

Dr. Mercedes Juliana Art, Frauenärztin

gynäko-**LOGISCH**

**Antworten auf die Fragen
aus dem Praxisalltag
einer Frauenärztin**

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	12
KAPITEL 1.....	13
Fragen an die Frauenärztin.....	13
GYNÄKOLOGISCHE VORSORGEUNTERSUCHUNG	14
Wie läuft eine gynäkologische Vorsorgeuntersuchung ab?	14
Was kann nun alles bei der gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung entdeckt oder im besten Fall ausgeschlossen werden?	16
Wie wird der PAP-Abstrich abgenommen?	17
Muss ich den Termin meiner gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung verschieben, wenn ich die Regelblutung habe?	17
Muss ich mich direkt vor dem Termin bei meiner Frauenärztin duschen?	18
Welche Fragen kann ich mit meiner Frauenärztin besprechen?	18
JUGENDSPRECHSTUNDE	19
Ich bin 14 – wann soll ich zum ersten Mal einen Termin bei der Frauenärztin ausmachen?	19
Wie läuft der 1. Frauenärztinnen-Besuch ab?	19
Soll ich lieber zu einer Frau oder zu einem Mann gehen?	20
Aussehen – was ist normal?	20
Mythos Jungfräulichkeit – was ist dran?	20
Sexualität – was ist normal?	20
Gibt es den G-Punkt?	21
Was bedeutet sexuelle Orientierung?	21
Was versteht man unter LGBTQIA+?	21
Wie kann ich mir den Ablauf der Verhütungsberatung vorstellen?	22
Was bedeutet eine Faktor-V-Leiden-Mutation?	24
Gibt es weitere Gründe, weshalb die Pille nicht ideal für mich sein kann?	24
Ist eine gynäkologische Untersuchung notwendig, wenn ich die Pille verschrieben haben möchte?	24
Was versteht man unter COC?	25
Was versteht man unter POP?	25
Was ist der Unterschied zwischen Gestagen und Progesteron?	25
Wie nehme ich die Pille ein?	26
Was ist, wenn ich die Einnahme der Pille vergessen habe?	26
Was ist, wenn ich krank bin während der Pilleneinnahme?	27
Mit welchen Wirkstoffen sollte die Pille (Medikamente generell) nicht gleichzeitig eingenommen werden?	27

Was soll ich bei einer Flugreise und gleichzeitiger Pilleneinnahme beachten?	27
Welche Begleiterscheinungen sind zu Beginn der Pilleneinnahme üblich?	27
Welche Begleiterscheinungen unter Pilleneinnahme dürfen NICHT vorkommen?	28
Werde ich von der Pille zunehmen?	28
Ich nehme die Pille und habe Zwischenblutungen – warum?	28
Wenn ich unter der Einnahme der Pille keine Blutung bekomme, bin ich dann schwanger?	29
Ich schaffe es nicht, regelmäßig an die Einnahme der Pille zu denken – wie kann ich dann verhüten?	29
Ist „rausziehen“ auch verhüten?	29
Ist Sex während der Regelblutung erlaubt?	30
Tampons oder Binden – was ist besser?	30
Tampon-Verwendung während der Regelblutung – was soll ich beachten?	30
Können auch Mädchen, die noch keinen vaginalen Geschlechtsverkehr hatten, Tampons verwenden?	31
Wie wird ein Tampon eingeführt?	31
Kann ich den Tampon im Körper verlieren?	31
Welche Alternativen zu Binden und Tampons gibt es?	31
Was ist das Toxische Schock Syndrom?	32
Soll ich im Schwimmbad einen Tampon verwenden?	32
Kann ich während der Regelblutung schwanger werden?	32
Ist Rasur ein Muss?	33
Ist Intimirasur ein Muss?	33
Wie soll ich vorgehen, wenn ich meinen Intimbereich rasiere?	33
Was soll ich tun, wenn es nach der Intimirasur zu kleinen Pickelchen gekommen ist?	33
Welche sind die häufigsten Formen der Haarentfernung?	34
Was tun bei eingewachsenen Haaren?	34
In meinem Kopf kreisen so viele Fragen, einmal bin ich voll happy, dann voll down – ist das normal?	34
Jugendsprechstunde – welche Take Home Message haben Sie für mich?	35
VERHÜTUNG	36
Verhütung – was soll ich darüber wissen?	36
Kann Verhütung auch zum männlichen Thema werden?	37
Welche Vor- und Nachteile haben die einzelnen Verhütungsmittel?	38
Was versteht man unter Pille danach?	40
Was sollte ich über Legung und Entfernung der Verhütungsspirale wissen?	41
Kann ich auch natürlich und hormonfrei verhüten – was bedeutet NFP?	41
Was bedeutet Pearl Index?	43

Wann soll ich die Pille absetzen, wenn ich schwanger werden will?	43
Ich will mich sterilisieren lassen, ab welchem Alter ist das erlaubt?	43
Ich habe mich sterilisieren lassen und will nun doch ein Baby, ist das möglich?	43
Verhütung – welche Take Home Message haben Sie für mich?	44
PAP-ABSTRICH UND HPV	45
PAP-Abstrich – warum ist er so besonders?.....	45
Was bedeutet das Ergebnis meines PAP-Abstriches?	45
Wie kann ich mir den Ablauf in der Dysplasie-Sprechstunde vorstellen?.....	46
Welcher Bereich des Gebärmutterhalses ist besonders anfällig für derlei Zellveränderungen (Dysplasien)?	46
Bedeutet ein auffälliger PAP-Befund automatisch, dass ich Krebs habe?	46
Ich hatte eine Konisation und plane, schwanger zu werden, muss ich etwas beachten?	47
Was bedeutet ein auffälliger PAP-Befund in der Schwangerschaft?	47
Was sollte ich über HPV wissen?.....	47
Was versteht man unter Feigwarzen/Condylomen?	48
Ist mein Partner fremdgegangen, wenn er plötzlich während unserer Beziehung Feigwarzen bekommt?	48
Condylome – wie werden sie behandelt?	48
Kann HPV auch Tumoren außerhalb des Genitaltraktes verursachen?	48
Kann man etwas vorsorglich gegen eine HPV-Infektion machen?.....	49
Welche HPV-Impfung ist momentan gängig?	49
Ich bin nachweislich HPV positiv, soll ich mich dennoch gegen HPV impfen lassen?	49
Darf ich ungeschützten Geschlechtsverkehr haben, wenn ich HPV positiv bin?	49
PAP-Abstrich und HPV – welche Take Home Message haben Sie für mich?	50
VON FLUT UND EBBE – ALLES ÜBER DIE MENSTRUATION	51
In welchem Alter setzt zumeist die erste Regelblutung ein?	51
Menstruation – was ist dran an dieser so speziellen Blutung?	51
Wann spricht man davon, dass ein Zyklus regelmäßig ist?	51
Was geschieht im Körper in den unterschiedlichen Zyklusphasen?	52
Was bedeutet es, wenn die Eizellreifung nicht ideal verläuft?	53
PMS (Prämenstruelles Syndrom) – was bedeutet das?	54
Regelschmerzen (aus TCM-Sicht): was hilft?.....	55
Darf ich Schmerzmittel einnehmen, wenn ich Regelschmerzen habe?	55
Ich heirate demnächst und will meine Regelblutung verschieben – ist das möglich?	56
Menstruation – welche Take Home Message haben Sie für mich?	56
HORMONE IN AUFRUHR	57
Was ist <i>normal</i> bei den Hormonen?.....	57

Ich habe starke Körperbehaarung – was kann ich tun?	57
Ich habe starke Akne – was kann ich tun?	57
Ich habe eine Zwischenblutung – was jetzt?	57
Prämenopause: Ich blute sehr unregelmäßig, bin ich schon im Wechsel?	58
Welche Therapie ist die ideale in der Prämenopause – den Jahren vor den Wechseljahren?	58
Die Zeit um den Beginn der Wechseljahre – wie kommt man da unbeschadet durch?	58
Ich bin über 40 und blute sehr stark – was soll ich tun?	59
Ich schwitze – bin ich nun im Wechsel?	59
Sind die Wechseljahre bloß eine vorübergehende Phase im Leben einer Frau oder gekommen, um zu bleiben?	60
Was versteht man unter Hormonersatztherapie in den Wechseljahren?	60
Ich blute unter der Hormonersatztherapie – was soll ich tun?	62
Gibt es eine Lokaltherapie gegen Scheidentrockenheit in den Wechseljahren?	62
Sie sprechen von ungeahnten Kräften der Wechseljahre – weshalb?	62
Was versteht man unter Osteoporose?	63
Was sind häufige Risikofaktoren für die Entwicklung einer Osteoporose?	63
Was versteht man unter Osteopenie?	63
Knochengesundheit in den Wechseljahren – was kann ich dafür tun?	63
Mein Prolaktin-Spiegel ist erhöht – was bedeutet das?	64
Was bedeutet der Begriff PCO-Syndrom?	65
Wie ist das Vorgehen beim PCO-Syndrom?	65
Hormone in Aufruhr – welche Take Home Message haben Sie für mich?	65
HÄUFIGE ERSCHEINUNGSBILDER, BESCHWERDEN UND ERKRANKUNGEN IN DER GYNÄKOLOGISCHEN PRAXIS	66
Ich leide unter ständigen Unterbauchschmerzen – was kann ich tun?	66
Was ist Endometriose?	66
Wie therapiert man Endometriose?	67
Wie liegt die Gebärmutter im kleinen Becken?	67
Was ist ein Myom?	68
Welche Therapieoptionen bei Myomen gibt es?	68
Wenn mein Myom keine Beschwerden macht, benötige ich dann eine Therapie?	69
Können Myome auch bösartig sein?	69
Was versteht man unter einem Polypen?	69
Was versteht man unter Eierstockzysten?	69
Bei mir wurde eine Eierstockzyste im Ultraschall festgestellt – bedeutet das, dass ich Krebs habe?	70
Was versteht man unter einer Bartholin-Zyste?	70

Bartholinitis und Bartholin-Abszess – was versteht man darunter?	70
Was versteht man unter Ovula Nabothi?	70
Was versteht man unter einer Ektopie?	71
Was versteht man unter Kontaktblutung?	71
Was versteht man unter Lichen sclerosus et atrophicus?	71
Ich bin asexuell – gibt es Informationen für mich?	72
Ich habe plötzlich keine Lust mehr auf Sex – warum?	72
Welche Ursachen für schmerzhaften Geschlechtsverkehr gibt es?	73
Häufige Beschwerden, Erscheinungsbilder und Erkrankungen in der gynäkologischen Praxis – welche Take Home Message haben Sie für mich?	73
INTIMGESUNDHEIT	74
Intimgesundheit – wie geht das?	74
Gesunde Vaginalflora – was bedeutet das?	75
Ich habe Ausfluss – bedeutet das automatisch, dass ich eine Infektion habe?	75
Was soll ich tun, wenn es nun doch zu einer vaginalen Infektion gekommen ist?	76
Was soll ich tun, wenn ich einen Genitalherpes bekommen habe?	77
Hausmittel bei vaginalen Infektionen – können Sie diese empfehlen?	77
Vaginale Trockenheit in den Wechseljahren – gibt es Hilfe?	77
Welche Infektionen des weiblichen Genitaltrakts kommen häufig vor und wie werden sie therapiert?	78
Intimgesundheit – welche Take Home Message haben Sie für mich?	78
GESUNDE HARNBLASE	79
Ein Blick zur Harnblase – was ist dran an diesem Organ?	79
Harnblasenentleerung – wie oft ist normal?	79
Harnblasenentleerung – was soll ich beachten?	79
Wie kann ich meine Harnblase unterstützen?	79
Wieviel sollte ich täglich trinken?	80
Wie kann ich überprüfen, ob meine Harnröhre Druck stand- und somit dicht hält?	81
Seit ich im Wechsel bin, muss ich andauernd aufs Klo – warum?	81
Was ist, wenn ich Urin verliere?	81
Was kann die Entwicklung von Harninkontinenz begünstigen?	82
Was kann mir helfen bei Harninkontinenz?	82
Welche sind die häufigsten Formen von Harninkontinenz und wie werden sie therapiert?	82
Was versteht man unter Harnverhalt?	83
Wozu kann ein unbehandelter Harnverhalt führen?	83
Was soll ich tun, wenn sich Gebärmutter/Harnblase/Enddarm senken?	83
Harnwegsinfektionen – muss es immer gleich ein Antibiotikum sein?	84

Was soll ich tun, wenn ich ständig einen Harnwegsinfekt habe?	84
Starke Harnblase – welche Take Home Message haben Sie für mich?	85
BRUSTGESUNDHEIT	88
Brustgesundheit – was sollte ich darüber wissen?	88
Wie soll ich meine Brüste abtasten?	88
Und was, wenn ich nun etwas Auffälliges bei meinen Brüsten ertaste?	88
Wie können nun getastete Brustveränderungen radiologisch weiter abgeklärt werden?	89
Sollte ich an regelmäßigen radiologischen Früherkennungsprogrammen teilnehmen?	89
Was bedeutet das Ergebnis solcher radiologischen Brustvorsorgeuntersuchungen?	90
Was kann ich aktiv für meine Brustgesundheit tun?	90
Gibt es genetisch bedingten Brustkrebs?	90
Brustgesundheit – welche Take Home Message haben Sie für mich?	90
VORSORGE UND FRÜHERKENNUNG VON (BÖSARTIGEN) ERKRANKUNGEN	91
Gibt es Tests zur Früherkennung von Krebs in der Medizin?	91
Welche gynäkologischen Tumoren gibt es?	91
Ich habe Krebs – wie geht es jetzt weiter?	91
Eine Chemotherapie ist geplant – was kann mir dabei gut tun?	93
Vorsorge und Früherkennung von (bösartigen) Erkrankungen – welche Take Home Message haben Sie für mich?	93
OPERATIVE GYNÄKOLOGIE	94
Was passiert bei Operationen?	94
Sind alle Medizinerinnen chirurgisch tätig?	94
Welche sind die häufigsten gynäkologischen Operationen?	95
Wie kann ich mir den Ablauf vorstellen, wenn ich zur Operation ins Krankenhaus muss?	96
Welche Tipps gibt es für die Zeit direkt nach der Operation?	96
Mir wurde operativ die Gebärmutter entfernt, brauche ich jetzt überhaupt noch an regelmäßigen gynäkologischen Vorsorgeuntersuchungen teilzunehmen?	96
Gibt es medizinische Gründe für plastisch-ästhetische Operationen?	97
Operationen – welche Take Home Message haben Sie für mich?	97
LIFESTYLE	98
Lifestyle – gibt es Optimierungspotential?	98
Wie kann ich mir selbst Gutes tun?	98
Warum ist Bewegung so wichtig?	100
Loslassen – wie schaffe ich das?	101
Vertrauen haben in das Leben und in Behandlungen – warum ist das so wichtig?	101
Eignet sich Musik als Therapie?	102
Welcher Song steht für Sie für die Vielfalt der Möglichkeiten, die Leben bedeutet?	102

Lifestyle – welche Take Home Message haben Sie für mich?	102
GEWALT UND MISSBRAUCH	103
Ich erfahre (häusliche) Gewalt – was soll ich tun?	103
Ich wurde missbraucht – eine gynäkologische Untersuchung ist für mich kaum vorstellbar – was soll ich tun?.....	103
Gewalt und Missbrauch – welche Take Home Message haben Sie für mich?	103
KAPITEL 2	104
Fragen an die Geburtshelferin.....	104
ALLES RUND UM DAS THEMA SCHWANGERSCHAFT	105
Verlaufen Schwangerschaften bei allen Frauen gleich?.....	105
Gibt es etwas, das man beachten sollte, wenn man schwanger ist?	105
Was kann Abhilfe leisten bei schwerer Schwangerschaftsübelkeit?	105
Soll ich Vitamine in der Schwangerschaft einnehmen?	106
Ich habe einen positiven Schwangerschaftstest, aber im Ultraschall ist nichts zu sehen – was jetzt?	106
Was ist, wenn es ständig zu Blutungen in der Frühschwangerschaft kommt?	106
Spüre ich das Wachstum der Gebärmutter während der Schwangerschaft?	107
Ich bin ungewollt schwanger – was jetzt?	107
Werden alle gewollten Schwangerschaften bis zum Ende ausgetragen?	108
Wie nun vorgehen, wenn es zu einem Frühabort gekommen ist?	108
Wenn das Schicksal besonders hart zuschlägt – von späten Aborten und Totgeburten – wie damit umgehen?	109
Schwanger im Eileiter – was jetzt?	109
Was ist, wenn der Gebärmutterhals im Laufe der Schwangerschaft zu kurz wird?	110
Kann ich etwas dazu beitragen, um die Länge meines Gebärmutterhalses zu stabilisieren?	110
Was versteht man unter Lungenreifung?	111
Was tun bei Blutarmut in der Schwangerschaft?	111
Welche Impfungen sind in der Schwangerschaft erlaubt?	112
Welche Impfungen sind in der Schwangerschaft nicht erlaubt?	112
Ich bin schwanger und gestürzt – was soll ich tun?	112
Muss ich in der Schwangerschaft wirklich immer seitlich liegen?	112
Wie viele Untersuchungen sind in der Schwangerschaft in Österreich vorgeschrieben?	112
Was versteht man unter Biometrie?	113
Was versteht man unter Perzentile?	113
Was versteht man unter Doppler-Untersuchung?	114
Wird es ein Junge oder ein Mädchen?	114
Was bedeutet ein auffälliger oGTT-Befund?	114

Was versteht man unter Schwangerschaftsdiabetes?	115
Bluthochdruck in der Schwangerschaft – was gilt es zu wissen?	115
Was versteht man unter Präeklampsie?	116
Was ist eine Eklampsie?	116
Was versteht man unter einem HELLP Syndrom?	117
Plagen auch andere Mamas so viele Sorgen und Ängste?	117
Was gilt es über Ultraschalluntersuchungen in der Schwangerschaft zu wissen?	118
Was versteht man unter Pränataldiagnostik?	118
Was tun, wenn ich Rhesus negativ und schwanger bin?	119
Was ist der Sinn der Rhesusprophylaxe?	119
Was tun, wenn das Baby in Beckenendlage liegt?	120
Was tun, wenn es Zwillinge/Mehrlinge werden?	121
Wann beginnt der Mutterschutz?	121
Kann man den Damm auf die Geburt vorbereiten?	121
Was soll hinein in die Tasche für die Geburt?	121
Was soll ich tun, wenn die Fruchtblase plötzlich platzt?	122
Kann man die echten Wehen übersehen?	122
Schmerzen eingeleitete Wehen mehr als solche, die von alleine entstanden sind?	123
Wie kann ich eingeleitet werden, wenn ich vormals einen Kaiserschnitt hatte?	123
Was kann ich selbst tun, um die Entstehung von Wehen zu fördern?	123
Wozu dient geburtsvorbereitende Akupunktur?	124
Kommen alle Kinder zum errechneten Geburtstermin zur Welt?	124
Bieten alle Krankenhäuser das gleiche Leistungsspektrum an?	125
Was kann ich mir unter einer Entbindung im Geburtshaus vorstellen?	125
Gibt es Gründe, warum eine Entbindung im Geburtshaus nicht geplant werden kann?	126
Was versteht man unter ambulanter Geburt?	126
Schwangerschaft – welche Take Home Message haben Sie für mich?	126
EINBLICKE IN DEN KREISSAAL	127
Was macht den Alltag einer Geburtshelferin so besonders?	127
Was versteht man unter CTG?	127
Geburtsbegleitung – wer ist da für mich?	128
Gibt es Empfehlungen für die Austrittsphase, für die Zeit der Presswehen?	128
Was ist das oberste Ziel moderner Geburtshilfe?	128
Ist es mit der Geburt des Babys schon geschafft?	129
Ich will meine vertraute Hebamme bei der Entbindung dabei haben – wie geht das?	130
Ist jeder geplante Kaiserschnitt ein Wunschkaiserschnitt?	130

Ist jeder ungeplante Kaiserschnitt automatisch auch ein Not-Kaiserschnitt?	130
Wenn ein planmäßiger Kaiserschnitt durchgeführt werden soll – wie kann ich mir den Ablauf vorstellen?	131
Spürt man alles beim Kaiserschnitt?	132
Wo und wie kommen die meisten Babys zur Welt?	133
Sind moderne Geburtshilfe und Neonatologie somit Errungenschaften?	134
Wie kam es zu Ihrem persönlichen Kreißaal-Song?	135
Welche Hauptaufgaben haben Hebammen?	135
Was ist eine Doula?	135
Was ist der Unterschied zwischen Geburtshelferinnen, Hebammen und Doulas?	136
Geburtshilfe – welche Take Home Message haben Sie für mich?	137
PLÖTZLICH MAMA, PLÖTZLICH PAPA – DIE WELT STEHT KOPF	138
Wovon ist die erste Zeit mit Baby gekennzeichnet?	138
Was kann mir dabei helfen, gut durchs Wochenbett zu kommen?	139
Was gilt es aus medizinischer Sicht im Wochenbett zu beachten?	139
Welche Beschwerden nach einer Entbindung müssen unmittelbar ärztlich abgeklärt werden?	140
Stillen – klappt es immer?	140
Was ist ein Milchstau?	141
Was hilft bei einem Milchstau?	141
Was bedeutet eine Brustentzündung in der Stillzeit (<i>Mastitis puerperalis</i>)?	142
Darf ich stillen, wenn ich Hepatitis oder HIV habe?	142
Geburtsverletzungen und Kaiserschnittnarben – wie soll ich damit umgehen?	143
Meine Baby ist bereits einige Wochen alt, ich sehe aber immer noch aus, als wäre ich schwanger – weshalb?	143
Wann soll ich nach der Entbindung die erste gynäkologische Untersuchung durchführen lassen?	144
Was tun bei Hinweis auf Reste des Mutterkuchens (Placentarestes)?	144
Welche Verhütungsmöglichkeiten nach Entbindung gibt es?	145
Wochenbett – welche Take Home Message haben Sie für mich?	145
KINDERWUNSCH – DIE SEHNSUCHT NACH DIESEM EINEN KLEINEN MENSCHEN	146
Wie lässt sich Kinderwunsch einordnen?	146
Checkliste – wie ist vorzugehen bei unerfülltem Kinderwunsch?	147
Was ist, wenn der ideale Partner zum Kinderkriegen fehlt?	147
Meine Frau und ich wollen ein Kind – was sollen wir tun?	147
Gibt es Frauen, die sich bewusst für ein Leben ohne Kinder entscheiden?	148
Was versteht man unter Insemination?	148
Was versteht man unter IVF?	148

Was bedeutet ICSI?	148
Kinderwunsch – welche Take Home Message haben Sie für mich?	148
Handout Prepare for pregnancy.....	149
KAPITEL 3	150
GANZHEITLICHE MEDIZIN – DER SICH LOHNENDE BLICK ÜBER DEN TELLERRAND.....	150
TRADITIONELL CHINESISCHE MEDIZIN	151
Was ist TCM (Traditionell Chinesische Medizin)?	151
Was ist Akupunktur?	151
Was kann man unter Kräuterheilkunde verstehen?	152
Ernährung nach den 5 Elementen – was kann ich mir darunter vorstellen?	152
Was bedeutet es, TCM zu studieren?.....	153
Was ist an der TCM so besonders?	153
Was kann man aktiv zur Gesundheitserhaltung beitragen?	153
Welcher Stellenwert sollte der Präventivmedizin im Westen eingeräumt werden?.....	153
Welche Vorsorgeuntersuchungen sollten Frauen regelmäßig durchführen lassen?.....	154
ORTHOMOLEKULARE MEDIZIN.....	155
Was versteht man unter Orthomolekularer Medizin?.....	155
Sollte man Vitamin D3 einnehmen?.....	155
Die Einnahme welcher anderer Mikronährstoffe ist empfohlen?.....	156
ERNÄHRUNG	157
Ernährung – welche Empfehlungen gibt es?	157
Was gibt es zu Intervallfasten zu sagen?.....	157
Darmgesundheit – welche Empfehlungen haben Sie?.....	157
Was ist Gluten-Unverträglichkeit?	157
Was versteht man unter Leaky Gut Syndrom?	158
Was soll man nun tun, wenn der Dünndarm undicht geworden ist?	158
Ganzheitsmedizin – welche Take Home Message haben Sie für mich?.....	158
Nachwort.....	159
Quellenverzeichnis in Reihenfolge der Nennung.....	160
Quellenverzeichnis der Abbildungen in gezeigter Reihenfolge	160
Impressum.....	161

Einleitung

Kennen Sie das Gefühl, wenn Sie auf der Toilette sitzen, den Fleck in Ihrer Unterhose entdecken und die Fragen in Ihrem Kopf zu kreisen beginnen, ob Sie denn neuerlich eine Vaginalinfektion haben könnten?

Oder wenn unter Einnahme der Pille keine Blutung kommt und Sie sich fragen, ob Sie schwanger sind?

Verzweifeln Sie manches Mal an Ihrer Weiblichkeit und denken sich „Frausein, das ist echt harte Arbeit“?

Aufgrund übervoller Wartezimmer aber kaum Zeit für das persönliche Gespräch mit Ihrer Frauenärztin bleibt, dringende Fragen dennoch nach einer Antwort verlangen?

Dann ist dieses Buch die Lösung für Sie!

Es ist für Sie da – immer und überall.

Möglicherweise wurde es Ihnen auch von Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt empfohlen.

Sie können das Buch von vorne bis hinten durchlesen oder sich ganz bequem das raussuchen, was für Sie von besonderem Interesse ist.

Aufgebaut ist es im Stil von Frage und Antwort.

Ich habe die Fragen hergenommen, mit denen ich in meiner täglichen Arbeit in der gynäkologischen Praxis am häufigsten betraut bin und versucht, auf kurze und verständliche Weise Antworten zu geben.

Dieses Buch will keinesfalls dem Anspruch eines Lehrbuches oder einer wissenschaftlichen Abhandlung gerecht werden. Der Inhalt dieses Buches spiegelt viel mehr das über die Jahre angesammelte Wissen einer Frauenärztin (mit Zusatzausbildungen wie der TCM und Orthomolekularen Medizin) wider.

Auf ganz ungezwungene, lockere Weise können wir durch diesen zusammengetragenen Wissensschatz Hand in Hand gemeinsam durchspazieren.

Bei der Schreibweise habe ich der Übersichtlichkeit wegen die weibliche Form bei Ärztinnen und Therapeutinnen gewählt. Natürlich sind damit auch die männlichen Kollegen gemeint.

Ich würde mich freuen, wenn Sie durch dieses Buch interessante neue Erkenntnisse gewinnen und ich Sie an der ein oder anderen Stelle dazu bringen kann, auf manches, was davor noch groß und unlösbar schien, entspannter zu blicken.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude damit.

Und nun alle anschnallen, der Streifzug durch das große Gebiet der Gynäkologie und Geburtshilfe startet in Kürze.

Herzlichst Ihre

Mercedes Juliana Art

KAPITEL 1

Fragen an die Frauenärztin

GYNÄKOLOGISCHE VORSORGEUNTERSUCHUNG

Wie läuft eine gynäkologische Vorsorgeuntersuchung ab?



Ganz zu Beginn steht ein ausführliches Gespräch – das sogenannte *Anamnesegespräch*.

Dabei versucht die Frauenärztin, so viel wie möglich über ihre Patientin zu erfahren.

DAS ANAMNESEGESPRÄCH IN DER FRAUENÄRZTLICHEN PRAXIS

- ✓ Name und Alter
- ✓ Informationen über die Regelblutung (wann zuerst, wann zuletzt, Zykluslänge, Schmerzen etc.)
- ✓ Schwangerschaften und Entbindungen
- ✓ ob Erkrankungen vorliegend sind, wegen derer die Patientin in regelmäßiger Betreuung ist wie Bluthochdruck, Schilddrüsenerkrankungen oder Diabetes
- ✓ Dauermedikation
- ✓ Allergien insbesondere Arzneimittelunverträglichkeiten
- ✓ Vor-Operationen
- ✓ gynäkologische Grunderkrankungen wie *Endometriose* und welche Therapien bereits stattgefunden haben
- ✓ Kinderwunsch
- ✓ Verhütungsmethode
- ✓ Auftreten von bösartigen Erkrankungen in der Familie – insbesondere Brust- oder Eierstockkrebs
- ✓ wann die letzte radiologische Brustuntersuchung (*Mammographie*) stattgefunden hat
- ✓ wann die letzte gynäkologische Vorsorgeuntersuchung mit Entnahme des Krebsabstriches (dem sogenannten *PAP-Abstrich*) durchgeführt worden ist
- ✓ ob es jemals Auffälligkeiten beim PAP-Abstrich gegeben hat
- ✓ aktuelle Beschwerden

Sie sehen, da gibt es einiges, worüber Informationen eingeholt werden, um sich richtig gut kennen lernen zu können.

- ✓ **Hierzu ist es oftmals ganz nützlich, sich zu Hause vorab einen Zettel vorzubereiten, auf dem Operationen, Erkrankungen, Dauermedikationen, Entbindungen, Datum der letzten Regelblutung und Allergien vermerkt sind. Damit diese Daten dann direkt übertragen werden können und weniger wertvolle Zeit für das Erfragen in Anspruch genommen werden muss.**

Wenn das alles gemeinsam besprochen wurde und sich Ihre Frauenärztin einen guten Überblick verschaffen konnte, geht es **weiter zur gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung**.

ABLAUF DER GYNÄKOLOGISCHEN VORSORGEUNTERSUCHUNG

Hierzu ist die Lagerung auf einem gynäkologischen Stuhl vorgesehen. Die gynäkologische Untersuchungslagerung wird als *Steinschnittlagerung* bezeichnet.



1. Anfangs wird das äußere Genitale genau inspiziert – ob es Auffälligkeiten wie Feigwarzen (*Condylome*), Genitalherpes, Hautveränderungen wie bei *Lichen sclerosus* oder Narben wie beispielsweise nach Geburtsverletzungen gibt.
 2. Mit einem Spekulum kann nun die Vagina aufgedehnt werden. Dieses Gerät ist zumeist aus Metall, selten auch aus Plastik, kann vorab angewärmt werden oder auch recht kühl sein und wird stets ausgiebig mit Ultraschallgel bedeckt.
- ✓ Das vaginale Aufdehnen kann unter Umständen ein wenig unangenehm sein – speziell bei trockener Schleimhaut oder wenn aktuell eine Infektion vorliegend ist.
 - ✓ Die Untersuchung mit dem Spekulum dient dazu, den Gebärmutterhals ideal einstellen zu können und somit die Abnahme des PAP-Abstriches möglich zu machen. Zur Abnahme des PAP-Abstrichs gibt es ein eigenes Kapitel, das Sie gerne durchlesen können.
 - ✓ Beim Aufdehnen können die Vaginalwände genau angeschaut werden und der vaginale Ausfluss wird beurteilt (Menge, Farbe, Geruch). Ausfluss ist auch bei der gesunden Frau immer vorhanden – hier gilt es, auf mögliche Auffälligkeiten des Ausflusses wie vorkommend bei Infektionen zu untersuchen. Eine Abstrichentnahme kann aus diesem Grund notwendig sein.

3. Sollten Senkungen von Gebärmutter, Harnblase oder Enddarm bei Ihnen vorliegen, wird eine Untersuchung zusätzlich mit zwei getrennten Untersuchungsinstrumenten – sogenanntem *vorderen und hinteren Blatt* – durchgeführt, um die einzelnen vaginalen Wände besser beurteilen zu können. Auch mit dem Finger kann getastet werden, während Sie angeleitet werden, zu pressen oder Ihre Beckenbodenmuskulatur anzuspannen.
4. Beim Druck gegen den Gebärmutterhals sollen keine starken in den Bauchraum fortgeleiteten Schmerzen ausgelöst werden – dies kann ein Hinweis auf Auffälligkeiten wie Infektionen sein.

Auch sollte die Gebärmutter bei Druck von außen (über die Bauchdecke) nicht schmerzhaft sein.
5. Anschließend kann ein vaginaler Ultraschall durchgeführt werden.

In Österreich wird bei der gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung nahezu immer auch ein Ultraschall durchgeführt.

Beim vaginalen Ultraschall wird eine schmale, längliche Ultraschallsonde mit einer Schutzhülle überzogen und ebenfalls großzügig mit Ultraschallgel bedeckt. Danach wird diese vaginal eingeführt. Hierzu **sollte idealerweise die Harnblase vorab entleert worden sein**.

Mittels des Vaginalultraschalls kann das kleine Becken sehr genau untersucht werden:

- ✓ Lage und Größe der Gebärmutter
 - ✓ Auffälligkeiten der Gebärmutter wie Myome, Polypen
 - ✓ Beurteilung der Schleimhaut in der Gebärmutter und mögliche Auffälligkeiten
 - ✓ Beurteilung der Eierstock-Logen
 - ✓ Beurteilung der Eierstöcke: ob es Auffälligkeiten wie Zysten, Raumforderungen gibt
 - ✓ Die Eileiter werden bei Auffälligkeiten (wie Flüssigkeitsfüllung, Eileiterschwangerschaft) sichtbar.
 - ✓ Zur genauen Beurteilung der Eileiter im Rahmen von Kinderwunschabklärungen werden spezielle Untersuchungen durchgeführt.
 - ✓ Beurteilung des sogenannten *Douglas-Raums* (dem tiefsten Punkt der Bauchhöhle) nach möglichen Auffälligkeiten
 - ✓ Direkt anbei den gynäkologischen Organen sind Darm und Harnblase und beanspruchen Platz für sich.
 - ✓ **In seltenen Fällen erfolgt der Ultraschall ausschließlich über die Bauchdecke, beispielsweise bei jungen Mädchen – dafür ist es gut, wenn die Harnblase voll ist.**
6. Danach werden die Brüste abgetastet.
 7. Um abschließend alles gemeinsam besprechen zu können.

Was kann nun alles bei der gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung entdeckt oder im besten Fall ausgeschlossen werden?

Frauenärztinnen untersuchen ihre Patientinnen zeitgleich auf das mögliche Vorliegen mehrere Krebsarten oder ihrer Vorstufen: Brust- und Eierstockkrebs, Gebärmutterhalskrebs und Gebärmutterkörperkrebs, Vulva- und Scheidenkrebs. Doch auch andere Erkrankungen der Geschlechtsorgane stehen im Fokus, beispielsweise Hauterkrankungen wie *Lichen sclerosus*. Zu all dem später mehr.

Eine ziemlich wichtige Sache somit, diese gynäkologische Vorsorgeuntersuchung.

Wie wird der PAP-Abstrich abgenommen?

Im Rahmen der gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung kann der PAP-Abstrich vom äußeren Muttermund und aus dem Gebärmutterhals abgenommen werden.

ABLAUF DER ABNAHME DES PAP-ABSTRICHES

Um dies machen zu können, ist die ideale Lagerung der Frau notwendig und das Einstellen des äußeren Muttermundes mit einem Spekulum. Dies ist ein Untersuchungsinstrument, mit dem die Vagina aufgedehnt werden kann. Es ist im Inneren hohl, sodass Abstriche vom Gebärmutterhals entnommen werden können.

Speziell bei trockener Schleimhaut, wie sie vor allem in den Wechseljahren (aber häufig auch unter der Einnahme von hormonellen Verhütungsmitteln) vorkommt, kann das vaginale Aufdehnen als ein bisschen schmerzhaft empfunden werden. Ebenso bei bestehender vaginaler Infektion oder nach Geburtsverletzungen. Auch bei muskulärer Anspannung kann es kurz etwas wehtun.

Manches Mal ist es nicht ganz einfach, den Gebärmutterhals auf Anhieb perfekt einzustellen, kann seine Lage doch variieren und entweder nach oben, nach unten, nach links oder nach rechts zeigen.

Haben Sie hierbei Nachsicht mit Ihrer Frauenärztin – es ist definitiv keine Absicht, wenn dies einen kurzen Augenblick (ein paar wenige Sekunden) Zeit in Anspruch nimmt.

- ✓ **So sind eine ideale Lagerung und bewusstes Atmen, um die Muskulatur so locker wie möglich fallen zu lassen, ganz entscheidend. Das sind ideale Voraussetzungen für eine rasche und schmerzfreie Abnahme.**

Das Abstreichen der Zellen vom äußeren Muttermund und dem Kanal im Gebärmutterhals mit einem Bürstchen tut selten weh.

- ✓ **Manches Mal kommt es zu einer kleinen Kontaktblutung (oft auch bei Trockenheit), nachdem das Bürstchen die Zellen abgestrichen hat – dies ist ganz unbedenklich und braucht Sie nicht zu beunruhigen.**

Eventuell bemerken Sie zu Hause noch einen bräunlichen Schmierblutungsrest am Toilettenpapier: dies ist Ausdruck des Blutes, das sich unmittelbar nach dem Abstrich vaginal gesammelt hat und nun bereits oxidiert seinen Weg nach draußen findet – ähnlich zu einem Apfel, den man angebissen liegen hat lassen und der nun bräunlich verfärbt ist.

- ✓ **Braunes Blut ist altes Blut. Die Schleimhautstelle ist hier dann aber schon wieder gut abgeheilt und es kommt keine frische (rote) Blutung mehr nach.**

Der mit den Zellen bestrichene Objektträger wird mit einem speziellen Spray fixiert und anschließend ins Labor geschickt, wo eine zytologische Begutachtung erfolgt.

Rund 1 bis 3 Wochen nach Abnahme kommt der Befund zurück zur Praxis.

Muss ich den Termin meiner gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung verschieben, wenn ich die Regelblutung habe?

Wenn die Regelblutung sehr stark ist, kann es sein, dass die Entnahme des PAP-Abstriches nicht möglich ist, weil der Objektträger dann rein von Blutzellen überlagert wäre und die Pathologin ihn nicht befunden kann – in solch einem Fall würde dann der Befund der Pathologin zurück kommen, dass die Befundung aufgrund der starken Regelblutung nicht möglich gewesen ist. Und ein Termin für eine neuerliche PAP-Abstrich-Abnahme muss geplant werden.

- ✓ **Sollten Sie gerade sehr stark Ihre Regelblutung haben und die Abnahme des PAP-Abstriches wäre vorgesehen, so empfiehlt es sich, den Termin zu verschieben.**

- ✓ **Wenn die Regelblutung bereits im Abklingen ist, können Sie den Termin zumeist wahrnehmen.**

Muss ich mich direkt vor dem Termin bei meiner Frauenärztin duschen?

Wenn Sie sich frisch geduscht wohler fühlen, dann machen Sie das auch so.

Im Normalfall reicht aber die ganz gewöhnliche Hygiene, wie Sie diese am Morgen ohnehin durchführen, komplett aus – es muss gewiss nicht das Vollbad vor der gynäkologischen Untersuchung sein.

Auf Intimspülungen und Vaginal-Deodorants sollten Sie aber in jedem Fall verzichten – hierbei kann es zu beträchtlichen Reizungen der Schleimhaut kommen.

Welche Fragen kann ich mit meiner Frauenärztin besprechen?

- ✓ **Alles, was das Frausein ausmacht, kann mit Ihrer Frauenärztin besprochen werden.**
- ✓ **Wir Frauenärztinnen verstehen uns als Hausärztinnen der Frauen.**
- ✓ **Frauenärztinnen unterliegen wie alle Medizinerinnen der Schweigepflicht – das, was in der Praxis besprochen wird, wird NICHT an unberechtigte Dritte weitererzählt – darauf können Sie vertrauen.**

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Das Spektrum an möglichen Fragen in der gynäkologischen Praxis ist schier unendlich. ➤ <u>Und hier der Appell an Sie, liebe Leserin:</u> ➤ Scheuen Sie sich nicht, genau die Fragen zu stellen, die Ihnen auf der Seele brennen. <ul style="list-style-type: none"> • Uns Frauenärztinnen ist nichts Menschliches fremd, gemeinsam werden wir bestimmt eine Lösung finden. |
|---|

Gynäkologische Vorsorgeuntersuchung – welche Take Home Message haben Sie für mich?

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nehmen Sie regelmäßig daran teil – im Sinne Ihrer Gesundheit. ➤ Betrachten Sie die gynäkologische Vorsorgeuntersuchung wie einen Termin bei einer guten Bekannten – danach wissen Sie, dass alles in Ordnung ist und konnten dabei über die Dinge reden, die Ihnen am Herzen liegen. ➤ Es fühlt sich gut an, derlei Wichtiges wieder erledigt zu haben. |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Für den vaginalen Ultraschall ist eine leere Harnblase ideal – gehen Sie daher am besten direkt vor der Untersuchung auf die Toilette. ➤ Für den Ultraschall über die Bauchdecke, der speziell bei Jugendlichen vor erster sexueller Aktivität durchgeführt wird, ist eine volle Harnblase hingegen besser. |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Durch die Abnahme des PAP-Abstriches kann es in seltenen Fällen zu einer ganz leichten Blutung kommen (beispielsweise, wenn die Schleimhaut trocken ist) – diese ist harmlos und braucht Sie nicht zu beunruhigen. |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Wenn Sie am Tag Ihrer geplanten gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung sehr stark die Menstruation haben, kann der PAP-Abstrich nicht entnommen werden – verschieben Sie besser den Termin; bei einer sehr schwachen Blutung ist die PAP-Abnahme zumeist aber möglich. |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Scheuen Sie sich nicht, genau die Fragen zu stellen, die Ihnen auf der Seele brennen – uns Frauenärztinnen ist nichts Menschliches fremd. |

JUGENDSPRECHSTUNDE

Liebe Patientinnen, hier in der Jugendsprechstunde ist die Anrede in Du-Form gewählt.

Ich bin 14 – wann soll ich zum ersten Mal einen Termin bei der Frauenärztin ausmachen?

Dann, wenn es Fragen gibt, die wir gemeinsam besprechen sollen.

Wie bei starken Schmerzen während der Regelblutung oder auch, wenn Verhütung zum Thema wird.

Kein Grund, um direkt einen Termin bei der Frauenärztin auszumachen, ist das Einsetzen der Regelblutung selbst. Weil natürliche Vorkommnisse nicht kontrollbedürftig sind.

Auch, wenn die Regelblutung anfangs eher unregelmäßig kommt, gibt es keinen dringlichen Handlungsbedarf. Es kann eine gewisse Zeit (bis zu einigen Jahren) dauern, bis sich ein regelmäßiger Zyklus zeigt – das ist ganz normal.

Sollte bis zum Alter von 16 Jahren noch keine Regelblutung eingetreten sein, empfiehlt es sich hingegen, sich untersuchen zu lassen, um eine mögliche Ursache entdecken zu können.

Auch, wenn du schon sehr zeitig – beispielsweise mit acht Jahren – die Regelblutung bekommen hast, sollte eine genaue Abklärung veranlasst werden – dies jedoch über die Kinderärztin.

Der sogenannte *Weißfluss*, der kurz vorm Eintreten der ersten Regelblutung zum Vorschein kommt, ist ebenfalls kein Grund, um eine Untersuchung durchführen zu lassen.

Wie läuft der 1. Frauenärztinnen-Besuch ab?

SO KANN DER 1. TERMIN BEI DER FRAUENÄRZTIN ABLAUFEN

Dieser Termin ist dazu da, um sich gegenseitig kennenzulernen.

Erste Fragen rund ums Frausein können dabei besprochen werden.

Sei es, wenn du Schmerzen bei der Regel hast oder wenn Verhütung interessant für dich wird.

Eine vaginale, gynäkologische Untersuchung ist hier zumeist noch gar **nicht** vorgesehen. Außer, du hattest bereits vaginalen Geschlechtsverkehr und möchtest weitere Abklärungen wie einen Infektionsausschluss durchführen lassen. Und selbst eine solche Untersuchung ist **KEIN** Grund, um davor Angst zu haben. Alles wird ganz genau besprochen und erklärt – mach dir darüber mal keinen Kopf.

Zumeist wird bei diesem Termin bloß sehr ausführlich geredet – ein sogenanntes *Anamneseblatt* wird angelegt und gemeinsam mit dir ausgefüllt. Dabei werden Eckdaten erfragt, wie, mit welchem Alter die 1. Menstruation bei dir eingesetzt hat, wann die letzte Regel begonnen hat, ob diese regelmäßig kommt, ob Operationen bereits stattgefunden haben, ob du regelmäßig Medikamente einzunehmen hast, ob Allergien bei dir bestehen usw. Leg dir dafür am besten schon zu Hause in Ruhe einen Zettel an, auf dem du das alles aufschreibst – so kannst du nichts Wichtiges vergessen.

Wenn ein Ultraschall notwendig ist, wird dieser zumeist lediglich über die Bauchdecke durchgeführt. Hierfür ist es gut, wenn deine Harnblase voll ist – geh daher vorher nicht auf die Toilette.

Dann können die Brüste abgetastet werden.

Und schlussendlich besprechen wir alles gemeinsam.

✓ **alles halb so wild!**

Soll ich lieber zu einer Frau oder zu einem Mann gehen?

Das hängt von deiner persönlichen Präferenz ab.

Hier und dort wirst du eine professionelle Behandlung erfahren können.

Ob es zwischenmenschlich gut passt, merkst du am besten beim persönlichen Kontakt. Und wenn es dabei zu Spannungen kommen sollte, scheu dich nicht, dir zum Vergleich die Herangehensweise in einer anderen Praxis anzuschauen.

Aussehen – was ist normal?

Jeder Mensch strahlt auf seine ganz individuelle Art und Weise. Jeder Mensch ist schön.

Es gibt **nicht** diesen einen perfekten Menschen, wie der jede:r auszusehen hat.

Selbstliebe ist etwas, das man im Laufe des Lebens immer mehr und mehr verinnerlichen wird.

In der Jugend ist es erfahrungsgemäß am schwersten, mit sich selbst im Reinen zu sein. Das ist dem absoluten Hormonchaos zuzurechnen, das an der Schwelle vom Kind zum Erwachsenen zwangsläufig alles einmal kräftig durcheinanderwirbelt.

- ✓ **Niemals solltest du an deinem Körper etwas verändern lassen wollen, nur weil irgendein Schwarm das von dir verlangt.**
- ✓ **Da, wo echtes Interesse ist, dort gibt es keinen vermeintlichen Schönheitsmakel.**
- ✓ **Und ausschließlich bei einem Menschen, der echtes Interesse für dich hegt, nur dort solltest du auch Wurzeln schlagen.**

Mythos Jungfräulichkeit – was ist dran?

Jungfräulichkeit bezeichnet den Zustand, bevor es zu sexuellen Erfahrungen gekommen ist. Primär geht es dabei um die Zeit, bevor es zu erstem vaginalen Geschlechtsverkehr kommt und das Jungfernhäutchen durchstoßen wird.

Da es sexuelle Praktiken gibt, für welche die vaginale Penetration nicht nötig ist, kann eine Frau durchaus sexuelle Erfahrungen sammeln, ohne dabei die Intaktheit ihres Jungfernhäutchens zu verletzen.

Auch gibt es eine Vielzahl an Formen des Jungfernhäutchens und nicht jedes ist in solcher Weise verschlossen, sodass es beim ersten vaginalen Sex auch tatsächlich einreißt und blutet.

- ✓ **Einen Beweis dafür, ob eine Frau bereits sexuelle Erfahrungen gesammelt hat oder nicht, liefert eine Blutung bei Penetration daher nicht.**
- ✓ **Lass dich in deiner Freiheit nicht eingrenzen.**

Sexualität – was ist normal?

- ✓ **„Normal“ ist, was gefällt. Einem selbst und seinem Gegenüber.**

Vorsicht sei dann geboten, wenn es nur einem selbst gefällt – nicht aber dem Gegenüber – hier kann es durchaus in den strafrechtlichen Bereich übergehen.