

Von Frau
zu Frau



DR. EVA GREIL-SCHÄHS

Was tut ihr euren Knochen an?

Wer denkt mit 14 Jahren schon an schwere Krankheiten wie zum Beispiel Knochenschwund? Die Mädels sollten das aber auf alle Fälle tun, denn Ärzte (wie auch Prof. Gruber, siehe Artikel rechts) schlagen Alarm: Immer mehr junge Erwachsene erkranken an Osteoporose! Damit betrifft das Leiden längst nicht mehr nur alte „Weiblein“, sondern fidele Teenager und Studentinnen. Und vielfach ist ein ungesunder Lebenswandel schuld daran:

Da gibt es auf der einen Seite jene jungen Frauen, die zu wenig essen sowie zu viel Sport betreiben und damit ihr Skelett massiv gefährden. Bereits eine längere strenge Diät kann schon ausreichen, um die Hormonproduktion der Eierstöcke negativ zu beeinflussen. Besteht tatsächlich Mangelernährung (z. B. bei Magersucht) kommt es ebenfalls zu diesen Prozessveränderungen. Ebenso hat intensiver Sport Folgen für die Hormonproduktion. In vielen Fällen sieht man das daran, dass die Regelblutung ausbleibt.

Aber auch zu viel Gewicht, einseitiges Fastfood und Cola-Getränke setzen den Knochen zu. Gleich wie zu wenig Bewegung.

Noch immer herrscht zu wenig Wissen über Osteoporose vor, dabei sind die Folgen fatal: Wird in jungen Jahren nicht genügend Knochenmasse aufgebaut, hält das schwache Skelett den Belastungen des Alltags kaum stand. Manche Patienten werden später sogar zum Pflegefall.

Kinder, denkt deshalb an eure Knochen! Eltern, unterstützt sie dabei!

Der Zyklus im Laufe des

Von der Pubertät über die fruchtbare Phase bis zur Menopause spielen die Eierstöcke eine wichtige Rolle im weiblichen Körper

Der Menstruationszyklus ist ausgeklügelt – und störanfällig, besonders während der Jahre der Pubertät. Freude, Verliebtsein und Glücksmomente können ihn ebenso beeinflussen wie Trauer, Streit und Angst. Auch Kränkungen und Mobbing stellen oft Ursachen dar. Die Folgen sind zeitliche Verschiebung der Blutung, Fehlen eines Eisprunges oder das Ausbleiben der Regel. Gewichtsschwankungen in beide Richtungen (Adipositas/Anorexie), zu wenig oder zu viel körperliche Aktivität belasten ebenfalls.

Je länger die Regel ausbleibt, desto schlechter für viele Organsysteme, etwa der Knochen. In der Pubertät baut sich nämlich die Knochenmasse für das restliche Leben auf.

Jene jungen Frauen, die sehr oft die Nacht zum Tag machen, leiden ebenfalls vielfach unter Unregelmäßigkeiten, denn: Ein geordneter Schlafrythmus mit normalen Essenszeiten und

-mengen ist wichtig für den weiblichen Zyklus. Suchtmittel wie Alkohol und Zigaretten belasten die Eierstöcke ebenso mit Toxinen – gefährlich für die im Körper schlummernden Eizellen!

Manchmal müssen junge Frauen Medikamente einnehmen, aber vor dem nicht therapeutischen Einsatz von Hormonpräparaten sollten genau alle Für und Wider überlegt werden. Diese können nämlich langfristige Folgen haben. Besser wäre es, zunächst einen geregelten Ablauf des Menstruationszyklus (regelmäßige Blutung mit Eisprung) abzuwarten, bevor mit Pille und Co. eingegriffen wird.

Die fruchtbare Zeit dauert meist 30 bis 35 Jahre. In diesen Jahren sieht die Natur vor, dass wir uns fortpflanzen. Die sexuelle Lust ist auch am Höhepunkt, und die körperlichen Voraussetzungen sind meist optimal. Die Schwangerschaftswahrscheinlichkeit präsentiert sich zwischen dem 20. und

35. Lebensjahr am höchsten, und viele Frauen entscheiden sich auch in diesen Jahren für eine Familiengründung.

Der Zyklus ist für manche Frauen mit Beschwerden (starker Blutverlust bis zur Anämie, Kopfschmerzen, Wasserstau, Brustspannen, Akne, Neigung zu Eierstockzysten, psychische Labilität) verbunden. Oft gibt es medizinische Abhilfe – den Arzt fragen!

Als Menopause wird die letzte natürlich eintretende Regelblutung bezeichnet, aber auch die Zeit des Klimakteriums. Der Beginn der Wechseljahre kann sich „ganz leise“ um das 40. Le-



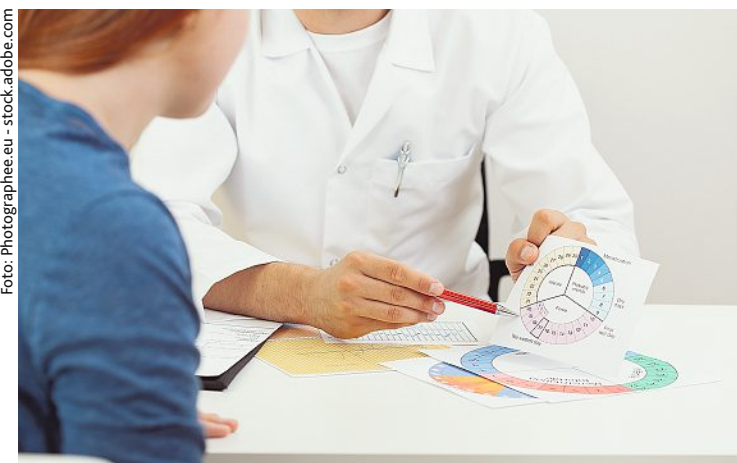
SERIE
HPV

Hinsichtlich der Impfung von Kindern besteht noch viel Skepsis

In Österreich ist ein Neunfach-Impfstoff (wirksam gegen die HPV-Typen 16, 18, 31, 33, 45, 52 und 58) für Frauen und Männer ab dem 9. Geburtstag zugelassen und im Rahmen des Kinder-Impfprogramms ab der vierten Schulstufe im Einsatz.

Schon früh beginnen

Für Neun- bis Elfjährige sind zur Grundimmunisierung zwei Teilimpfungen (kostenlos) im Mindestabstand von sechs Monaten erforderlich. „In diesem Alter ist die Wahrscheinlichkeit einer bereits erfolgten In-



Beim Facharzt nachfragen, wenn Probleme auftreten!



Univ.-Prof. Dr. Doris Maria Gruber,
Gynäkologin in Wien
www.frauenaerztin-gruber.at

Lebens

bensjahr bemerkbar machen, der Höhepunkt liegt meist um das 50. bis 55. Lebensjahr. Hier passiert hormonell gesehen die Umkehrung der Pubertät.

Wie etwaige Probleme auftreten und wahrgenommen werden, zeigt sich individuell höchst unterschiedlich. Am häufigsten nennen Betroffene Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gelenk- und Herzbeschwerden, es betrifft aber mitunter alle Organsysteme. Auch hier gibt es mit ärztlicher Hilfe verschiedene therapeutische Strategien, falls Beschwerden überhand nehmen.

Prof. Dr. Doris Gruber
Redaktion: Dr. Eva Greil-Schähs



Unterschiedliche
Veränderungen
treten auf.

Rechtzeitig schützen!



Experten empfehlen die HPV-Immunsierung bereits im Alter von neun bis elf Jahren

fektion am geringsten und daher die Schutzwirkung am höchsten“, erklärt Prim. Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer, Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde St. Pölten (NÖ). Kinder ab dem zwölften bis zum 15. Geburtstag können sich zum vergünstigten Selbstkostenpreis impfen lassen.

Aber auch für Erwachsene ist die Immunisierung in jedem Alter sinnvoll. Dafür sind drei Dosen notwendig (Kosten pro Dosis zwischen 170 und 200 Euro).

Auch Buben schützen

Obwohl zahlreiche Studien mittlerweile die Wirksamkeit und Sicherheit der

Infektionskette effektiv durchbrochen werden. „Je weniger infizierte Personen, umso geringer ist die Ansteckungsgefahr. Von Bedeutung ist die Impfung aber auch zum Eigenschutz der Buben vor Rachen-, Kehlkopf-, Penis- oder Analkarzinomen“, so der Experte.

Impfen an den Schulen

Einen raschen und einfachen Zugang zum HPV-Schutz der Kinder bietet die Schulimpfung. Manche Bildungseinrichtungen nehmen aber nicht daran teil. Abhängig von der Schultypen (Pflichtschule, Privatschule oder Bundeschule) gibt es unterschiedliche juristische Formen und somit hierzulande auch keine einheitliche Situation hinsichtlich dieser Entscheidung.

„Nach Änderung des Schulunterrichtsgesetzes, das mit September 2017 in Kraft getreten ist, kann das Ministerium per Verordnung die Impfungen anordnen. Auch gibt es Pläne für eine österreichweite Regelung betreffend der rechtlichen Absicherung der Schulärzte“, so Prof. Zwiauer. Mag. Regina Modl