

DR. NIGHAT ARIF

Frauen **GESUNDHEIT**

**DEIN GUIDE VON DER PUBERTÄT
BIS ZUR MENOPAUSE**

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Wichtige Hinweise

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 du medizinischen Rat einholen möchtest, konsultiere bitte einen qualifizierten Arzt oder eine qualifizierte Ärztin. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2024

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Die englischsprachige Originalausgabe erschien 2023 bei Aster, einem Imprint der Octopus Publishing Group Ltd unter dem Titel *The Knowledge: Your guide to female health from menstruation to menopause*. © 2023 by Dr. Nighat Arif. All rights reserved.

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. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Übersetzung: Simone Fischer

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Karina Braun

Layout: © Octopus Publishing Group 2023

Illustrationen: Liliana Rasmussen

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-2728-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2492-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2491-4



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

DR. NIGHAT ARIF

Frauen GESUNDHEIT

**DEIN GUIDE VON DER PUBERTÄT
BIS ZUR MENOPAUSE**

riva

Inhalt

Einführung	6
Die weibliche Anatomie und Selbstuntersuchungen	11
Selbstuntersuchung: Brüste	16
Trage die richtige BH-Größe!	18
Selbstuntersuchung: Vulva und Genitalbereich	21
Gerechter Zugang zur Gesundheitsversorgung für alle Menschen	24

Phase 1

Deine Pubertätsjahre 35

Deine Pubertätsjahre: Einleitung	36
Körperliche Veränderungen während der Pubertät	38
Die Periode	40
Gesundheits- und Wohlfühlprobleme während deines monatlichen Zyklus	58
Die Pflege deiner Vulva und Vagina	67
Infektionen der Genitalien und Harnwege	69
Sexuelle Gesundheit und Verhütung	71
Geschlechtskrankheiten	85

Phase 2

Deine fruchtbaren Jahre 95

Deine fruchtbaren Jahre: Einleitung	96
Die Planung einer Schwangerschaft	99
Unfruchtbarkeit	104
Schwangerschaftstest	111
Schwierigkeiten in der Frühschwangerschaft	113
Dein Körper während der Schwangerschaft	115
Psychische Gesundheit in der Schwangerschaft	119
Die Geburt	121

Postnatale Probleme	126
Gynäkologische Erkrankungen	129
Schmerzen in der Vulva und Vagina	144
Gynäkologische Krebsarten	149

Phase 3

Deine mittleren Jahre 159

Deine mittleren Jahre: Einleitung	160
Die Menopause und Perimenopause	162
Frühe Menopause	164
Symptome der Perimenopause	165
Vaginale Atrophie	168
Harninkontinenz und Blasenkontrolle	172
Sexuelle Probleme in der Lebensmitte	176
Perimenopause und psychische Gesundheit	179
Änderungen des Lebensstils zur Linderung von Wechseljahrsbeschwerden	181
Komplementäre und alternative Therapien	186
Hormonersatztherapie	188
Die Risiken der Hormonersatztherapie	206
Hormonersatztherapie – Versorgung und Lieferengpässe	212
Weitere Behandlungen für Wechseljahrsbeschwerden	213
Das Gespräch mit deiner Ärztin oder deinem Arzt über die Wechseljahre	218
Brustkrebs	222
Teile das Wissen	228
Glossar	230
Quellen und weiterführende Informationen	239
Sachregister	243
Dank	247
Über die Autorin	250

Einführung

Im Frühling 2019 arbeitete ich als Hausärztin in einer Praxis im ländlichen Buckinghamshire, mit dem besonderen Interesse am Thema Frauengesundheit. Dieser Bereich der Medizin hatte mich schon immer fasziniert, von der Menstruation bis zur Menopause, und es war zu meiner Berufung und Leidenschaft geworden, Menschen zu helfen, die richtige Betreuung und Behandlung zu erhalten.

Neben meiner Tätigkeit als Hausärztin begann ich daher, in den sozialen Medien Beiträge zu verfassen, um das Bewusstsein für verschiedene Themen zu schärfen, zum Beispiel für die Bedeutung der Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung oder die Vorteile der Hormonersatztherapie. Ich wollte meine Erfahrung als Ärztin nutzen, um Frauen durch Wissen zu stärken, sie zu ermutigen, ihren Körper kennenzulernen und mit den Mythen aufzuräumen, die sich im Bereich der Frauengesundheit oft hartnäckig halten. Um diese wichtigen Botschaften so effektiv wie möglich zu vermitteln, achtete ich darauf, eine klare Sprache, eine sachliche Terminologie und evidenzbasierte Daten zu verwenden. Da ich pakistanischer Abstammung bin, wollte ich auch ein südasiatisches Publikum erreichen und veröffentlichte die Inhalte deswegen nicht nur auf Englisch, sondern auch auf Urdu und Pandschabi.

Meine Tweets, TikTok- und Instagram-Posts nahmen an Fahrt auf und erregten bald die Aufmerksamkeit des *BBC-Breakfast*-Teams. Im Mai 2019 luden sie mich in die Sendung ein, um über typische Symptome der Wechseljahre zu sprechen und über meine Bemühungen, das Bewusstsein dafür in der Gemeinschaft der ethnischen Minder-

heiten zu schärfen. Der Auftritt einer Muslimin in den Dreißigern, die einen Hidschab trug, sorgte für Aufsehen – nicht nur weil ich in einer populären Fernsehsendung offen über nächtliche Schweißausbrüche und Scheidentrockenheit sprach – Themen, die von vielen als Tabu angesehen werden –, sondern auch weil Allgemeinmedizinerinnen, die so aussehen wie ich, selten im Fernsehen zu sehen sind. Die positive Resonanz, die ich daraufhin erhielt – vor allem von *Women of Color* – haute mich völlig vom Hocker.

Es folgten weitere Fernsehauftritte (darunter in *This Morning* des Senders ITV) – und meine Social-Media-Zugriffe schossen in die Höhe. Ich erhielt Tausende von Nachrichten von Menschen auf der ganzen Welt, die eines meiner Videos gesehen, ihre eigenen Symptome erkannt und – mit neuen Informationen ausgestattet – medizinische Beratung in Anspruch genommen hatten. Als Hausärztin war das natürlich Musik in meinen Ohren, aber es machte auch deutlich, dass ein großer Bedarf an klaren, sachlichen und verständlichen Ratschlägen besteht. Und das war es, was mich dazu veranlasste, mir meinen Laptop zu schnappen und *Frauengesundheit* zu schreiben.

Ich möchte mein Wissen weitergeben. Ich möchte mit dir in Kontakt treten. Ich möchte, dass du deinen Körper verstehst, Veränderungen erkennst und weißt, wann und wie du dir Hilfe holen solltest. Vor allem möchte ich, dass du dich so gut wie möglich um dich selbst kümmerst, damit du ein langes, glückliches und gesundes Leben führen kannst. Du wirst auf diesen Seiten vielleicht nicht auf jede Frage eine Antwort finden, denn in der Medizin gibt es selten ein Patentrezept und die

Symptome sind nicht bei allen Menschen gleich. Aber wenn du einen Ratschlag findest, der dich dazu bringt, deine Ärztin oder deinen Arzt aufzusuchen, oder dich zu deiner ersten Selbstuntersuchung ermutigt, dann hat diese Herzensarbeit ihren Zweck erfüllt.

Ich habe das Buch ganz bewusst in drei Abschnitte unterteilt, um die wichtigsten Lebensphasen einer Frau widerzuspiegeln: Pubertät, fruchtbare Jahre und Wechseljahre. Ich bin der festen Überzeugung, dass alle, die bei der Geburt als weiblich eingestuft werden, unabhängig von ihrem Alter etwas über diese Lebensphasen und die damit verbundenen Veränderungen erfahren sollten. Während des Schreibens fand ich es hilfreich, die Dinge aus der Perspektive meines 14-jährigen Ichs zu betrachten. Ich bin in einem traditionellen und religiösen muslimischen Haushalt aufgewachsen, in dem über das Thema Frauengesundheit kaum gesprochen wurde, sodass ich mich auf andere Weise über Dinge wie Menstruation und Verhütung informieren musste. Mein junges Ich hätte ein Buch wie dieses zweifellos zu schätzen gewusst, denn es hätte mir ein tieferes Verständnis für mich selbst vermittelt ... und ein tieferes Verständnis für meine Mutter und meine Großmutter.

Ich möchte nicht nur Frauen und Mädchen jeden Alters helfen, sondern auch ihren Angehörigen – also Müttern, Vätern, Geschwistern, Großeltern und anderen Verwandten oder Bezugspersonen. Ich richte mich vor allem an Väter, die alleinstehend, getrennt lebend oder verwitwet sind oder gleichgeschlechtliche Beziehungen haben und darum vielleicht keine Partnerin, die sie

beraten kann. Es ist so wichtig, dass ihr mit euren Töchtern offen und ehrlich über Menstruationsprodukte oder Familienplanung sprechen könnt.

Die Scham und die Stigmatisierung der Frauengesundheit zu überwinden ist für mich eine fortwährende Mission und bildet ein zentrales Thema dieses Buches. Der Faktor Scham kann im wahrsten Sinne des Wortes tödlich sein, wenn er jemanden daran hindert, die richtige Behandlung zur richtigen Zeit zu erhalten. Gynäkologische Krebserkrankungen fordern jedes Jahr Tausende von Menschenleben, aber durch Selbstuntersuchungen des Brustgewebes, der Vulva und der Vagina sowie durch regelmäßige Abstrichuntersuchungen können Veränderungen oder Anomalien rechtzeitig erkannt werden, um eine erfolgreiche Behandlung zu ermöglichen. Darüber hinaus müssen wir unsere Kinder und Jugendlichen ermutigen, sich mit ihren Genitalien vertraut zu machen, ohne sich dafür zu schämen. Indem wir diese Dinge normalisieren – Mädchen untersuchen ihre Vulva, Jungen ihren Penis –, etablieren sich gute Gewohnheiten und Infektionen beziehungsweise Krankheiten können verhindert werden. Ein großer Teil meiner Arbeit als Allgemeinmedizinerin besteht in dieser Art der Prävention, und dies kann wirklich Leben retten.

Frauengesundheit bietet auch Hilfe und Ratschläge für Menschen, die nicht in das Schema passen, das die Gesellschaft – und das Gesundheitssystem – immer noch als »normal« betrachtet (obwohl ich dieses Konzept infrage stelle, denn in der Medizin gibt es so etwas wie eine »normale« Periode oder eine »normale« Menopause nicht). Ich bin sehr stolz darauf, dass dieses Buch auch

Hinweise für Trans* Menschen und Menschen mit Behinderungen enthält. Diese Menschen haben genau die gleichen Rechte auf sexuelle und reproduktive Gesundheitsversorgung wie alle anderen Patient*innen und sollten ohne Diskriminierung oder Vorurteile behandelt werden. Der Inhalt dieses Buches kann daher auch für andere Ärztinnen und Ärzte nützlich sein, die sicherstellen möchten, dass ihre Praxen und Beratungen so inklusiv und zugänglich wie möglich sind.

Ein ähnliches Prinzip wende ich auf Menschen an, die mit Unfruchtbarkeit oder dem Verlust eines Babys zu kämpfen haben. Deren Umstände sollten niemals übersehen oder heruntergespielt werden. Erfolgreiche Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt sind immer noch Teil des gängigen Narrativs, was bedeutet, dass sich Menschen, die diesbezüglich mit Problemen zu kämpfen haben, oft ausgeschlossen fühlen. Auch viele Women of Color fühlen sich häufig ausgegrenzt. Institutioneller Rassismus in Kombination mit systemischer Frauenfeindlichkeit ist im Gesundheitswesen immer noch vorherrschend, und ich höre nach wie vor erschreckende Geschichten von Women of Color, deren Symptome abgetan und deren Schmerzen nicht anerkannt werden. Ich bin entschlossen, dagegen anzukämpfen, und werde weiterhin nach Verbündeten suchen, die sich für uns einsetzen, und nach Botschafterinnen und Botschaftern, die mit den Gemeinschaften in Kontakt treten.

Und um es klar zu sagen: Wenn jemand fragt, warum mir Inklusion, Vielfalt und Allyship so wichtig sind und warum sie einen so wesentlichen Teil meines Ethos (und dieses Buches) ausmachen, werde ich immer antworten: »Warum

sollte das nicht wichtig sein? Und warum muss die Frage überhaupt gestellt werden?« Meiner Meinung nach sind die Grundprinzipien der Medizin universell. Eine Gesundheitsversorgung auf höchstem Niveau sollte für alle zugänglich sein. Niemand sollte benachteiligt oder ausgeschlossen werden, im Gegenteil, allen steht ein Platz an diesem Tisch zu.

Als Angehörige einer ethnischen Gruppe und Mitarbeiterin des britischen Nationalen Gesundheitsdienstes (National Health Service, NHS) liegt mir die Frage der Repräsentation sehr am Herzen. Bekanntermaßen sind auf den meisten Werbematerialien für das Gesundheitswesen – Broschüren, Postern, Diagrammen und Illustrationen – nicht immer auch People of Color abgebildet. Das kann verständlicherweise die falschen Signale an Menschen senden, die sich von der Schulmedizin ausgeschlossen fühlen und deshalb weniger bereit sind, mit Ärztinnen und Ärzten zu sprechen. Ich tue mein Bestes, um dies zu ändern, und bin sehr stolz auf die vielfältigen (und bahnbrechenden!) Illustrationen, die speziell für dieses Buch erstellt wurden. Ich wünschte nur, es hätte sie schon gegeben, als ich jünger war. Damals waren die Botschaften zur öffentlichen Gesundheit eindeutig: für die weiße, westliche Mittelschicht.

Mir liegt auch viel daran, die kulturellen Barrieren zu überwinden, die Women of Color davon abhalten, die nötige Gesundheitsversorgung in Anspruch zu nehmen. Viele ihrer Gesundheitsangelegenheiten, wie zum Beispiel die Menstruation und die Wechseljahre, werden »unter den Teppich gekehrt« (mit anderen Worten: es wird nicht darüber gesprochen), was sich sehr negativ auf ihr Wohlbe-

finden auswirken kann. Diesen Menschen – und allen anderen, die sich allein und isoliert fühlen – möchte ich sagen: Ich hoffe sehr, dass ich dir helfen kann, deine Stimme zu finden und über all diese Themen zu sprechen.

Aber neben dem Gefühl, gehört zu werden, solltest du dich auch gesehen fühlen. Und als jemand, der klinische Medizin voller Herzblut lebt, möchte ich dich wissen lassen, dass ich dich sehe. Ich sehe, dass du unter Endometriose leidest. Ich sehe, wie du mit der Perimenopause lebst. Ich sehe, wie du Unfruchtbarkeit bewältigst. Ich sehe, wie du mit Geschlechtsdysphorie kämpfst. Ich sehe dich, wie du einfach nur sicher sein willst, dass deine Periode normal ist. Ich hoffe, dass dieses Buch dich dazu befähigt, die medizinische Versorgung zu bekommen, die du verdienst, und dass es dich ermutigt, deine Geschichte weiterzugeben und zu er-

zählen. Dein Wissen ist ein Geschenk, das es sich mit anderen zu teilen lohnt. Ich hoffe, dass dieses Buch dir auf deinem Weg eine Stütze sein wird.

Schließlich trägt jeder von uns eine Kerze des Wissens in sich. Angezündet durch Weisheit und Erfahrung, bringt sie Licht, Wärme und Energie. Aber wir sollten die Kerze nicht für uns behalten. Wir sollten sie benutzen, um die eines anderen Menschen anzuzünden. Auf diese Weise brennt die Flamme auch weiterhin hell.

In Liebe,



Dr. Nighat Arif

**Lieber Körper, danke,
dass du mich beherbergst,
mich schön machst,
mich nährst und mich zu
bemerkenswerten Dingen
befähigst. Ich verspreche
dir, dich zu lieben und zu
respektieren.**

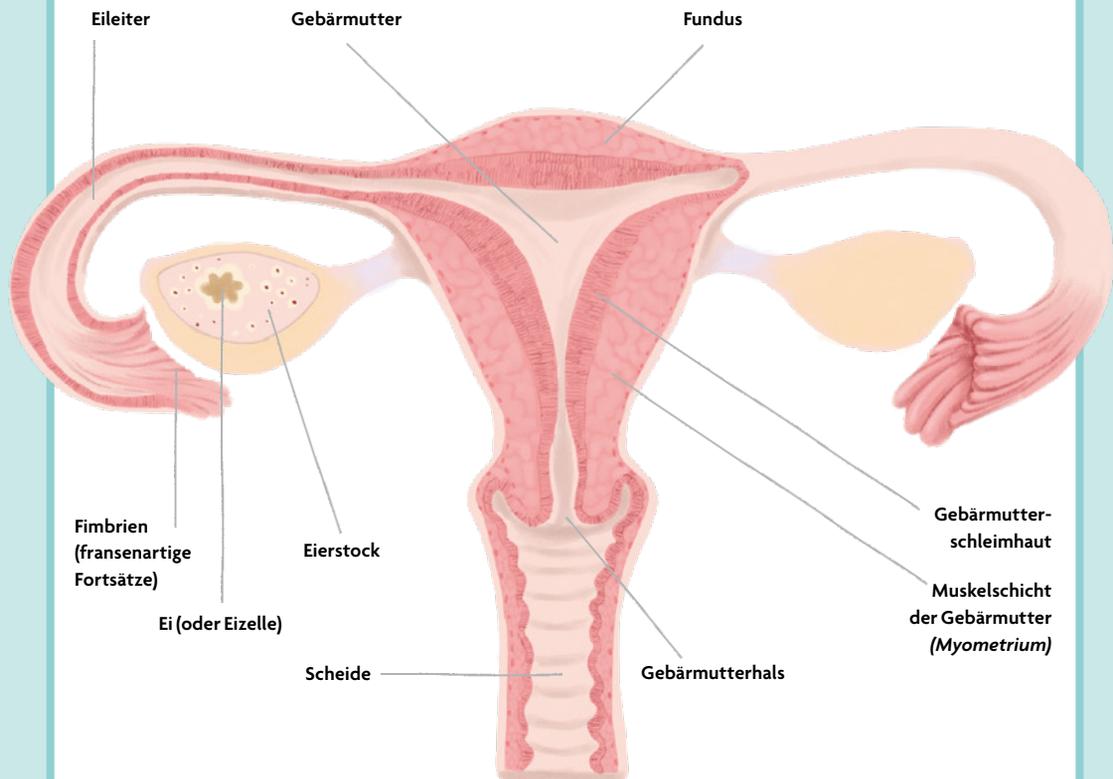
Die weibliche Anatomie und Selbstuntersuchungen

Die Kenntnis und das Verständnis deines Körpers ist der Schlüssel zu einer guten Gesundheit. Deshalb ist es wichtig, dass du dich über deine innere und äußere Anatomie informierst. Auf den folgenden Seiten findest du Illustrationen des inneren weiblichen Fortpflanzungssystems und der Brüste sowie eine Illustration der äußeren Vulva und des Schambereichs. Diese Abbildungen und Informationen sind eine wichtige Orientierungshilfe für viele Abschnitte des Buches.

Auch wenn ein Großteil deiner inneren Anatomie für dich nicht sichtbar ist, solltest du dir dennoch bewusst machen, wie bestimmte Bereiche deines Körpers aussehen und sich anfühlen – denn jeder Mensch ist anders und nur du kannst deinen eigenen Körper am besten kennen. Wenn es nach mir ginge, würde jede Frau oder jede Person, die bei der Geburt als weiblich eingestuft wurde (AFAB: *assigned female at birth*, auf Deutsch: »bei Geburt dem weiblichen Geschlecht zugewiesen«), ab dem 13. Lebensjahr regelmäßig ihr Brustgewebe und ihre Genitalien untersuchen. Idealerweise solltest du ab dem 18. Lebensjahr alle Selbstuntersuchungen einmal im Monat zwischen den Blutungen durchführen. Je mehr wir darüber lernen, wie wir aussehen und wie wir uns anfühlen, desto eher bemerken wir Veränderungen und Anomalien. Wenn du deiner Ärztin oder deinem Arzt deine Bedenken mitteilst, kann sie oder er bestimmte Symptome erkennen und frühzeitig – manchmal lebensrettende – Diagnosen stellen. Auf den Seiten 16 bis 17 und 21 bis 23 erfährst du, wie du diese Selbstuntersuchungen im Detail durchführst.

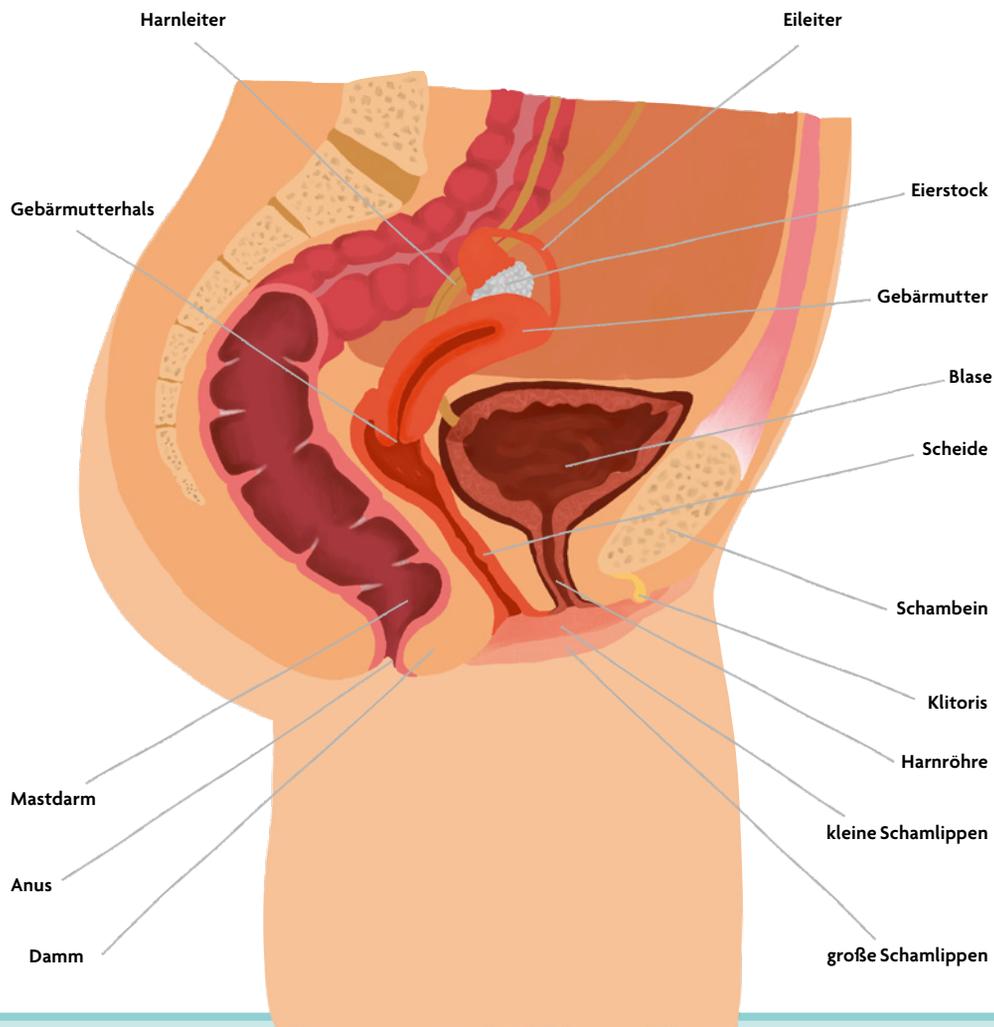
Das weibliche Fortpflanzungssystem

Das weibliche Fortpflanzungssystem umfasst alles, was mit der Zeugung und dem Austragen eines Babys zu tun hat. Es ist enorm wichtig, dass du dir dein System in jeder Phase deines Lebens bewusst machst, auch wenn du keine Schwangerschaft planst. Das Fortpflanzungssystem beginnt an der Vulva, dem äußeren Genitalbereich, den du bei deiner Selbstuntersuchung sehen kannst (Seite 21 bis 23), geht dann in die Scheide (auch oft als Vagina bezeichnet) und dann in den Gebärmutterhals über, der die Öffnung zur Gebärmutter darstellt. Die Gebärmutter ist mit der Gebärmutter-schleimhaut ausgekleidet. Wenn du schwanger bist, wächst dort der Fötus und wird während der gesamten Schwangerschaft dort versorgt. Wenn du nicht schwanger bist, durchläuft dein Menstruationszyklus einen Prozess, bei dem sich die Gebärmutter-schleimhaut verdickt und dann mit deiner Periode abgestoßen wird. In den Eierstöcken reift jeden Monat eine Eizelle heran, die dann in die Eileiter abgegeben wird, um sich auf den Weg zur Gebärmutter zu machen.



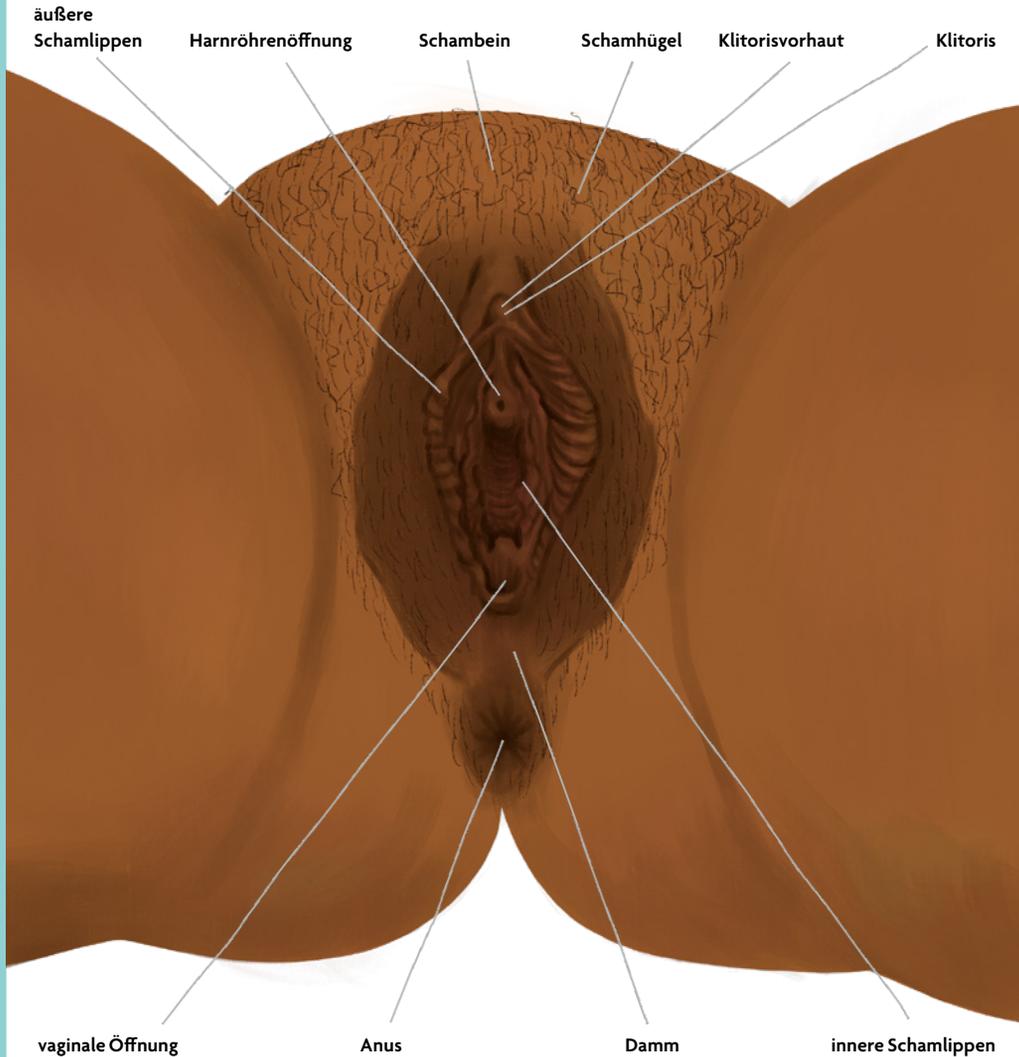
Das weibliche Fortpflanzungssystem (Seitenansicht)

Für manch einen ist es überraschend, wie nahe die Fortpflanzungsorgane am unteren Teil des Verdauungssystems liegen, doch sie sind alle im Becken eng miteinander verbunden. Das ist vor allem wichtig zu wissen, wenn dein natürlicher Östrogenspiegel sinkt, da dies der Grund dafür ist, dass eine vaginale Atrophie (Seite 168) Infektionen im Harntrakt verursachen kann. Die Blase und die Harnröhre befinden sich direkt vor der Gebärmutter und den Schamlippen, während Darm, Mastdarm und Anus direkt dahinter liegen. Zwischen der unteren Öffnung der Vulva und dem Mastdarm liegt ein Bereich, der Damm genannt wird und leicht einreißen oder wund werden kann, wenn die Haut trocken wird.



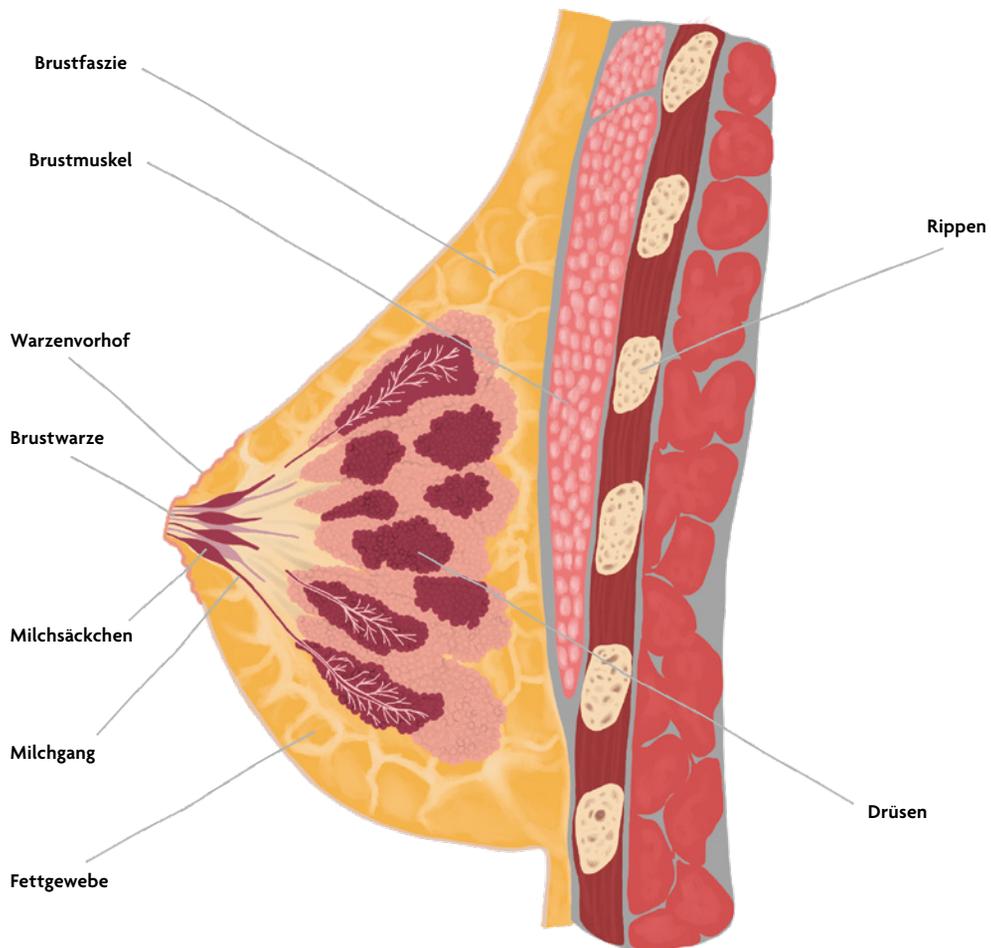
Die Vulva und der Schambereich

Die Vulva ist der äußere Teil deiner Genitalien, während der Schambereich zwischen deinen Beinen oberhalb deiner Vulva ist, wo deine Schamhaare wachsen. Wenn du dir die Vulva anschaust, siehst du, dass sie aus den äußeren und inneren Schamlippen besteht. Die Klitorisvorhaut sitzt oben auf den inneren Schamlippen und bedeckt die Klitoris, während sich die Harnröhrenöffnung (aus der du urinierst) direkt darunter befindet. Der Eingang zur Vagina liegt am unteren Ende der inneren Schamlippen. Der Damm ist ein Hautbereich, der sich zwischen den Öffnungen der Scheide und des Anus befindet.



Die Brust

Die Brüste sitzen vorn auf dem Brustkorb und sind durch die Brustmuskeln von den Rippen getrennt. Jede Brust besteht aus mehreren Drüsen, etwa 15 bis 20 in jeder Brust, die über Milchgänge und Milchsäckchen mit winzigen Öffnungen in der Brustwarze verbunden sind. Die hormonellen Veränderungen, die mit der späten Schwangerschaft und der Geburt einhergehen, veranlassen die Drüsen zur Milchproduktion. Wenn das Baby an der Brust saugt, wird die Milchbildung angeregt und die Milch aus den Drüsen durch die Milchgänge und -säckchen in die Öffnungen der Brustwarze abgegeben. Die erste Milch, die aus der Brust kommt, ist eine reichhaltige, fettige Substanz, die Vormilch oder Kolostrum genannt wird, und etwa zwei Tage nach der Geburt eines Babys wird die »reife« Muttermilch gebildet.



Selbstuntersuchung: Brüste

Dank der zunehmenden Aufklärung durch das Gesundheitswesen – und der fabelhaften Arbeit von Wohltätigkeitsorganisationen – untersuchen mehr Frauen als je zuvor ihr Brustgewebe. Hilfreiche Informationen zum Thema Brustkrebs gibt es auf dem Portal der Deutschen Krebsgesellschaft. Eine sorgfältige Selbstuntersuchung sollte etwa zehn Minuten dauern und könnte dir das Leben retten.

Mache es dir zur Routine

Ich empfehle meinen Patientinnen, ihre Brüste einmal im Monat zu untersuchen: immer ungefähr zum gleichen Zeitpunkt oder zwei Wochen vor oder nach der Periode, sofern du menstruiert (denn Östrogenschwankungen während der Periode können Schmerzen oder Schwellungen in der Brust verursachen und dazu führen, dass du Knoten übersiehst).

Führe deine Brustuntersuchung dort durch, wo du dich wohlfühlst – am besten an einem ruhigen Ort, wo du nicht gestört wirst – vielleicht im Bett, in der Badewanne oder unter der Dusche. Ich sage meinen Patientinnen oft, dass sie die Untersuchung zu einer festen Tageszeit durchführen sollen, damit sie sich daran erinnern und es zur Routine wird, wie zum Beispiel vor dem Spiegel in ihrem Schlafzimmer, wenn sie sich am Montagmorgen für die Arbeit anziehen. Ich kenne einige Frauen, die ihre Partner bitten, ihr Brustgewebe abzutasten – du wärst überrascht, wie viele Knoten von ihren Liebsten entdeckt werden –, und du kannst dich jederzeit umgekehrt auch erkenntlich zeigen, indem du ihnen bei ihrer persönlichen Untersuchung hilfst. Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass auch Menschen, die bei der Geburt als männlich eingestuft wurden, an Brustkrebs erkranken können, also sollten auch sie ihre Brust regelmäßig untersuchen.

Brustimplantate können die Selbstuntersuchung erschweren, die aber dennoch wichtig ist. Du kannst in diesem Fall die Position des Implantats sanft verschieben und dann das Brustgewebe um das Implantat herum abtasten.

Worauf du achten solltest

- ◆ Einen neuen Knoten in der Brust oder in der Achselhöhle, der Schmerzen verursachen kann, aber nicht muss.
- ◆ Eine Reizung, Rötung, Verdunkelung oder Schuppung der Haut im Bereich der Brust.
- ◆ Eine Schwellung oder Verdickung an irgendeiner Stelle der Brust.
- ◆ Hautabschürfungen, Falten oder Grübchen im Bereich der Brustwarze.
- ◆ Ausfluss oder Blut aus der Brustwarze, wenn du nicht schwanger bist oder stillst.
- ◆ Eine deutliche und sichtbare Veränderung der Brustgröße (es ist normal, dass eine Brust größer ist als die andere, aber achte auf Veränderungen).
- ◆ Einen dumpfen oder stechenden Schmerz in irgendeinem Bereich der Brust.

Konzentriere dich, während du deine Brüste abtastest, und führe dies nicht halbherzig durch. Denke daran, dass du nach Knoten und Beulen im Brustgewebe und in der Achselhöhle tastest und auf Veränderungen der Haut oder der Brustwarze achtest.

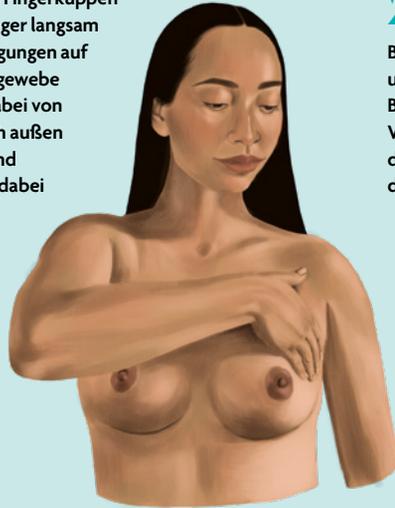
Wenn du bei der Selbstuntersuchung Unregelmäßigkeiten feststellst, versuche, nicht in Panik zu geraten oder das Schlimmste anzunehmen. Notiere diese Veränderungen, egal wie klein sie sind, und vereinbare so schnell wie möglich einen Termin bei deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Zögere die Sache nicht hinaus und rede dir nicht ein, dass du dir unnötig Sorgen machst. Je eher du einen Arzttermin bekommst, desto besser. Und sollten weitere Untersuchungen erforderlich sein, wirst du umgehend an Spezialist*innen überwiesen.

So untersuchst du deine Brüste

Untersuche dein Brustgewebe monatlich, am besten zwischen zwei Monatsblutungen. Suche dir dafür einen bequemen Platz und führe deine Untersuchung entweder im Stehen oder auf dem Rücken liegend durch. Ziehe dein Oberteil und deinen BH aus und führe die folgenden Schritte auf beiden Seiten durch.

1 Drücke mit den Fingerkuppen der vier Langfinger langsam in kreisenden Bewegungen auf das fleischige Brustgewebe und bewege dich dabei von der Brustwarze nach außen zu deinen Rippen und Achselhöhlen. Übe dabei einen festen, aber angenehmen Druck aus. Achte auf Veränderungen des Fleisches oder der Haut, wie nebenstehend beschrieben.



2 Lege deine Finger unter und um die Brustwarze herum und ertaste diesen Bereich. Achte auf Veränderungen des Fleisches oder der Haut.



3 Taste mit deinen Fingern den Bereich unter der Achselhöhle ab und achte dabei auf Veränderungen des Fleisches oder der Haut.



4 Streiche mit deinen Fingern die Brust hinauf in Richtung des Halses und achte dabei auf Veränderungen des Fleisches oder der Haut.



Trage die richtige BH-Größe!

Ich treffe in meiner Praxis so viele Frauen mit chronischen Brustschmerzen, die eindeutig die falsche BH-Größe tragen. Als ich jünger war, wurde ich nicht darüber aufgeklärt, wie wichtig es ist, den richtigen BH zu wählen. Davon hatte ich keine Ahnung, bis ich 23 Jahre alt war und eine nette Dame in der Wäscheabteilung eines örtlichen Ladens mich in die Freuden (und den Tragekomfort) eines richtig sitzenden BHs einweihte!

Am einfachsten findest du deine BH-Größe in der Wäscheabteilung deines örtlichen Kaufhauses oder in einem Wäschegeschäft heraus, denn die Mitarbeiter*innen dort sind speziell für das Messen von Oberweiten geschult. Viele BH-Verkäufer*innen bestimmen deine Größe inzwischen nach Augenschein, ohne ein Maßband – sie sind darin wahre Spezialist*innen! Wenn du dich allerdings nicht wohl dabei fühlst oder keine Zeit hast, in ein Geschäft zu gehen, kannst du deine Brüste auch zu Hause abmessen und daraus deine BH-Größe berechnen.

So ermittelst du deine BH-Größe

Um deine BH-Größe zu berechnen, musst du zwei Maße nehmen: den Unterbrustumfang und den Brustumfang, der die Körbchengröße ergibt, auch Cup-Größe genannt.

Um den Unterbrustumfang zu ermitteln, misst du einmal rund um deinen Brustkorb herum, direkt unter deinen Brüsten. Wenn das Ergebnis eine ungerade Zahl ist, kannst du die nächsthöhere oder nächstniedrigere gerade Zahl wählen. Diese Zahl ist dein Unterbrustumfang.

Dann misst du deinen Brustumfang an der stärksten Stelle deiner Brust einmal rundum, wobei das Maßband fest, aber bequem anliegen sollte. Aus der Differenz zwischen Brustumfang und Unterbrustumfang errechnet sich deine Körbchengröße:

Weniger als 12 Zentimeter = AA

12 bis 14 Zentimeter = A

14 bis 16 Zentimeter = B

16 bis 18 Zentimeter = C

18 bis 20 Zentimeter = D

20 bis 22 Zentimeter = DD (oder E)

22 bis 24 Zentimeter = F

24 bis 26 Zentimeter = G

26 bis 28 Zentimeter = H

Größen über H sind normalerweise nur im Fachhandel erhältlich.

Worauf du bei einem gut sitzenden BH achten solltest

- ♦ Er sollte eng anliegen, wenn er am lockersten Haken geschlossen ist.
- ♦ Der Schulterträger sollte bequem sein, um Schulterschmerzen zu vermeiden.
- ♦ Die Körbchen sollten bündig mit deinem Busen abschließen.
- ♦ Der mittlere Bügel oder der Stoff sollte flach an der Brustwand anliegen. Wenn er wegrutscht, ist das Körbchen nicht tief genug, und wenn er wackelt, sitzt es zu tief.
- ♦ An den Seiten sollte der BH-Bügel oder -Stoff unter der Brust entlang der Rippen sitzen; wenn er auf dem Brustgewebe sitzt, ist der Cup zu klein, und wenn der seitliche Bügel zu groß ist, schneidet er im Bereich der Achselhöhle ein.

**Körbchengröße =
Maß 1 minus Maß 2**

So misst du deine BH-Größe

Suche dir einen Ort, an dem du bequem messen kannst, ohne abgelenkt zu werden, und miss dann entweder über einem weichen, nicht gepolsterten BH – am besten einem, der sich für dich gerade angenehm anfühlt – oder an deinen nackten Brüsten.

1 Miss den Umfang an der stärksten Stelle deiner Brüste (im Bild durch die durchgezogene Linie dargestellt). Das Maßband sollte bei dieser Messung etwas Spielraum haben.

2 Miss den Umfang um deinen Brustkorb unterhalb deiner Brüste (siehe gepunktete Linie im Bild). Das Maßband sollte bei dieser Messung sehr eng, aber immer noch bequem anliegen.

3 Berechne deine BH-Größe anhand der angegebenen Formel.



**Zur Erinnerung: Keine
Vulva gleicht der anderen,
jede ist vollkommen
einzigartig. Und niemand
sollte deine Vulva und
deine Vagina besser
kennen als du selbst.**

**Nimm dir am besten
gleich einen Spiegel und
lege los!**

Selbstuntersuchung: Vulva und Genitalbereich

Während die Selbstuntersuchung der Brüste inzwischen etwas ganz Alltägliches ist – und schon unzählige Leben gerettet hat – ist das Bewusstsein für die Selbstuntersuchung des Genitalbereichs nach wie vor kaum ausgeprägt. Das muss sich ändern, wenn wir die Zahl der Scheiden- und Vulva-Krebs-erkrankungen verringern wollen. Also mache dich mit deiner Vulva und deinem Genitalbereich vertraut.

Die Untersuchung deiner Vulva und deines Genitalbereichs

Vulva- und Vaginalkrebs kommen zwar selten vor, werden jedoch häufig übersehen oder fehldiagnostiziert (Seite 149). Sie können bei Frauen jeden Alters auftreten, häufiger jedoch bei Langzeitraucher*innen oder bei Frauen, in deren Familie ein Melanom (eine Form von Hautkrebs) aufgetreten ist. In Deutschland gibt es jedes Jahr 3500 bis 4000 neue Fälle von Vulvakrebs, dazu kommen 500 Fälle von Vaginalkrebs. Beides sind schreckliche Krankheiten, doch wenn sie früh erkannt werden, ist die Prognose ermutigend. Daher ist die Selbstuntersuchung so enorm wichtig. Und wie auch im Rest dieses Buches verwende ich keine Euphemismen, sodass du hier keine Begriffe wie »Mumu«, »da unten« oder Ähnliches finden wirst.

Die Vulva ist nicht zu verwechseln mit der Scheide, also der Vagina. Mit dem Begriff Vulva werden deine äußeren Genitalien bezeichnet, die aus den äußeren und den inneren Schamlippen und der Klitoris bestehen. Als Ärztin, die Tausende von Frauen untersucht hat, kann ich dir versichern, dass keine Vulva so aussieht wie eine andere. Es ist sehr, sehr wichtig, dass du dich damit vertraut machst, wie deine Vulva aussieht und sich anfühlt.

Wenn wir das Bewusstsein für Vulva-Untersuchungen fördern wollen, müssen wir jedoch zuerst das Stigma beseitigen und die Sexualisierung des weiblichen Körpers in der heutigen Gesellschaft überwinden. Die Untersuchung und Berührung deiner Vulva zu Gesundheitszwecken ist nicht im Entferntesten pornografisch – es ist etwas sehr Ver-

nünftiges und nichts Sexuelles – und die Männer in unserem Leben sind aufgefordert, uns in dieser Hinsicht zu respektieren und zu unterstützen.

Darüber hinaus müssen wir so weit kommen, dass wir unsere Kinder ermutigen können, ihre Genitalien regelmäßig ohne Scham zu untersuchen. Durch die Normalisierung dieses Verhaltens werden gute Gewohnheiten geprägt und Infektionen und Krankheiten können frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Eine Vulva-Untersuchung sollte idealerweise einmal im Monat stattfinden, ungefähr zum gleichen Zeitpunkt wie die Untersuchung der Brust – ich ermutige meine Patientinnen oft, die Untersuchungen direkt nacheinander durchzuführen. Du brauchst dazu etwas Privatsphäre und möchtest natürlich nicht gestört werden, also wähle ein abgeschlossenes Bade- oder Schlafzimmer, am besten mit natürlichem Licht. Besorge dir einen kleinen Handspiegel und nimm dir etwa zehn Minuten Zeit.

Worauf du achten solltest

- ♦ Jegliche Form von Knötchen, Beulen, Flecken oder Wunden, die auf eine Infektion, Krankheit oder andere Zustände hinweisen könnten.
- ♦ Veränderungen in der Farbe oder Größe
- ♦ Schlecht riechender Ausfluss (ein wenig Ausfluss ist normal und die Menge hängt von der Phase deines Menstruationszyklus ab). Wenn dein Ausfluss unangenehm riecht oder eine ungewöhnliche Farbe hat (Seite 68), könnte dies auf eine Infektion hindeuten.

So untersuchst du deine Vulva und deinen Genitalbereich

Untersuche deine Vulva monatlich, am besten zwischen deinen Regelblutungen, falls du menstruiert. Bevor du beginnst, wasche dir die Hände mit Wasser und Seife und nimm dir einen Handspiegel. Suche dir einen Ort, an dem du zehn Minuten lang nicht unterbrochen wirst und an dem du genug Platz hast, um auf dem Boden oder auf einem Stuhl zu sitzen, zu hocken oder zu liegen, und an dem genügend Licht vorhanden ist, damit du gut sehen kannst.

1 Öffne deine Beine und untersuche den Bereich, in dem deine Schamhaare wachsen. Ertaste ihn mit deinen Fingern und halte den Spiegel so, dass du nach Muttermalen, Beulen, Flecken, Warzen, Geschwüren, Läsionen, Ausschlägen oder weißen Flecken suchen kannst. Notiere dir alles, was neu aussieht oder sich anders anfühlt. Untersuche dabei den fleischigen Bereich von oben nach unten.



2 Als Nächstes suchst du deine Klitoris – die Hautfalte am oberen Ende der Vulva, wo die inneren Schamlippen aufeinandertreffen. Halte Ausschau nach Beulen, Wucherungen oder Verfärbungen.



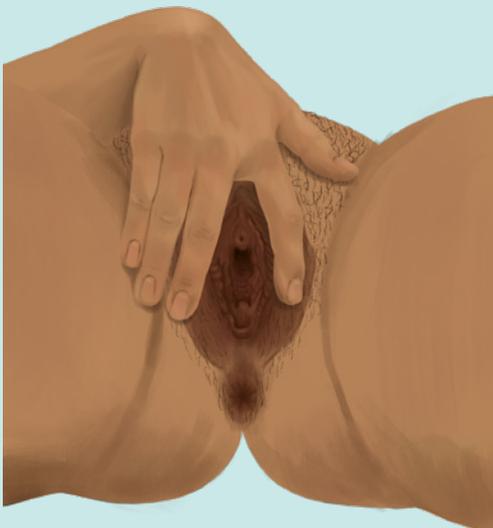
3 Untersuche nun deine großen Schamlippen und achte auch hier auf Beulen, Flecken, Läsionen oder Ausschläge.



4 Untersuche dann deine inneren Schamlippen und achte hier ebenfalls auf Beulen, Flecken, Läsionen oder Ausschläge.



5 Halte den Spiegel vor dich und öffne mit einer Hand vorsichtig deine inneren Schamlippen, damit du in deine Vagina sehen kannst. Untersuche deine Vagina auf Beulen, Flecken, Läsionen oder Ausschläge. Vielleicht siehst du etwas, das wie »Ringe« um die Vaginalwand herum aussieht – dies ist die Ringmuskulatur der Vagina und völlig normal.



6 Untersuche schließlich deinen Damm (der Bereich zwischen dem Scheideneingang und dem Anus) auf Knoten, Beulen oder Anomalien. Wenn du fertig bist, wasche dir erneut die Hände. Notiere dir alle Veränderungen, die du feststellst, und wenn du dir wegen irgendwelcher Anomalien Sorgen machst, zögere nicht, deine Ärztin oder deinen Arzt zu einer professionellen Untersuchung aufzusuchen.



Gerechter Zugang zur Gesundheitsversorgung für alle Menschen

.....

Ich bin der festen Überzeugung, dass alle Menschen – unabhängig von ihrem Glauben, ihrer Hautfarbe, ihrer Herkunft, ihren Fähigkeiten oder ihrem Geschlecht – den gleichen Zugang zur Gesundheitsversorgung haben sollten, wenn sie meine Praxis oder einen anderen Dienst des Gesundheitssystems aufsuchen.

Bei vielen Menschen ist dies jedoch immer noch nicht der Fall, wenn sie eine medizinische Versorgung oder Beratung in Anspruch nehmen wollen. Patient*innen können aus zahlreichen Gründen diskriminiert werden und der Zugang zu einer gerechten Gesundheitsversorgung für ethnische Minderheiten, Menschen mit Behinderungen und die LGBTQ+-Gemeinschaft liegt bedauerlicherweise unter dem Idealstandard. Um dies auszugleichen und sicherzustellen, dass solche Ungleichheiten und Diskriminierungen beseitigt werden, brauchen wir Verbündete, die uns helfen, für uns zu kämpfen, und Botschafter*innen, die versuchen, mit unseren Gemeinschaften in Kontakt zu treten.

Ethnische Minderheiten

Institutioneller Rassismus und systemische Frauenfeindlichkeit sind im Gesundheitswesen nach wie vor vorherrschend – zum Nachteil von Frauen aus ethnischen Minderheiten. Die Gesundheitsprobleme von Women of Color werden von Ärzten, Ärztinnen oder ihrer eigenen Gemeinschaft oftmals abgetan und ihr Schmerz wird heruntergespielt und nicht anerkannt.

In einigen ethnischen Glaubensgemeinschaften ist es sehr wahrscheinlich, dass jemand, dem es schlecht geht, denkt: »Ich werde geheilt, wenn ich nur fest genug bete« oder: »Das ist eine Prüfung für meinen Glauben«. Das kann dazu führen, dass diese Menschen sich scheuen, ihre Symptome mit einer Ärztin oder einem Arzt zu besprechen, und dass die Scham und das Stigma fortbestehen. Es ist auch weniger wahrscheinlich, dass Frauen mit anderen in ihrer Gemeinschaft über ihre Gesundheit sprechen – sei es über eine Selbstuntersuchung oder über einen Knoten, den sie entdeckt haben. Und das verhindert den entscheidenden Informationsaustausch. Es ist wirklich wichtig, dass wir dieses Problem in den Gemeinschaften ethnischer Minderheiten erkennen und uns bewusst machen, dass wir mehr Gesundheitsfürsprecher*innen vor Ort brauchen, um das Bewusstsein zu fördern und die Botschaften zu stärken.

Ich weiß nur zu gut, dass es unter schwarzen und asiatischen ethnischen Minderheiten immer noch viel Scham und Stigmatisierung in Bereichen wie der Brustuntersuchung gibt. In einigen Teilen der Gesellschaft – vor allem in religiösen Gemeinschaften – werden Brüste stark sexualisiert, was dazu führt, dass sie als etwas angesehen werden, das man verstecken muss. Das hält Frauen häufig davon ab, ihre Brüste zu Hause abzutasten oder sie ärztlich untersuchen zu lassen. Unabhängig von ihren Symptomen müssen Frauen auch meist länger auf einen Termin bei einer Ärztin als bei einem Arzt warten, weil bei Medizinerinnen die Nachfrage so hoch ist. Wenn du ein dringendes Gesundheitsproblem hast, wirst du möglicherweise

viel schneller bei einem männlichen Behandler angenommen – dort ist aber in der Regel eine Arzthelferin dabei, oder du kannst eine Begleitperson mitbringen, zum Beispiel Freundin, Freund oder ein Familienmitglied.

Wenn du einen Arzttermin vereinbarst, solltest du dich nicht scheuen, deine Wünsche zu äußern:

- ♦ Wenn es dir unangenehm ist, von einer ärztlichen Person eines bestimmten Geschlechts behandelt zu werden, kannst du dem Empfangspersonal deine Wünsche mitteilen.
- ♦ Bitte darum, jemanden zu deinem Termin mitbringen zu dürfen (Freund*in oder ein Familienmitglied). Du kannst aber auch im Voraus darum bitten, dass die Praxis eine weitere Person zur Verfügung stellt, zum Beispiel eine andere medizinische Fachkraft.

Bitte um die Anwesenheit einer Arzthelferin während der Untersuchung, wenn du das möchtest, oder bringe jemanden mit, zum Beispiel ein Familienmitglied.