

# VON FRAU ZU FRAU – oder das Leben mit XX

# „Von Frau zu Frau – oder das Leben mit XX“

Ein leidenschaftliches Plädoyer für weibliche Gesundheit, Selbstbestimmung und Lebensfreude.

Dieses Buch widmet sich in eindrucksvoller Weise den Besonderheiten des weiblichen Körpers und Lebens – von der Pubertät über die Menopause bis ins hohe Alter.

Die Autorin nimmt Leserinnen mit auf eine informative und zugleich empowernde Reise durch die Gendermedizin, Hormone, Ernährung, Bewegung, Hautpflege und Nahrungsergänzung.

Auf wissenschaftlicher Basis und mit einer Prise Humor werden Unterschiede zwischen Frauen und Männern beleuchtet, Irrtümer in der Medizin aufgedeckt und lebensnahe Tipps vermittelt.

Ob PMS, Wechseljahre, Osteoporose, Schönheit oder seelisches Gleichgewicht – hier erfährt Frau alles, was sie für ein erfülltes und gesundes Leben braucht.

Ein Mut-mach-Buch, das Wissen schenkt und Frauen dabei unterstützt, ihre Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen.

# Inhalt

„Von Frau zu Frau – oder das Leben mit XX“ .....	2
Vorwort.....	6
Einleitung.....	12
Wo alles begann! .....	13
Frauen sind anders .....	14
Frauen haben einen anderen Stoffwechsel.....	15
Medikamente für Frauen.....	16
Frauen leiden an anderen Krankheiten .....	18
Der „Reigen“ der Frauen.....	21
Pubertät – der Beginn des Frau-Seins .....	21
Menstruation.....	24
Regelschmerzen (Dysmenorrhö) – eine wahre Geißel der Frau! .....	26
Prämenopause.....	31
Menopause.....	33
Die Perimenopause .....	34
Postmenopause .....	34

Was kann ich tun, um mich in diesen herausfordernden Lebensphasen körperlich und seelisch besser zu fühlen? .....	38
Die richtige Ernährung.....	39
Welche Möglichkeiten habe ich zur Gewichtsreduktion? .....	42
Telomere und Zellalterung.....	45
Antioxidantien .....	49
Q10 – Ubichinon 10.....	53
Protein .....	54
Bewegung als Medizin .....	66
Empfohlene Trainingsformen .....	67
Hormone und mehr .... ..	70
Progesteron .....	70
DHEA.....	71
Alternative Therapieansätze (Phytoöstrogene).....	74
Wohlgefallen – Schönheit – Hautpflege .....	76
Die Hautpflege.....	78
Hyaluron .....	78
Panthenol.....	80

Ectoin und Adenosin.....	81
Q10 und Hautalterung.....	83
Vitamine und Spurenelemente – .....	85
Wie viele Vitamine und Spurenelemente braucht Frau? .....	86
Vitamin D .....	90
Summa Summarum .....	92

## Vorwort

Die gesundheitliche Differenzierung zwischen den Geschlechtern ist ein Thema, das in den letzten Jahrzehnten zunehmend an Bedeutung gewonnen hat.

In diesem Buch tauchen wir tief in die Welt der Frauengesundheit ein, um ein umfassendes Verständnis darüber zu vermitteln, was es bedeutet, eine Frau zu sein – nicht nur aus biologischer, sondern auch aus sozialer und kultureller Sicht.

Unsere Reise beginnt mit einer Betrachtung der grundlegenden biologischen Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Diese Unterschiede, die auf genetischer Ebene etwa 6500 Gene umfassen, prägen die gesundheitlichen Bedürfnisse und Herausforderungen von Frauen in einzigartiger Weise.

Wir beleuchten die bahnbrechenden Entdeckungen von Dr. Marianne Legato, deren Arbeiten den Grundstein für die Gendermedizin legten und deren Einfluss bis heute spürbar ist.

In den folgenden Kapiteln betrachten wir detailliert die verschiedenen Lebensphasen einer Frau. Von der Pubertät über die gebärfähige Zeit bis hin zur Menopause und darüber hinaus – jede Phase bringt ihre eigenen hormonellen und physiologischen Veränderungen mit sich, die sorgfältig erläutert werden.

Besonders die Wechseljahre – eine Zeit erheblicher Umstellungen und Herausforderungen – werden intensiv behandelt. Hier bieten wir wertvolle Einblicke und praktische Tipps, um diese Phase des Lebens besser zu verstehen und zu bewältigen.

Ein zentraler Schwerpunkt des Buches liegt auf der Bedeutung der richtigen Ernährung und der Nutzung von Nahrungsergänzungsmitteln.

Wir erklären, wie bestimmte Lebensmittel und Nährstoffe dazu beitragen können, die Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen zu fördern und den Alterungsprozess positiv zu beeinflussen. Dabei werden auch moderne wissenschaftliche Erkenntnisse über Telomere und deren Rolle im Alterungsprozess berücksichtigt.

Darüber hinaus widmen wir uns den Themen Bewegung und Hautpflege. Bewegung, so

zeigen wir, ist ein essenzieller Bestandteil eines gesunden Lebensstils und besonders für Frauen von großer Bedeutung.

Unsere Hautpflegetipps basieren auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und zielen darauf ab, die natürliche Schönheit und Gesundheit der Haut zu erhalten.

Schließlich thematisieren wir die Rolle der Hormone und die Möglichkeiten der Hormonersatztherapie, die oft kontrovers diskutiert wird, aber für viele Frauen eine wertvolle Unterstützung darstellen kann.

Wir bieten fundierte Informationen, die Frauen dabei helfen sollen, informierte Entscheidungen über ihre Gesundheit zu treffen.

Dieses Buch ist ein Plädoyer für die Selbstbestimmung und das Wohlbefinden von Frauen. Es soll Mut machen und aufzeigen, dass

jede Frau die Möglichkeit hat, ein gesundes,  
glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Möge dieses Buch eine wertvolle Ressource sein, die Ihnen hilft, Ihre Gesundheit besser zu verstehen und Ihre Lebensqualität zu steigern.

*Von Frau zu Frau*

*– auf ein gesundes und glückliches Leben!*

# Einleitung

Weiblich, Definition: Ein Körper gilt als weiblich, wenn ein XX-Chromosomensatz vorliegt, die Genitalien und Gonaden als Vulva, Vagina, Eierstöcke und Uterus bestehen und die beherrschenden Hormone Östrogen und Progesteron sind, sagt die Wissenschaft!

**Ca. 6500 Gene unterscheiden uns von XY – also vom Mann!**

**Ein Unterschied mit Folgen ...**

## Wo alles begann!

In den 70er-Jahren bemerkte eine engagierte amerikanische Kardiologin – Marianne Legato – i. R. der Frauengesundheitsbewegung in den USA deutliche geschlechterspezifische Unterschiede in Bezug auf Herzkrankheiten zwischen Mann und Frau. Legato schrieb ein Buch mit dem Titel: Evas Rippe und gilt als Vorreiterin der Gendermedizin.

Erst 30 Jahre später gab die WHO eine Empfehlung zur frauenorientierten Vorsorgeuntersuchung heraus, mit primär wenig Resonanz.

2010 dann endlich der erste Lehrstuhl für Gendermedizin an der Uniklinik Wien.

Wir Frauen sind wunderbare Geschöpfe, einzigartig. Eine hochkomplexe hormonelle und physiognomische Konstellation macht es möglich, Kinder zu gebären, multitaskingfähig zu sein, in Spitzenpositionen Verantwortung zu übernehmen, aber auch Kriege zu führen.

## Frauen sind anders

Was macht aus medizinischer Sicht den Unterschied zum Mann?

Ca. 6500 Gene, wie eingangs erwähnt, als biologischer Faktor, aber auch Hormone, Körperbau, Größe und Funktion bestimmter Organe, Stoffwechsel und Energiehaushalt unterscheiden uns vom männlichen Geschlecht.

Zudem eine Wechselwirkung zu sozialen, biologischen und umweltbedingten Einflüssen

wie beispielsweise Lebensstil, Sozialisierung, gesellschaftliche Rollenerwartung, Kultur und Religion.

## Frauen haben einen anderen Stoffwechsel

Bedingt durch hoch unterschiedliche Hormone, weniger Blutplasma, mehr Körperfett. Wir sind anders gebaut. Frauen haben andere Krankheiten und ein unterschiedliches Schmerzempfinden. Es gibt noch viele weitere Symptome und Unterschiede, was eine spätere, oft falsche Diagnostik und Fehltherapie zur Folge hat.

Achtung! Durch unseren unterschiedlichen Stoffwechsel reagieren wir Frauen auch anders auf Medikamente und Dosierungen als Männer!

## Medikamente für Frauen

Die Testung der Medikamente an Frauen ist auch heute noch überschaubar. Bis in die 90er-Jahre wurden Medikamente zumeist an Männern getestet – an jungen, gesunden Männern! Die Pharmaindustrie ging sogar so weit, bei Tierversuchen nur an männlichen Tieren zu testen!

Auch die Wirkung von Pestiziden in der Umwelt, mit verheerendem Effekt auf die Reproduktion-Tests zumeist an männlichen Individuen ...

Vor der Einnahme von Medikamenten sollte man als Frau eines beherzigen: weniger ist mehr!

Meist erfolgt eine zu hohe Dosierung.

Insbesondere bei Schmerzmitteln und Psychopharmaka sollte man die Dosierung nochmals überprüfen, bevor man etwas einnimmt. Tatsächlich können Schmerzmittel in

Form von NSAR das Herz schädigen und einen Herzinfarkt provozieren!

Besonders Frauen über sechzig sollten diesbezüglich achtsam sein. Zum Glück gibt es Alternativen! 8 von 10 vom Markt genommenen Medikamenten schädigen die Frau! (Sandberg 2013)

Weiters gab es bis vor geraumer Zeit keine Crashtests mit weiblichen Dummies, was verheerende Verletzungen bei Verkehrsunfällen zur Folge hatte!

## Frauen leiden an anderen Krankheiten

Einer unserer wunden Punkte ist das Herz. Der Herzinfarkt und andere Herzkrankheiten werden oft nicht rechtzeitig erkannt, da wir andere Symptome äußern als Männer. Stiller, ja, ich würde sagen, wir vermitteln das Gefühl, dass man alles aushalten kann/muss!

Sollten wir aber nicht, denn die Folgen sind fatal. Es kann zu einer Fehldiagnose durch falsche Interpretation und letztendlich Fehlversorgung kommen, wie bereits erwähnt.

Weitgehend unbekannt ist auch das Broken-Heart-Syndrom. Hier kommt es stressbedingt – seelisch oder durch unzumutbare Überlastungen – zu einer vorübergehenden Herzschwäche mit deutlicher Vergrößerung des Herzens.

Frauen haben eine stärkere Immunantwort als Männer. Daher leiden sie häufiger an

Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto-Thyreoiditis oder an einer von etwa 400 verschiedenen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises.

Vor allem Seniorinnen und Alleinerziehende haben generell ein erhöhtes Krankheitsrisiko und einen schlechteren Gesundheitszustand – psychische Erkrankungen und Depressionen treten daher vermehrt auf.

Das Geschlecht als maßgeblicher Einflussfaktor auf die Gesundheit wird immer noch vernachlässigt und weder in der Öffentlichkeit noch in der Forschungsarbeit beachtet (Dr. Kautzky-Willer).

*Doch es geht anders – Veränderung ist machbar!*

---

*Frauen, die nichts fordern, werden  
beim Wort genommen – sie  
bekommen nichts!*

---

*Gertrude Belle Elion (Nobelpreisträgerin)*