

Der kleine TopPharm Ratgeber

# Frauen- geschichten

*toppharm*

Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.

**Herausgeber**

TopPharm AG  
Nadja Oberhänli  
Grabenackerstrasse 15  
4142 Münchenstein  
[www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)

**Text**

AckermannRentsch GmbH  
Medical Marketing and Teaching  
4059 Basel

**Gestaltung**

rotor agentur für kommunikation  
8004 Zürich

# Frauen, Hormone und ihre Geschichten.

Liebe Leserin, lieber Leser

Hormone sind körpereigene Botenstoffe, die in winzigen Mengen unseren Körper steuern. Wenn wir beispielsweise unter Stress geraten, werden die Hormone Cortison und Adrenalin ausgeschüttet: Puls und Atmung beschleunigen, Muskeln spannen sich an. Calcitonin reguliert das Knochenwachstum und die Immunabwehr und das Insulin den Energieverbrauch.

Die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen wiederum beeinflussen lebenslänglich Körper und Psyche der Frau – dies kann Ihnen manchmal zu schaffen machen. Was Ihre Hormone alles anrichten und wie Sie erfolgreich damit umgehen können, finden Sie in diesem Ratgeber.

Ihre TopPharm Apotheke

# Schwangerschaft.

Ein Wunder beginnt – aber Sie fühlen sich nur noch müde? Werden Sie von Übelkeit geplagt oder könnten Sie bei bestimmten Gerüchen einfach davonlaufen?

Der Hormonhaushalt gerät in der Schwangerschaft, vor allem am Anfang, regelrecht durcheinander. Alle Körperfunktionen werden auf das neue Leben ausgerichtet. Zuerst baut das Progesteron ein «Nest» für das befruchtete Ei; es bereitet den Körper auf eine Schwangerschaft vor. Das Schwangerschaftshormon HCG wird gebildet, welches leider auch für die unangenehmen Seiten einer Schwangerschaft wie Stimmungsschwankungen, Übelkeit oder Müdigkeit verantwortlich ist.

Vielleicht wissen Sie – und auch Ihr Partner – nicht immer, wie Sie mit der neuen Situation umgehen sollen. Reden Sie viel miteinander und vor allem: Gönnen Sie sich immer wieder Ruhepausen! Hören Sie auf Ihren Körper, er weiss am besten, was Ihnen guttut.

# Nach dem Kind.

Auch nach der Geburt spielen die Hormone verrückt. Östrogen und Progesteron nehmen ab. Das Glücksgefühl, das manche Frauen nach der Geburt verspüren, kann verfliegen. Die Gebärmutter bildet sich zurück und die Milchproduktion wird durch zahlreiche Hormone angekurbelt. Nochmals findet eine grosse hormonelle und körperliche Umstellung statt, die häufig zu Gemütsschwankungen führt. Gönnen Sie sich Pausen und hören Sie auf Ihr Bauchgefühl.

**Aufgepasst:** Bereits 6 – 8 Wochen nach der Entbindung ist eine neue Schwangerschaft möglich. Auch stillende Frauen können schwanger werden! Wie wird am besten verhütet? In den ersten Wochen sollte ein Kondom verwendet werden. Dies schützt zusätzlich vor Infektionen. Stillen Sie Ihr Kind, wird Ihnen Ihr Frauenarzt frühestens 3 Wochen nach der Geburt die Mini-Pille oder 12 Wochen nach der Geburt die Spirale empfehlen, da diese Verhütungsmittel die Milchqualität und -menge nicht beeinflussen. Sobald Sie abgestillt haben, können Sie auf dieselbe Pille wie vor der Schwangerschaft umstellen.

# Verhütung.

Die Antibabypille enthält die weiblichen Hormone Gestagen und Östrogen, welche den Eisprung verhindern. Die Pille gehört dadurch zu den sichersten Verhütungsmitteln, vorausgesetzt, sie wird täglich zur gleichen Tageszeit eingenommen. Weitere Vorteile der Pille sind: Verringerung der Regelschmerzen, der PMS-Beschwerden und der Hautprobleme sowie schwächere und regelmässigere Blutungen. Aber Achtung: Für stark übergewichtige Frauen, Raucherinnen und Frauen mit Blutgefässerkrankungen ist die Pille nicht geeignet.

Heute gibt es als Alternative zur Pille verschiedene hormonelle Verhütungsmethoden. Die Hormonspirale wird vom Frauenarzt in die Gebärmutter eingelegt und kann 5 Jahre dort bleiben. Sie eignet sich insbesondere für Frauen mit abgeschlossener Familienplanung und langfristigem Verhütungswunsch. Der Verhütungsring wird wie ein Tampon von der Frau selbst einmal im Monat für 3 Wochen in die Scheide eingeführt.

Besprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt, welches Verhütungsmittel für Sie am besten geeignet ist.

# Wissenswertes zur Pille.

Wann ist der volle Schutz der Pille nicht mehr gewährleistet?

- Wenn Sie die Einnahme der Pille um mehr als 12 Stunden versäumt haben. Vorsicht: Für die Mini-Pille gelten strengere Vorschriften!
- Wenn Sie innerhalb von 3 bis 4 Stunden nach Pilleneinnahme erbrechen müssen oder an Durchfall leiden.
- Wenn Sie Medikamente einnehmen wie Johanniskraut oder Antibiotika.

Sie fliegen in die Ferien. Worauf müssen Sie achten?

- Reisen Sie in den Osten? Nehmen Sie die Pille wie gewohnt zur selben Zeit ein. Fliegen Sie nach Westen? Bei einer Zeitverschiebung von mehr als 7 Stunden nehmen Sie eine zusätzliche Pille aus Ihrer Reservepackung ca. 12 Stunden nach der letzten Pille ein. Die nächste reguläre Pille wird dann wieder zur gewohnten Tageszeit am neuen Ort eingenommen.

Sie wollen Ihre Monatsblutung verschieben?

- Das ist möglich. Ihr Apotheker oder Arzt weiss, wie.

# Scheidenpilz.

Unangenehmes Jucken im Intimbereich mit vermehrtem Ausfluss kennen 3 von 4 Frauen. Eine Scheidenpilzinfektion entsteht, wenn Ihre Scheidenflora aus dem Gleichgewicht geraten ist. Das kann bei übertriebener Hygiene, Stress, Abwehrschwäche, Antibiotikatherapie oder bei einem veränderten Hormonhaushalt der Fall sein.

Charakteristisch für den Scheidenpilz ist ein weisslich-schmieriger bis krümeliger Ausfluss. Dieser ist fast geruchlos. Rezeptfreie Medikamente, welche die Pilze abtöten, beseitigen die Infektion nach ca. 3 Tagen. Um einen «Ping-Pong-Effekt» auszuschliessen, ist eine Partnerbehandlung empfohlen.

Nicht nur Pilze, sondern auch Bakterien können eine Scheideninfektion auslösen. In diesem Fall fischelt der Ausfluss. Mittels eines Abstrichs kann der Arzt die genaue Ursache feststellen und ein Antibiotikum verschreiben.

# Die Tage vor den Tagen.

Viele Frauen fürchten sie, die Tage vor den Tagen. Schlechte Laune, deprimierte Stimmung, Reizbarkeit, Brustspannungen, Ödeme, Kopf- und Rückenschmerzen kosten Energie. Die Beschwerden des Prämenstruellen Syndroms (PMS) treten 7–10 Tage vor Beginn der Menstruation auf und verschwinden mit dem Einsetzen der Regelblutung. Das PMS ist zwar lästig, aber nicht gefährlich. Schuld daran sind wieder einmal die Hormonschwankungen, wobei vor allem Frauen über 30 betroffen sind.

Die gute Nachricht: Alle Beschwerden lassen sich lindern. Bei leichten psychischen Beschwerden kann Bewegung oder ein pflanzliches Arzneimittel mit Mönchspfeffer oder Johanniskraut helfen. Bei Kopf- oder Rückenschmerzen helfen Entspannungsübungen oder Schmerzmittel. Wenn all diese Mittel ungenügend wirken, kann auch die Antibabypille die erwünschte Linderung bringen.

# Die Menopause – Probleme ...

Die Menopause ist ein einschneidender Moment für jede Frau. Mit der Zeit der letzten Monatsblutung ist die Fruchtbarkeit der Frau beendet. Sie tritt zwischen dem 40. und dem 55. Lebensjahr ein, meist im Alter von ca. 50 Jahren.

Die Zeit um die Menopause, auch Wechseljahre oder Klimakterium genannt, ist mit einem Wechsel des hormonellen Haushalts verbunden. Die Eierstöcke produzieren nun deutlich weniger weibliche Hormone (Östrogene).

Dieser natürliche Vorgang führt bei manchen Frauen zu ungeliebten Veränderungen, die mehr oder weniger stark wahrgenommen werden: Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Angstgefühle und Haarausfall. Die Haut wird weicher, schlaffer und trockener.

Andere Symptome sind nicht sofort erkennbar, wie eine Erhöhung des Blutdrucks, Blasenschwäche oder die Zunahme des Herzinfarkt- und Osteoporose-Risikos. Lassen Sie Ihre Risikofaktoren in Ihrer TopPharm Apotheke überprüfen.

# ... und viele Chancen.

In der Regel benötigen die Wechseljahresbeschwerden keine medikamentöse Behandlung. Bewegung in der freien Natur gilt als sehr wirksames Mittel für Ihr Wohlbefinden. Der Blutdruck wird gesenkt und die Knochen werden gestärkt. Tageslicht wirkt stimmungsaufhellend und senkt die Reizbarkeit. Falls dies allein nicht hilft, kennt Ihre TopPharm Apotheke pflanzliche Mittel, um die Wechseljahre zu erleichtern. Gönnen Sie sich nun auch ein spezielles Pflegeprodukt für Ihre Haut.

Bei ernsthaften Beschwerden wie Osteoporose, starker Scheidentrockenheit, unerträglichen Schweissausbrüchen oder Depressionen kann eine Hormonersatztherapie sinnvoll sein. Besprechen Sie dies mit Ihrem Frauenarzt.

Das Ende der Fruchtbarkeit muss kein Verlust sein, es bedeutet vielmehr den Beginn eines neuen Lebensabschnittes mit neuen Chancen. Nutzen Sie diese Zeit für die Umsetzung Ihrer Träume. Ob Weiterbildung, neue Berufstätigkeit oder ein neues Hobby, es bleiben Ihnen viele genussvolle Jahre.

# Scheiden-trockenheit.

Viele leiden – aber keine Frau spricht darüber! Eine trockene Scheide kann nicht nur das Liebesleben, sondern auch den Alltag stark einschränken. Schuld daran sind oft die hormonellen Veränderungen während der Schwangerschaft oder der Wechseljahre. Normalerweise ist die Schleimhaut der Scheide gut durchblutet und sorgt damit für ausreichende Feuchtigkeit. Durch einen Mangel an Östrogen wird die Schleimhaut weniger durchblutet. Sie wird trocken, dünner und anfälliger.

Verschaffen Sie sich Linderung mit rezeptfreien Befeuchtungsgels. Sie ersetzen die fehlende Feuchtigkeit. Bei länger dauernden Beschwerden ist eine lokale Therapie mit Östrogencremes oder Zäpfchen zu überlegen.

Zum Schutz des sauren Scheidenmilieus wird die Scheide am besten mit klarem Wasser oder milden Intimwaschlotionen gewaschen. Verzichten Sie auf aggressive Seifen und Intimsprays. Bei der Scheidenpflege gilt: Weniger ist mehr. Zu grosse Reinlichkeit zerstört den natürlichen Schutzmantel der Haut.

# Brustkrebs vorsorgen.

Brustkrebs kann jede Frau treffen. Leider sind die wichtigsten Risikofaktoren nicht beeinflussbar. Dazu gehören das Alter, die Vererbung und der natürliche Hormonstoffwechsel der Frau.

Die Krebsliga Schweiz empfiehlt zur Vorsorge:

- Um Brustkrebs früh zu erkennen, sollten Frauen über 50 alle zwei Jahre eine Mammografie machen lassen.
- Die Selbstuntersuchung der Brust ist kein Ersatz für eine Mammografie!
- Frauen, die sich regelmässig bewegen, haben ein tieferes Brustkrebsrisiko. Fitness im Alltag ist angesagt!
- Frauen, die nach der Menopause übergewichtig sind, haben ein erhöhtes Brustkrebsrisiko. Eine kalorienbewusste Ernährung mit Früchten und Gemüse ist empfehlenswert.

# Osteoporose – oft unterschätzt!

Knochen sind ein sehr lebendiges Gewebe. Sie unterliegen einem steten Auf- und Abbau. Innerhalb von etwa acht Jahren wird die Knochenmasse komplett ausgewechselt. Bis zum 20. Lebensjahr überwiegt der Aufbau, die maximale Knochendichte ist erreicht. Nach der Menopause wird weniger knochenschützendes Östrogen produziert, der Knochenabbau wird beschleunigt.

Die Knochen werden dann brüchiger. Jede dritte Frau entwickelt nach der Menopause einen übermässigen Knochenschwund, Osteoporose genannt, mit gefürchteten Folgen: Am häufigsten sind Wirbelbrüche. Der Rücken schmerzt. Die Wirbelsäule formt sich zu einem Buckel, die Körpergrösse nimmt ab.

Leider merken die meisten erst nach einem Knochenbruch, dass sie an Osteoporose leiden. Ob Ihre Knochen stark genug sind, kann ein Spezialarzt mittels einer Knochendichtemessung feststellen. Machen Sie den Check, Ihr Hausarzt weiss, wo.

# Das muss nicht sein.

Keine Frage, Osteoporose will niemand erleben. Beachten Sie folgende Tipps, vor allem nach der Menopause oder wenn Familienangehörige an Osteoporose leiden:

- Bewegen Sie sich viel im Alltag und treiben Sie Sport, denn Bewegung fördert den Knochenaufbau.  
Ausnahme: Wassersportarten.
- Rauchen Sie nicht und schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein.
- Ernähren Sie sich calciumreich: Empfohlen sind 1000 mg Calcium pro Tag. Dies ist eine grosse Menge! 8 dl Vollmilch, 4 Joghurts, 1 kg Broccoli oder 2,5 l calciumreiches Mineralwasser enthalten je 1000 mg Calcium. Wer dies nicht schafft, sollte insbesondere nach der Menopause ein Calciumpräparat aus der Apotheke zu sich nehmen.
- Vitamin D sorgt dafür, dass Calcium gut aufgenommen und in den Knochen eingebaut wird. Vor allem ältere Menschen sollten für eine ausreichende Zufuhr sorgen, da sie seltener an der Sonne sind und ihre Haut deshalb nicht genügend Vitamin D selber herstellen kann.

# Frauen Sie sich!

Ob Verhütung, Hormone oder Schwangerschaft.  
Wir begleiten Sie in allen Lebensphasen.



*top*pharm  
Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.