

Fragen zwischendurch an Univ.-Prof. Dr. Doris Maria Gruber

„Gynäkologen brauchen eine hohe psychologische Kompetenz“

Ein störanfälliges Hormonsystem und die wichtigsten Fragen im Leben einer Frau machen die Gynäkologie oft zu einer Herausforderung. „Neben ersthaften Erkrankungen, intimen Beschwerden, Wehwehchen und den Hormonen wird das Fachgebiet außerdem von der Psychosomatik begleitet“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Doris Maria Gruber, Gynäkologin in Wien.

Verena Radlinger



© Ernst Kainerstorfer

Wie viel arbeiten Sie?

Doris Maria Gruber: Ich arbeite 20 bis 30 Stunden pro Woche in meiner Ordination. Darüber hinaus ist es mir wichtig, auch außerhalb der Ordinationszeiten für meine Patientinnen da zu sein. Deshalb bin ich so gut wie jederzeit erreichbar, per Telefon oder E-Mail. Ausgenommen ist, wenn ich auf Urlaub oder Fortbildung bin, das verstehen meine Patientinnen aber auch. Weiters schreibe ich wissenschaftliche Beiträge oder konzipiere Vorträge.

Ist die ständige Erreichbarkeit nicht sehr kräftezehrend?

Gruber: Nein, das ist sie nicht. Eine Patientin ruft nicht einfach aus Freude am Telefonieren an. Da gibt es immer einen Grund. Meistens rufen die Patientinnen in Notsituationen an. Viele Fragen können tatsächlich am Telefon beantwortet werden, und damit ist alles für beide Seiten sehr zeitsparend. Ist ein Rat am Telefon möglich, freut es

mich sogar, dass ich durch diesen Service helfen konnte. Oftmals ist es wichtig, im Moment zu beruhigen und das Gefühl zu geben, da zu sein. Komplexere Fragestellungen werden aber nur in der Praxis – im persönlichen Gespräch – beantwortet und beinhalten meist immer das Reproduktionsthema: „Will ich schwanger werden oder nicht, habe ich eine Hormonstörung oder nicht, ist das Blutungsmuster normal, zu lang oder zu kurz, bin ich schon im Wechsel und vieles ähnliches mehr. Natürlich gibt es auch intensive Phasen. Damit kann ich aber gut umgehen und bin sehr flexibel.“

Wie finden Sie Ruhe?

Gruber: Mein Ausgleich ist vor allem meine Familie, die ich gerne bekoche, und das Reisen mit Freunden. Dann ist das Telefon aber gänzlich ausgeschaltet. Außerdem arbeite ich viel in meinem Garten, was mir große Freude macht. Ich lege großen Wert auf Ruhephasen

und auf einen guten Schlaf. Sooft es möglich ist, spaziere ich alleine durch den Wald. Das beruhigt, erfreut meine Sinne und klärt meine Gedanken.

Was braucht man in Ihrem Beruf unbedingt?

Gruber: Eine große Portion Empathie und Demut dem Gegenüber. Eigentlich ist man in meinem Beruf schon am „besten Weg, ein Psychiater zu werden“, ob man das will oder nicht. Die Gynäkologie wird von der Psychosomatik begleitet. Ein Grund dafür sind vor allem die intimen Gespräche, die in der Praxis geführt werden. Es kreist viel um eine zentrale Fragestellung im Leben einer Frau: die Weitergabe von Leben. Ich würde schon fast sagen, man dringt damit bis zum inneren Kern der Weiblichkeit vor. Ich weiß von den meisten meiner Patientinnen sehr viel, ob sie Kinderwunsch haben oder wie sie verhüten, wie ihre Partnerschaft verläuft oder wie sie ihr Sex-

leben empfinden. Die Fragestellungen in einer gynäkologischen Praxis strahlen in alle Richtungen ab. Das ist wichtig, um – wenn es notwendig ist – weiterhelfen zu können. Man darf auch als Arzt keine Scheue oder Selbstüberschätzung haben, jemanden weiterzuschicken, wenn man mit seinem Latein am Ende ist. Wichtig ist, zu erkennen, welche Richtung dann eingeschlagen werden soll.

Was sollte sich in Zukunft ändern?

Gruber: Man muss die Frau in ihrer Gesamtheit sehen und ihre reproduktive Kraft erkennen. Die Frau sollte niemals auf ein einzelnes, also ein betroffenes Organ wie Uterus, Eierstöcke, Brust oder die Scheide reduziert werden. Die holistische Erfassung des Menschen ist wichtig. Das Zentrale, was der Frau zu Grunde liegt, ist die Tatsache, dass sie auf-

setzt, sie sind nicht zu stark und sie wissen damit auch gut umzugehen. Sie beschreiben das meist so, dass Sie dann besser über ihren Körper Bescheid wissen und auf die Signale des Körpers besser reagieren können. Das Körpererleben wird bewusster.

Was empfehlen Sie Ihren Patientinnen an Vorsorgemaßnahmen?

Gruber: Der wichtigste Rat ist, auf seine körperliche und geistige Gesundheit von jungen Jahren an zu achten. Dieses Kapital nimmt jeder von uns mit und zehrt davon ein Leben lang. Dazu gehören auf alle Fälle, Toxine und Noxen, wie Alkohol, Nikotin und andere Drogen strikt zu meiden und auf eine gesunde Ernährung und ausreichende körperliche Betätigung zu achten. Auch die Seele muss von klein an trainiert werden. Eine glückliche Kindheit und Jugend durchlebt zu haben, ist schon ein riesiger Vorteil für ein glückliches Leben. An konkreten Vorsorgemaßnahmen sind für Frauen auf alle Fälle Impfungen zu nennen. Anregungen für einen gesunden Lebensstil kann man jederzeit auch in der Ordination den Patientinnen mitgeben, und jede Frau sollte lernen, mit ihrem Zyklus zu leben. Erholung von Körper und Seele ist für Frauen besonders wichtig, und die Führung eines chronobiologischen Lebens, konkret ein Leben nach und mit der inneren Uhr.

Ab wann sollten junge Mädchen in die gynäkologische Praxis kommen?

Gruber: Das hängt von der individuellen Entwicklung ab. Erfahrungsgemäß nimmt das Interesse für den eigenen Körper ab der Pubertät zu. Wichtig ist es, in der gynäkologischen Sprechstunde nicht nur Verhütungsfragen zu erörtern, sondern auch auf die vielen gesundheitsrelevanten Themen, die mit Partnerschaft, Liebe, Sex und Kinderbekommen zusammenhängen, einzugehen. Junge Frauen müssen über die wichtigen Funktionsweisen ihres Körpers, vor allem, was die Fruchtbarkeit angeht, Bescheid wissen, denn das Unwissen darüber ist besorgniserregend. ■



Univ.-Prof. Dr. Doris Maria Gruber
Wahlärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe,
1130 Wien

Wie informieren Sie sich über das gesamte Feld der medizinischen Fragestellungen?

Gruber: Erstens lese ich sehr viel einschlägige Literatur, das hilft mir sehr. Zweitens besuche ich natürlich auch Fortbildungen von verschiedenen Bereichen der Medizin. Ich muss schon wissen, was sich auf anderen Gebieten tut. Ich tausche mich gerne mit Experten aus diversen Fachgebieten aus, am besten ist es in einem persönlichen Gespräch. Dennoch: Viel lerne ich auch von den Menschen selbst.

Sie haben also keine Hemmungen, um Rat zu fragen?

Gruber: Nein, ganz im Gegenteil. Ich bin froh, wenn mir jemand mit seinem Fachwissen weiterhilft, um dann in der konkreten Situation zu erkennen, in welche Richtung ich meine Patientinnen beraten soll. Man darf ja in der Ordination nicht zum Autisten werden. Ich denke, jeder soll sich unbedingt ein Netzwerk schaffen, einerseits auf sein Fachgebiet abgestimmt, andererseits aber auch darüber hinaus. Es gibt kein Fachgebiet in der Medizin, das nicht wichtig wäre und mit dem man nicht vernetzt sein sollte.

grund ihrer Hormonausstattung zur Reproduktion fähig ist. Dieses Hormonsystem mit allen dazugehörigen Organen ist störanfällig und das Innerste des Seins einer Frau. Darin liegen viele Ursachen für Gesundheit und Krankheit. Meiner Meinung nach wird dies zu wenig gelehrt, erkannt oder bei Therapien berücksichtigt.

Viele Frauen empfinden die ständigen Hormonschwankung als lästig. Können Sie die positiven Aspekte des weiblichen Hormonsystems beschreiben?

Gruber: Mit der Pubertät beginnt sich der Körper des Mädchens umzustellen. Das ist wichtig und normal. Damit muss man bereits als junge Frau leben lernen, denn diese zyklischen Phasen begleiten einen für circa 35 Jahre. Je unaufgeregter ein Zyklus abläuft, desto besser. Die monatlichen Schwankungen der Hormone machen sich aber auch leider bei einigen Frauen in Form von Kopfschmerzen, Unterleibschmerzen und Stimmungsschwankungen bemerkbar. Zum Glück kann da in vielen Fällen geholfen werden. Viele Frauen finden an den zyklischen Schwankungen Gefallen, vorausge-