Die Gesundheit der Frau

„Gesund informiert“-Lots*innen

Schulungsunterlage

GESUND
INFORMIERT
ENTSCHEIDEN

Stand 10/2025

www.gesund-informiert.at/lotsinnen

Inhalt

Die Gesundheit von Mädchen und Frauen 3

Der weibliche Zyklus 4

Die frauenärztliche Untersuchung 5

Endometriose 7

Blasenschwäche – Harninkontinenz 8

Die Wechseljahre – Ein neuer Lebensabschnitt 10

Quellen 12

Kontakte 13

Impressum 13

Die Gesundheit von Mädchen und Frauen

Die Gesundheit von Mädchen und Frauen wird durch viele Faktoren beeinflusst.
Es gibt mehrere Phasen im Laufe ihres Lebens in denen sich das Hormonsystem umstellt.
In der Pubertät bekommen Mädchen die Periode und können ab diesem Zeitpunkt schwanger werden. Nach den Wechseljahren bleibt die Periode aus und es ist keine Schwangerschaft mehr möglich. Hormonelle Umstellungen können ein Chaos im Körper verursachen, wie zum Beispiel in der Schwangerschaft, nach der Geburt, in der Stillzeit und in den Wechseljahren.

Frauen und Männer haben ein anderes Gesundheitsverhalten. Studien zeigen, dass Männer sich im Durchschnitt mehr bewegen, Frauen sich durchschnittlich gesünder ernähren und öfter zum Arzt oder zur Ärztin gehen. Lebensstile und Gesundheitsrisiken unterscheiden sich. Obwohl Frauen eine längere Lebenserwartung haben, verbringen sie weniger Jahre in guter Gesundheit. Bestimmte Krankheiten haben bei Frauen einen anderen Verlauf und andere Symptome. Frauen können auf medizinische Behandlungen auch anders reagieren als Männer. Krankheiten, die bisher hauptsächlich Männer betrafen kommen zunehmend auch bei Frauen vor, wie zum Beispiel Herzinfarkte.

Nicht nur das Geschlecht beeinflusst die Gesundheit, sondern auch Faktoren wie zum Beispiel Alter, Bildung und Einkommen, Lebens- und Arbeitsbedingungen, Migrationserfahrung.

Eine Hausärztin oder ein Hausarzt ist die erste Anlaufstelle bei gesundheitlichen Fragen.
Zudem gibt es Krankheiten, die ausschließlich bei Mädchen und Frauen auftreten.
Es ist wichtig, den eigenen Körper zu verstehen und schon in jungen Jahren auf ihn zu achten.

Video: Video: Gesundheit von Mädchen und Frauen

Der weibliche Zyklus

Die Geschlechtsreifung bei Mädchen beginnt im Alter von 7 bis 8 Jahren. Es vergrößern sich die Eierstöcke und die Produktion von Östrogenen (weiblichen Geschlechtshormonen) setzt ein. Die Brüste beginnen zu wachsen, dann setzt die Schambehaarung ein und im Alter von etwa 13 Jahren die erste Monatsblutung. Die Monatsblutung wird zum Beispiel auch noch Periode, Regel, Menstruation genannt.

Der Monatszyklus ist der Kreislauf zwischen Periode, Heranreifung einer Eizelle, Eisprung und erneuter Periode. Er wiederholt sich alle 21-35 Tage. Ein neuer Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Blutung. Der weibliche Zyklus bestimmt darüber, wann eine Frau schwanger werden kann und wann sie unfruchtbar ist.

Bei der Geburt sind in beiden Eierstöcken bereits alle Eizellen angelegt und reifen im fortpflanzungsfähigen Alter heran. Wenn eine Eizelle heranreift, den Eierstock verlässt und über den Eileiter in die Gebärmutter wandert, spricht man vom Eisprung. Um diesen Zeitpunkt kann eine Frau schwanger werden. Der Eisprung findet normalerweise einmal im Monat statt.

Im Verlauf jedes Monatszyklus vermehren sich die Zellen der Gebärmutterschleimhaut, sie wird dicker und bereitet sich auf ein befruchtetes Ei vor. Wird die Eizelle nicht befruchtet, wird ein Teil der aufgebauten Schleimhaut wieder abgestoßen, die Eizelle stirbt ab und es kommt zur Periode. Die weiblichen Geschlechtshormone (Östrogen und Progesteron) steuern den Auf- und Abbau der Gebärmutterschleimhaut. Die Blutung dauert etwa zwischen 3 und 7 Tagen. Eine Frau verliert während der Periode nur 20 bis 60 Milliliter Blut, das sind 2 bis 4 Esslöffel.

Bei den meisten Frauen wird die Periode ab Beginn der Wechseljahre unregelmäßiger. Die Eierstöcke produzieren immer weniger Geschlechtshormone. Der Eisprung wird seltener, bis die Periode schließlich ganz ausbleibt. Die letzte Periode nennen Fachleute „Menopause“. Wenn es innerhalb von zwölf Monaten zu keiner Blutung mehr kommt, kann die Frau nicht mehr schwanger werden und ist in der Postmenopause.

Erklärvideo: Was passiert bei der Periode?

Was sind Zyklusstörungen?

Der weibliche Zyklus ist eng mit dem Hormonhaushalt verbunden. Veränderungen des hormonellen Gleichgewichts oder auch Stress, führen häufig zu Zyklusstörungen. Der Zyklus kann dann länger oder kürzer dauern als normal. Die Blutung kann zu stark oder zu schwach sein. Auch starke Schmerzen und Krämpfe während der Blutung zählen dazu. Fast bei jeder Frau kommen im Laufe ihres Lebens geringe Abweichungen vor. Solche Zyklusstörungen sind meist harmlos. Falls sie aber über mehrere Monate auftreten, können sie auf eine Erkrankung hinweisen und sollten ärztlich abgeklärt werden.

Die frauenärztliche Untersuchung

Die gynäkologische Untersuchung wird auch frauenärztliche Untersuchung genannt. Sie dient der Vorsorge und der Diagnose von Krankheiten. Sie umfasst ein Beratungsgespräch und eine vaginale Untersuchung.

Es gibt kein vorgeschriebenes Alter für den ersten Besuch bei der Frauenärztin oder beim Frauenarzt. Die erste Kontrolle soll zwischen 18 und 20 Jahren durchgeführt werden. Falls zuvor kein medizinischer Grund oder Fragen zu Sex und Verhütung bestehen. Die erste Periode ist kein zwingender Grund für eine gynäkologische Untersuchung, auch wenn das oft geraten wird.

Warum ist eine regelmäßige gynäkologische Untersuchung wichtig?

Ab dem 18. Geburtstag sollte einmal jährlich im Rahmen der gynäkologischen Untersuchung ein Zellabstrich (PAP-Abstrich) vom Muttermund zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs durchgeführt werden. Gebärmutterhalskrebs tritt am häufigsten zwischen 25 und 55 Jahren auf. Das Gewebe wird im Labor auf krebsverdächtige Zellen untersucht. Mit diesem Test kann Krebs meist in einem Vorstadium entdeckt und der Ausbruch ganz verhindert werden.

Ab dem 20. Geburtstag wird im Rahmen der gynäkologischen Untersuchung die Brust abgetastet. Frauen sollen monatlich ihre Brust auch selbst abtasten, am besten kurz nach dem Ende der Regelblutung. Dadurch lernen sie ihre Brust kennen und können Veränderungen früher erkennen.

Einmal im Jahr wird eine gynäkologische Vorsorgeuntersuchung empfohlen.

Welche Beschwerden machen einen frauenärztlichen Besuch notwendig?

- Juckreiz und stark riechender Ausfluss
- länger als zehn Tage andauernde Periode
- Blutung außerhalb der Periode
- sehr starke Blutungen
- Verdacht auf eine Schwangerschaft
- fehlende Periode nach dem 15. Lebensjahr
- Schmerzen im Unterleib
- häufige Schmerzen während oder nach dem Sex
- Blutungen nach dem Sex
- Probleme beim Harnlassen oder beim Stuhlgang
- Knoten in der Brust
- starke Nebenwirkungen im Zusammenhang mit Verhütungsmittel

Was ist eine Mammografie?

früh erkennen
ÖSTERREICHISCHES BRUSTKREBS-FRÜHERKENNUNGSPROGRAMM

Die Mammografie wird von Fachärztinnen und Fachärzten für Radiologie im Rahmen des **Österreichischen Brustkrebs-Früherkennungsprogramms** angeboten. Die Mammografie ist eine spezielle Röntgenuntersuchung der Brust. Es können auch kleine, nicht tastbare Frühstadien von Brustkrebs entdeckt werden. Das Programm richtet sich an gesunde Frauen ohne Symptome.

Frauen im Alter zwischen 45 und 74 Jahren bekommen alle zwei Jahre per Post einen persönlichen Einladungsbrief zur Mammografie-Untersuchung. Die e-card für die Untersuchung wird automatisch freigeschaltet. Eine ärztliche Zuweisung ist neben dieser Einladung nicht mehr notwendig.

In Österreich können sich Frauen ab 40 Jahren am Früherkennungsprogramm anmelden.

Mehr Informationen siehe

Auf gesundheit.gv.at gibt es in einfacher Sprache wichtige Informationen zum Beispiel

- zum weiblichen Körper
- zur gynäkologischen Untersuchung
- zur Vorbereitung auf das ärztliche Gespräch

Endometriose

Die Endometriose ist eine gutartige, häufig chronisch verlaufende Erkrankung bei Frauen, die zwischen Pubertät und Wechseljahren auftritt. Bei dieser Erkrankung wächst Gebärmutterschleimhaut-ähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter. Dieses Gewebe wird von Fachleuten auch als Endometriose-Herd bezeichnet. Diese Herde treten oft an den Eierstöcken und Eileitern auf.

Ein Endometriose-Herd kann aber auch an der Harnblase oder im Darm vorkommen. Diese Herde unterliegen dem weiblichen Zyklus, werden von Hormonen gesteuert und lösen Blutungen aus. Dieses Blut kann aber nicht aus dem Bauchraum abfließen. Das kann Verwachsungen, Zysten und starke Schmerzen verursachen.

Wie entsteht Endometriose?

Es ist noch nicht geklärt, wie genau ein Endometriose-Herd entsteht. Fachleute gehen davon aus, dass mehrere Faktoren bei der Entstehung eine Rolle spielen:

- Bei der Periode kann es dazu kommen, dass ein Teil des Blutes über die Eileiter in den Bauchraum gelangt. Dadurch könnten sich Reste der Gebärmutterschleimhaut im Bauchraum ansiedeln.
- Hormone und Veränderungen im Immunsystem könnten bei der Entstehung mitwirken.
- Genetischen Faktoren – Endometriose tritt in manchen Familien gehäuft auf.

Welche Symptome können auftreten?

Die Beschwerden einer Endometriose sind nicht bei allen betroffenen Frauen gleich. Es kann sein, dass die Erkrankung gar keine Beschwerden verursacht. Es kann aber auch sein, dass Frauen starke Schmerzen im Unterleib haben und dadurch im Alltag deutlich eingeschränkt sind. Mit dem Beginn der Menopause lassen die Beschwerden typischerweise nach.

Häufige Beschwerden sind:

- Starke krampfartige Schmerzen während der Periode
- Schmerzen beim Sex
- Schmerzen beim Stuhlgang und beim Harnlassen, insbesondere während der Periode
- starke Blutungen
- unregelmäßige Blutungen
- Probleme, schwanger zu werden

Die Schmerzen können von Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall begleitet sein.

Die Beschwerden können auch psychische Auswirkungen haben und zu einer Depression führen.

Wie wird Endometriose behandelt?

Es gibt derzeit keine vollständige Heilung der Endometriose. Die Beschwerden können durch verschiedene Behandlungsmöglichkeiten vorübergehend oder dauerhaft gelindert werden:

- Schmerzmittel
- hormonelle Verhütungsmittel oder andere Hormonpräparate
- Operation

Weitere wichtige Informationen, Tipps, Broschüren, Film und Podcast zur Endometriose unter Endometriose - gesund-informiert.at

Blasenschwäche – Harninkontinenz

Eine Blasenschwäche wird häufig als eine typische Frauenkrankheit angesehen. Sie betrifft nicht nur ältere Frauen, sondern kann in jeder Altersgruppe auftreten, auch junge Frauen leiden darunter.

Eine häufige Form ist die Belastungsinkontinenz. Es kommt zu einem unwillkürlichen Abgang von Harn(-tröpfchen) beim Husten, Niesen, Lachen, Sport oder bei plötzlichen Bewegungen.

Was sind die Ursachen für eine Blasenschwäche bei Frauen?

Eine Blasenschwäche tritt bei Frauen viel häufiger auf als bei Männern. Das liegt unter anderem daran, dass Frauen ein breiteres Becken und eine schwächere Beckenboden-muskulatur haben. Zusätzlich wird der Beckenboden durch Schwangerschaft und Geburt stärker belastet. Faktoren wie eine kürzere Harnröhre oder die hormonelle Umstellung während der Menopause, begünstigen die Blasenschwäche.

Blasenschwäche kann auf verschiedene Ursachen zurückzuführen sein wie zum Beispiel:

- Schwangerschaft und Geburt
- körperliche Belastung
- Übergewicht
- Bindegewebsschwäche
- verminderte Östrogenproduktion während der Wechseljahre
- Infektionen
- Unterleibsoperationen
- Diabetes
- Harnwegs- oder Blasensteine
- langer und starker Husten
- Verstopfung

Was tun bei einer schwachen Blase?

Eine Blasenschwäche ist leider immer noch ein Tabuthema. Viele Betroffene glauben, dass es bei Blasenschwäche keine Chance auf Heilung oder zumindest eine Linderung der Symptome gibt. Doch es gibt verschiedene Ansätze, um Blasenschwäche zu behandeln oder die Blasenfunktion zu verbessern:

- Beckenbodentraining
- ausreichendes Trinken und Anpassung der Ernährung
- medikamentöse Behandlungen
- eventuell Gewichtsreduktion
- eventuell Hormontherapie
- starkes Husten vermeiden
- Verstopfung vorbeugen
- operative Eingriffe

Es ist wichtig, die Beschwerden offen bei einem Frauenarzttermin anzusprechen, damit eine genaue Anamnese durchgeführt werden kann. Blasenschwäche tritt in verschiedenen Formen und Schweregraden auf. Deshalb ist eine ausführliche Diagnose wichtig. In einem ärztlichen Gespräch und der anschließenden gynäkologischen Untersuchung kann festgestellt werden, ob die Beckenbodenmuskulatur geschwächt ist, die Gebärmutter abgesenkt ist oder andere Ursachen vorliegen. Abhängig von der Ursache der Blasenschwäche wird eine passende Therapie empfohlen, um die Beschwerden zu lindern.

Die Wechseljahre – ein neuer Lebensabschnitt

Die Wechseljahre sind der Übergang von der Lebensphase, in der Frauen Kinder bekommen können, hin zu der Lebensphase, in der keine Schwangerschaft mehr möglich ist.
Der Fachausdruck für die Wechseljahre ist Klimakterium.

Die Wechseljahre verlaufen in verschiedenen Phasen ab und können langsam oder ganz plötzlich beginnen. Das ist von Frau zu Frau verschieden. Sie beginnen in vielen Fällen schleichend und sind ein „Umstellungsprozess“ im weiblichen Körper, der mehrere Jahre dauert. Der Hormonspiegel der Frau verändert sich. Mit etwa 40 Jahren beginnen die Eierstöcke die Hormonproduktion zu verringern, sodass sie nach und nach weniger Progesteron und Östrogene (weibliche Geschlechtshormone) bilden. Die Monatsblutungen kommen oft unregelmäßiger. Die Zyklen sind kürzer oder länger. Zwischenblutungen treten auch häufiger auf. In dieser Phase wird der Vorrat an Eizellen in den Eierstöcken langsam weniger.

Typische erste Symptome für den Beginn der Wechseljahre können sein:

- Erhöhte Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen
- Spannungsgefühl in der Brust
- Wassereinlagerungen
- Gelenksschmerzen
- Gewichtszunahme
- wiederholte Migräne-Attacken
- Schilddrüsenprobleme

Die Abstände zwischen den Monatsblutungen werden ein bis zwei Jahre vor der letzten Periode größer. In dieser Phase nehmen bei vielen Frauen folgende Beschwerden zu:

- Aufsteigende Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- Nachtschweiß und Schlafstörungen
- starke Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Herzbeschwerden
- Schwindel und Kreislaufbeschwerden
- depressive Stimmungsschwankungen und Ängste
- trockene Haut und Schleimhäute
- Libidoverlust (sexuelle Luststörung)
- verstärkter Harndrang

Der Zeitpunkt der letzten Periode wird als Menopause bezeichnet. Frauen sind im Durchschnitt bei ihrer letzten Periode 51 Jahre alt. Der genaue Zeitpunkt der Menopause kann erst rückwirkend definiert werden, wenn zwölf Monate keine Blutung erfolgt ist. Auf Verhütung kann erst verzichtet werden, wenn die letzte Periode länger als ein Jahr zurückliegt. Ab diesen Zeitpunkt ist keine Schwangerschaft mehr möglich.

Die Übergänge zwischen den verschiedenen Phasen sind fließend und von Frau zu Frau verschieden.
Einzelne Phasen können auch mehrmals abwechseln, weil die Aktivität der Eierstöcke wieder aufflackern kann. Die Umstellung des Hormonhaushalts dauert bei einzelnen Frauen nur wenige Monate. Bei den meisten erstrecken sich die Wechseljahr über Jahre.

Nach den turbulenten Phasen der hormonellen Umstellung stellt sich ein Jahr nach der Menopause der Körper auf ein neues hormonelles Gleichgewicht ein. Typische Beschwerden der Wechseljahre lassen allmählich nach.

Zu beachten ist: Weil keine Östrogene mehr gebildet werden, kommt es häufig zur Abnahme der Knochendichte. Auch das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt. In den Wechseljahren sind eine qualifizierte medizinische Betreuung und ganzheitliche Begleitung von Gesundheit wichtig.

Folgende Tipps können die Beschwerden lindern:

- gesunde und abwechslungsreiche Ernährung
- viel trinken
- viel Bewegung
- abwechselnd kalt und warm duschen
- Kaffee und Alkohol vermeiden

Mehr Informationen auch in anderen Sprachen

Quellen

- Frauengesundheit und Gender Medizin - Bundeskanzleramt Österreich
- Wie funktioniert der weibliche Zyklus? (gesundheitsinformation.de)
- Zyklusstörungen - Menstruationsstörungen | Gesundheitsportal
- Endometriose | Gesundheitsportal
- Endometriose - gesund-informiert.at
- Wechseljahre & Hormone - körperliche Veränderungen | Gesundheitsportal
- Österreichische Apothekerkammer: Wechseljahre Phasen Symptome
- Harninkontinenz | Gesundheitsportal
- Frauenarzt Untersuchung - Gynäkologie | Gesundheitsportal
- Krebsvorsorge bei Gebärmutterhalskrebs
- das Österreichisches Brustkrebs-Früherkennungsprogramm

Kontakte

Dr. Heidelinde Jakse
Österreichische Gesundheitskasse -
Mein Gesundheitszentrum für Gynäkologie
Mutter-Kind-Pass-Stelle
Friedrichgasse 18, 8010 Graz

Tel. +43 5 0766-155428
heidelinde.jakse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at

Petra Wielender, BA, MPH
Gesundheitsfonds Steiermark
Herrengasse 28, 8010 Graz

Tel.: +43 676 / 6278802
E-Mail: petra.wielender@gfstmk.at

Impressum

Eigentümer und Herausgeber:
Gesundheitsfonds Steiermark
Herrengasse 28, 8010 Graz
E-Mail: gfst@gfstmk.at
Website: https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at

Für den Inhalt verantwortlich:
Petra Wielender, BA, MPH, Gesundheitsfonds Steiermark

Fachliche Begleitung:
Dr. Heidelinde Jakse, Österreichische Gesundheitskasse

Mit Dank für Rückmeldungen und Anregungen:
Mag. Daniela Hinterreiter, Verein Frauenservice Graz

Gestaltung: TORDREI

Druck: Eigendruck, Graz, März 2025

Haftungsausschluss:
Die Inhalte der Unterlage entsprechen dem aktuellen Wissensstand bei Fertigstellung. Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Österreichische Gesundheitskasse

FRAUEN SERVICE
BERATUNG BILDUNG FORSCHUNG

GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK