviert, um nicht zu stören. Ein Teil von 15 bis 20 Prozent der doppelten Gene bleibt aber aktiv, was einen Riesenvorteil bietet: Unser weiblicher Körper kann manchmal aussuchen, welches Gen aktiv ist und welches lieber nicht.

Das bietet vor allem einen Überlebensvorteil, wenn auf einem X-Chromosom Gene für Erbkrankheiten liegen.

Bekannt in den europäischen Königshäusern ist beispielsweise die gefährliche Bluterkrankheit (Hämophilie), die bei kleinen Verletzungen schon zu unstillbaren Blutungen führen kann. Von ihr sind aufgrund der Gene vor allem die männlichen Familienmitglieder betroffen.

Genetisch im Vorteil

Durch die zwei X-Chromosomen stehen Frauen auch mehr Informationen zur Verfügung, und man vermutet sogar ein größeres Anpassungsvermögen.

Im Falle von COVID-19 beispielsweise wurde beobachtet, dass Frauen bei der Bekämpfung des Virus einen Vorteil haben. Die wissenschaftliche Erklärung dafür ist verblüffend: Die weiblichen Immunzellen tragen wie alle anderen Zellen auch zwei (unterschiedliche) X-Chromosomen. Auf einem liegen womöglich Gene, die das Virus besonders gut erkennen können, auf dem anderen solche, die es wirkungsvoll bekämpfen. Man geht von doppelt so viel spezialisierten »Detektiv«-Eiweißen aus, die Viren als Eindringlinge erkennen können wie bei Männern. Deshalb erkrankten Frauen weniger schwer, und es sterben auch nicht so viele an COVID-19. Zudem weiß man, dass das weibliche Geschlechtshormon Östrogen unsere Abwehr

stärkt. Genetisch bedingt, ist das weibliche Immunsystem also robuster.

Das zeigt sich auch beim gern belächelten Männerschnupfen. Da Testosteron das männliche Immunsystem unterdrückt, haben Erkältungsviren bei Männern ein leichteres Spiel, und es erwischt sie tatsächlich schneller und härter. Den Männerschnupfen gibt es also wirklich. Zudem sind Männer anfälliger für Komplikationen, so müssen sie auch bei Grippe öfter in die Klinik als Frauen gleichen Alters.



Das weibliche Immunsystem lernt außerdem schneller, sodass sich bei Frauen ein besserer Impfschutz durch eine ausgeprägtere Antikörperbildung aufbauen lässt. Sogar gegen Krebsvorstufen geht das weibliche Immunsystem aktiver vor. Die Kehrseite der Medaille: Krankheiten fühlen sich für Frauen erschöpfender an, denn eine starke Immunreaktion stresst den ganzen Körper. Und noch fataler: Sie sind anfälliger für Autoimmunerkrankungen.

Weibliche Superkräfte

Für die genetische Überlegenheit zahlen Frauen also manchmal einen sehr hohen Preis. Schwere allergische Reaktionen wie ein anaphylaktischer Schock sind häufiger sowie viele andere Autoimmunerkrankungen: Beim Lupus erythematodes, einer Erkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis, kommen neun weibliche auf nur einen männlichen Patienten. Multiple Sklerose trifft viermal mehr Frauen als Männer.

Erstaunlicherweise haben Frauen in jedem Alter vermutlich durch ihre zwei X-Chromosomen trotzdem eine längere Lebenserwartung als Männer. Allerdings heißt das nicht unbedingt, dass ein langes Leben auch mit einer guten Gesundheit einhergeht. Bei COVID-19 zum Beispiel haben Frauen zwar bessere Chancen, die Krankheit zu überleben, aber sie entwickeln doppelt so häufig Spätfolgen in Form von neurologischen Beschwerden oder einem Fatigue-Syndrom, das sich in ständiger Erschöpfung und Abgeschlagenheit bemerkbar macht. Womöglich handelt es sich also beim sogenannten »Long-COVID« auch um eine Autoimmunkrankheit.

DIE KEHRSEITE DER MEDAILLE

Mittlerweile geht man von mehr als 80 Autoimmunerkrankungen aus, die überwiegend Frauen treffen. Spitzenreiter ist die chronische Entzündung der Schilddrüse, **die Hashimoto-Thyreoiditis**. Andere häufige Autoimmunerkrankungen tragen interessante Namen, aber dahinter verbirgt sich viel Leid: wie die perniziöse Anämie, Multiple Sklerose, Rheuma, Lupus erythematoses oder Zöliakie.

Die Unterschiede im weiblichen und männlichen Immunsystem zeigen sich sogar im Gehirn auf Zellebene, zumindest bei Mäusen. Das ist einer »Zufallsentdeckung« von Forschern am Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin in Berlin zu verdanken. Aus reiner Neugier untersuchten sie weibliche und männliche Mäuse, um der seit Jahren herumgeisternden Behauptung von der unterschiedlichen Körperabwehr auf den Grund zu gehen, und machten eine spektakuläre Entdeckung: In einigen Hirnarealen unterschieden sich die Immunzellen von Männchen und Weibchen tatsächlich vom Aussehen und von der Reaktion auf Reize.

Wie unser Verhalten Krankheit und Therapie bestimmt