



Herzlich willkommen!



Frauengesundheit



Stephanie Prötzel

Beraterin Gesundheitsmanagement
Gesundheitszentrum Ulm

Kontakt

Was war Ihre erste Assoziation beim Thema „Frauengesundheit“?





**Wir müssen unserem Körper ganz wenig erklären,
wir müssen ihn nur verstehen.**

Frauengesundheit hat begleitend IMMER etwas mit Hormonen zu tun...

- In der Pubertät haben Mädchen und Frauen häufig Beschwerden durch den beginnenden Zyklus (Regelschmerzen, starke Blutungen, ...)
- In den fruchtbaren Jahren sind Frauen durch hormonelle Verhütung oder Schwangerschaften eh sehr häufig hormonellen Schwankungen unterlegen
- Ab 35 Jahren sind wir quasi „in between“ → der Körper „haushaltet“ mit seinen Eizellen → macht immer mehr was mit dem Hormonhaushalt besonders dem des Progesterons (Gelbkörperhormon) → kann vermehrtes PMS, Brustpannen, Schlafstörungen, vermehrter Ängstlichkeit, Depression auslösen
- Die Wechseljahre sind Brandbeschleuniger für Alterserscheinungen bei Frauen → Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Todesursache Nr. 1 bei Frauen

Frauen beschäftigen sich meist erst viel zu spät mit ihren Hormonen/ ihrem Zyklus/ möglichen Therapien

Weiblicher Zyklus

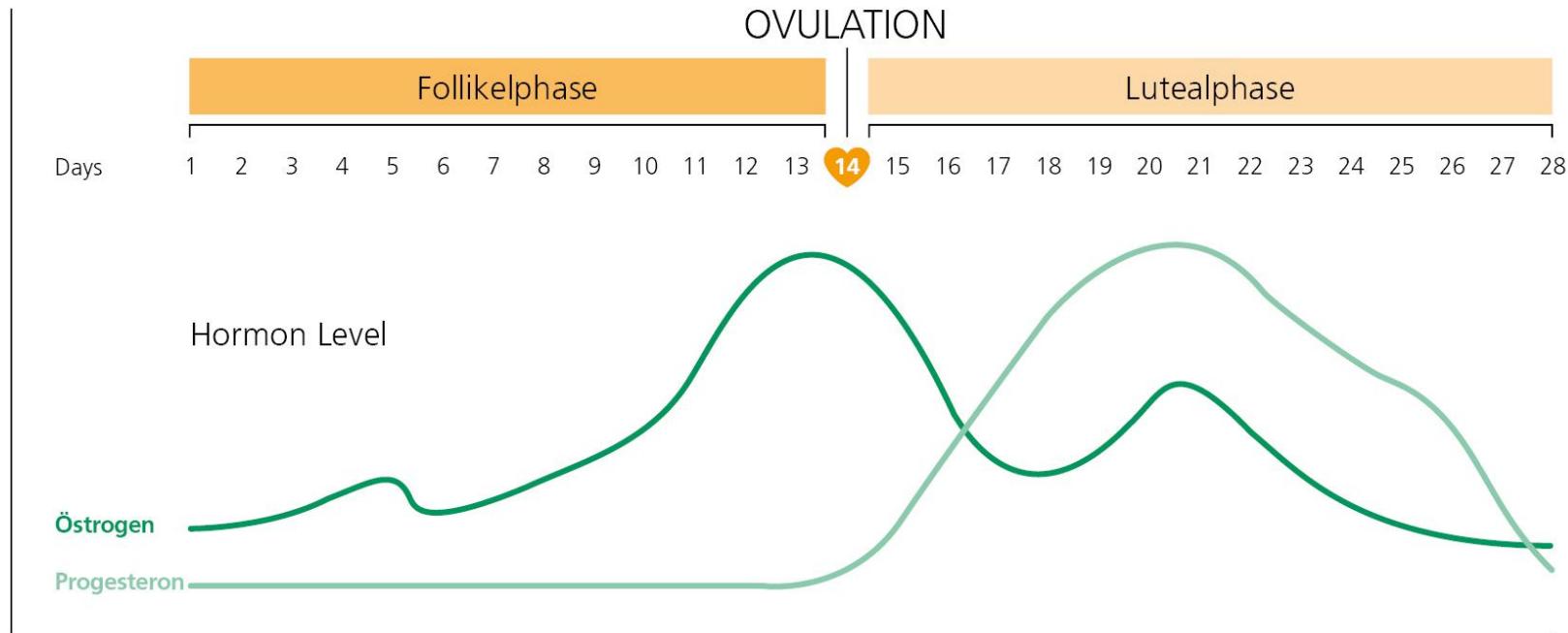
Physiologisch

Zyklusbeginn

= 1. Tag der Periode

Erste Zyklushälfte
= Follikelphase

Zweite Zyklushälfte
= Gelbkörperphase



Agenda

- Was bedeutet Frauengesundheit
- Die körperliche Gesundheit der Frau - Ernährung und Bewegung
- Die psychische Gesundheit der Frau – Mental Load
- Hormonhaushalt und Wechseljahre
- Abschluss



Die körperliche Gesundheit der Frau

Ernährung und Bewegung



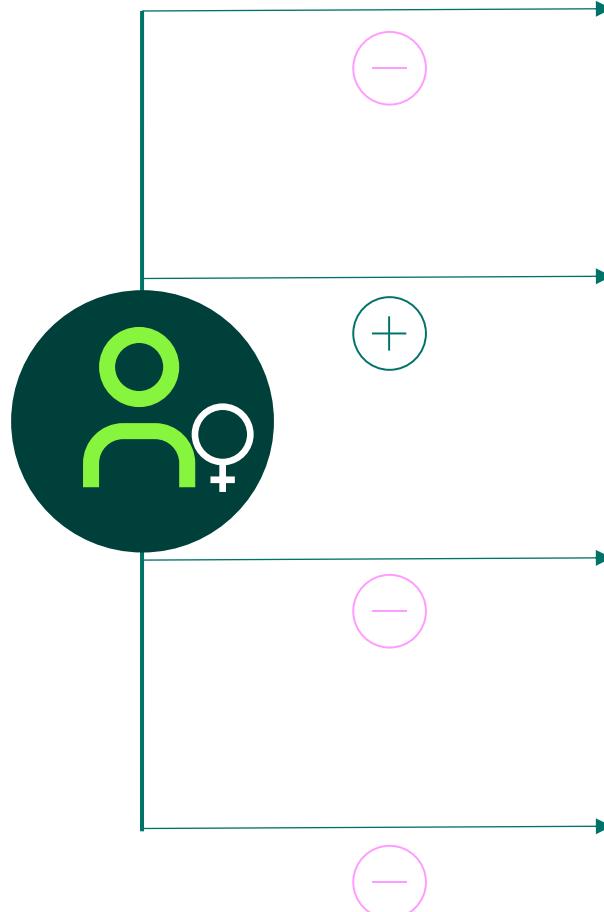
Entscheidende Unterschiede

- Frauen haben **im Mittel** einen...
...geringeren **Energiebedarf**.
...(etwas) geringeren **Nährstoffbedarf**.
- Der Stoffwechsel von Frauen...
...variiert **zyklisch**.
...verändert sich in **Wechseljahren & Menopause**

- Veränderungen im **Stoffwechsel**
- Veränderungen in **Nährstoff- & Energiebedarf**
- Variierende körperliche & mentale **Leistungsfähigkeit**



Nährstoffbedarf identisch?

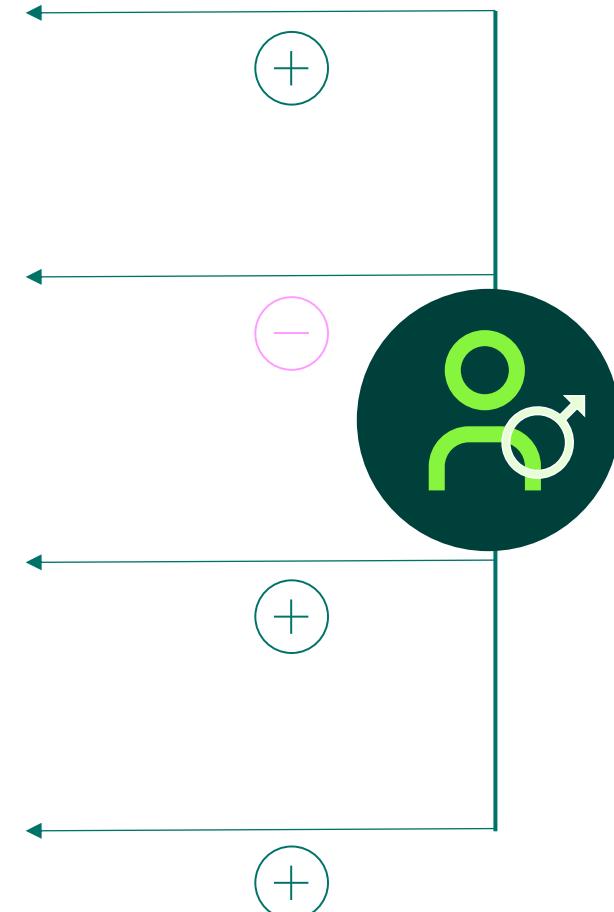


Energie
Ø - 30%

Mikronährstoffe
(z.B.: Eisen, Fолат)
+ 20 - 100%

Mikronährstoffe
(übrige Vitamine &
Mineralstoffe)
- 0 - 15%

Makronährstoffe
(Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße)
- 0 - 10%



Referenzwerte DGE/rda (25-50 Jahre bzw. Schwangerschaft/Stillzeit)



Makronährstoffe

DGE-Schätzwerte:

- Proteine (0,8g/kg Körpergewicht)
 - proteinreich = nährstoffdicht
- Fette (30% der Gesamtenergie)
 - (Zeitweise) höherer Bedarf an essenziellen Fettsäuren (Omega-3)?
- Kohlenhydrate (50% der Gesamtenergie)
 - Insulin-Sensitivität variiert zyklisch

Energiehaushalt und Speicher

- Einlagerung von Energie immer in Form von Fett

*Frauen können ihre Gesundheit & ihr Wohlbefinden verbessern, indem sie sich **nährstoffdichter** ernähren.*



Nährstoffdicht vs. nährstoffarm

- Nährstoffdicht im Vergleich zu Volumen & Kaloriengehalt
- Vielfältige & gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe

Ein paar Beispiele (pro 100g):

Vollkornbrot

- Mineralstoffe: ca. **650mg**

Weißbrot

- Mineralstoffe: ca. **200mg**

Quinoa (gekocht)

- Protein: ca. **5g**
- Mineralstoffe: ca. **120mg**

Weißer Reis (gekocht)

- Protein: ca. **3g**
- Mineralstoffe: ca. **20mg**



Kritische Nährstoffe

- **Eisen** - 15mg*
 - Zentralatom des **Hämoglobins**
 - Mehr Verluste durch Monatsblutung
 - Suppl.: *NUR* bei nachgewiesenem Mangel

Hirse,
Vollkorngetreide,
Hülsenfrüchte,
grünes Blattgemüse

- **Folate** - 300 µg*
 - **DNA**-Synthese
 - Suppl.: 400 µg* Folsäure
→ Vorbeugung Neuralrohrdefekt

Hülsenfrüchte,
Spargel,
Lauch, **Erdbeeren**,
Leber

- **Vitamin B12** - 4 µg*
 - **DNA**-Synthese
 - Suppl. bei **pflanzenbetonter** Kost: *variabel*

Leber, Makrele,
Rinderfleisch,
Joghurt/Quark, Eier

*Tägliche Zufuhrempfehlung laut DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)



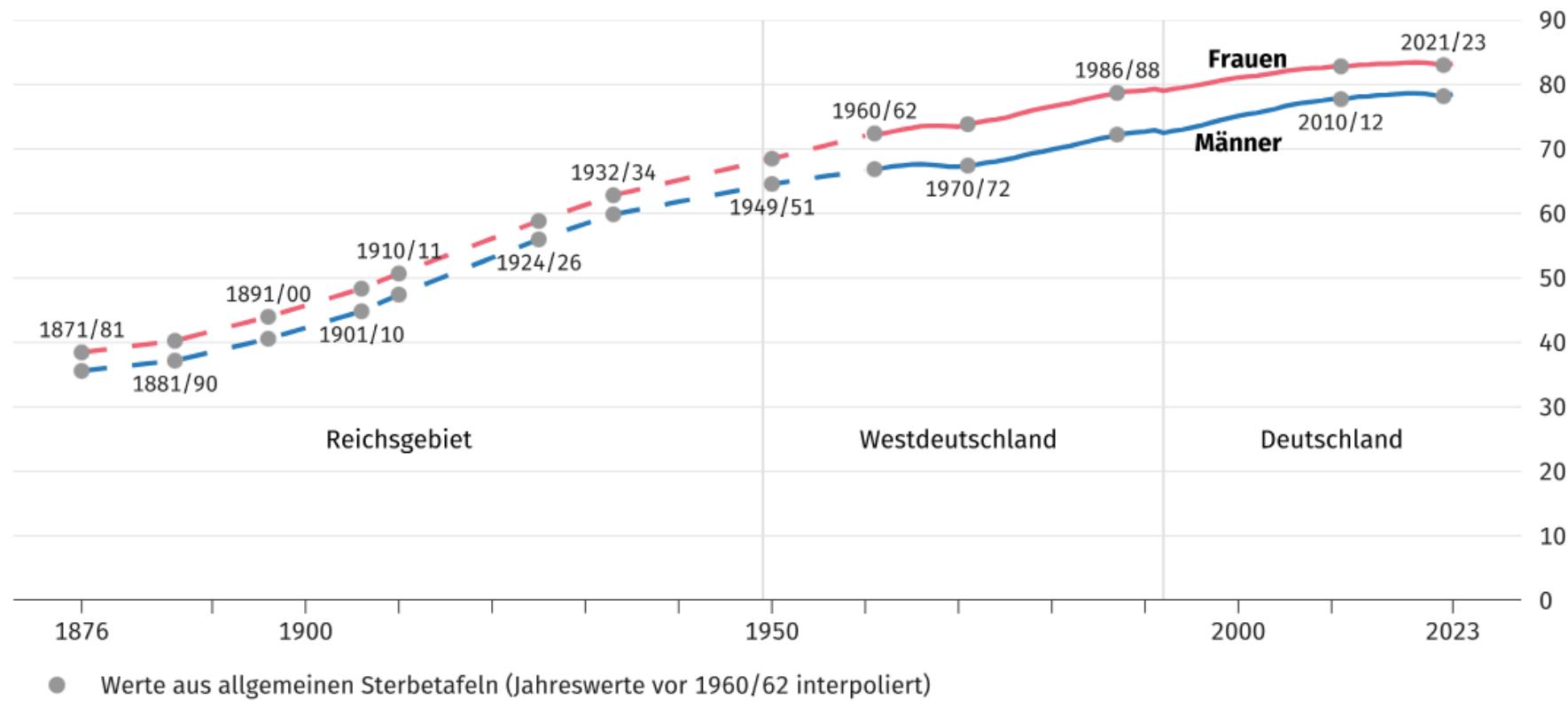


**Unser Körper verzeiht und kompensiert viel...
(viele Jahr(zehnt)e)**

Lebenserwartung in Deutschland

Lebenserwartung bei Geburt in Deutschland

in Jahren



© Statistisches Bundesamt (Destatis), 2025



Gesundquote (BZgA 2023)

- Bewertung der Gesundheit:
 - 65 – 79 Jahre: 57,8 % der Frauen zwischen schätzen ihre Gesundheit als gut - sehr gut ein.
 - > 80 Jahre: 31% der Frauen gut / sehr gut
- Häufigkeit von Erkrankungen:
 - 65 – 79 Jahre: 66% der Frauen geben an, zwei oder mehr Erkrankungen zu haben // 15% mit chronischen Schmerzen
 - > 80 Jährige: 82% der Frauen // 22% mit chronischen Schmerzen

The background of the slide features a vast, clear blue sky filled with numerous small black silhouettes of birds in flight. Below the sky, there are dark, hilly landforms. In the middle ground, a layer of clouds is bathed in a warm, orange and red glow from a setting or rising sun, creating a dramatic and peaceful atmosphere.

**Gesunde Menschen haben 1000 Wünsche,
Kranke nur einen...**



Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen – the Big Five

Herz schützen

Adipositas

Bluthochdruck

Cholesterin - Blutfette LDL und HDL

Diabetes – Typ II (erworbener Diabetes / Insulinreststenz)

Bewegungsmangel

Alter, Geschlecht und genetische Disposition

Warum unterscheidet sich unsere Lebenserwartung?

Unsere Gene und unser Verhalten sind die Grundlage für unsere Gesundheit.



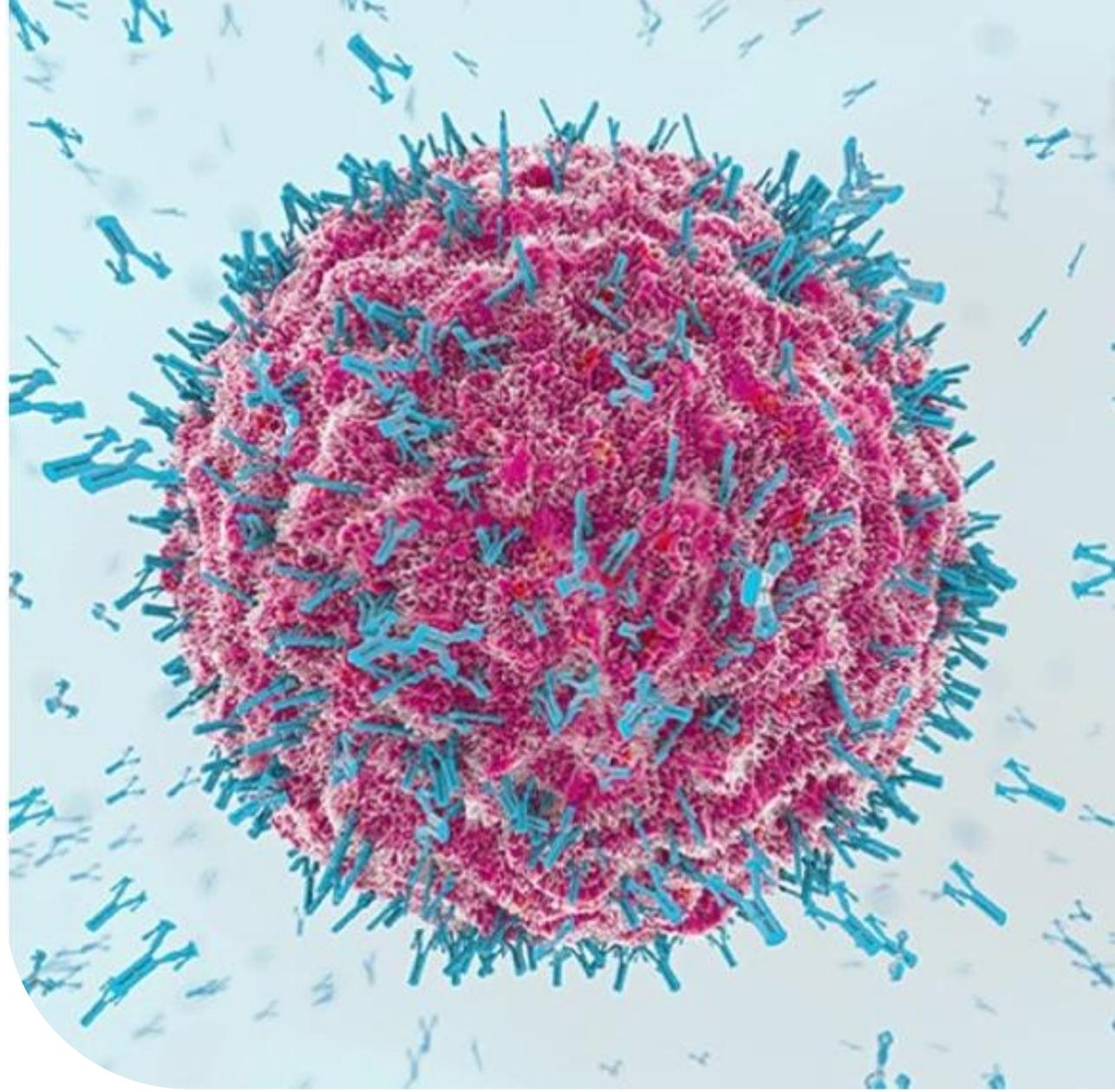
Ca. 10%



Ca. 90%

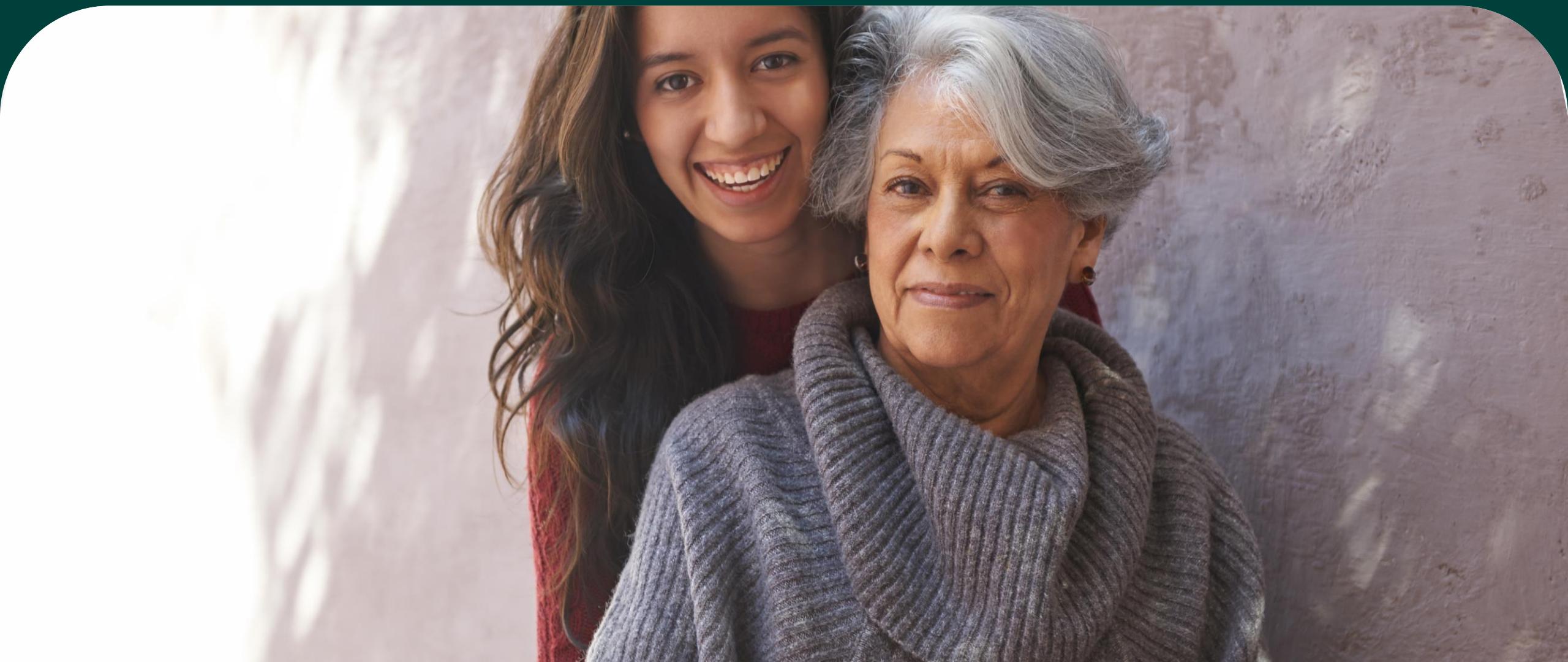
Die Waffen der Frau – das Immunsystem

- Frauen haben eine vielseitigere Immunabwehr
- Östrogene sorgen für eine Stärkung der Abwehrzellen (T-Zellen)
- Frauen sind dadurch seltener von Infektionen betroffen (z.B. „Männerschnupfen“).
- Autoimmunerkrankungen sind jedoch bei Frauen häufiger (z.B. Rheuma → Ernährung!).



Rolle der Hormone

Pubertät, Fruchtbarkeit, In Between, im Wechsel, Menopause



Hormone

Östrogen, Progesteron und Testosteron

Östrogen

- Immunsystem
- Temperaturregelnd
- Herzgesundheit
- Stimmung
- Knochengesundheit

Progesteron

- Schlafbegünstigend (REM)
- Angstlösend
- Entzündungshemmend
- Knochengesundheit

Testosteron

- Muskelaufbau
- Stimmung
- Knochenstärke

Auf das Verhältnis kommt es an!

Weiblicher Zyklus

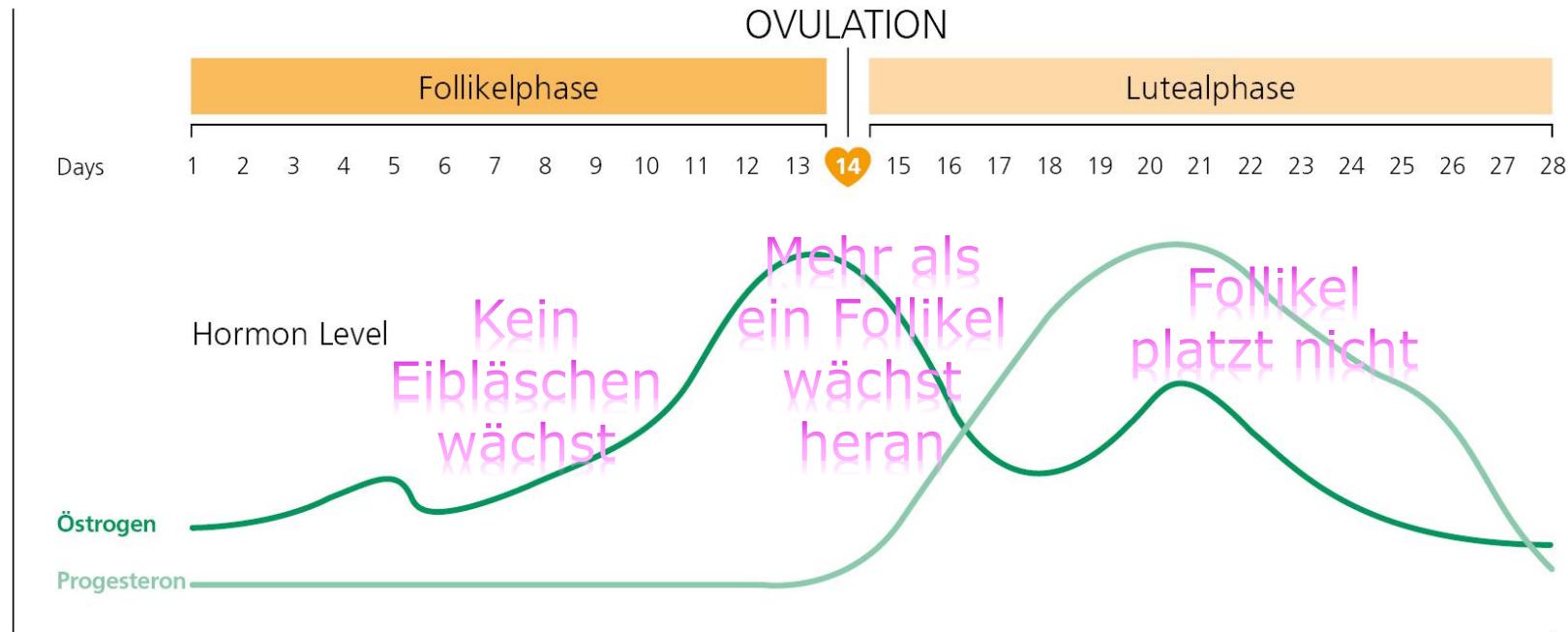
Physiologisch

Zyklusbeginn

= 1. Tag der Periode

Erste Zyklushälfte
= Follikelphase

Zweite Zyklushälfte
= Gelbkörperphase





„Sie haben aber auch viel um die Ohren“

Die psychische Gesundheit der Frau

Mental Load und Stressbewältigung



Psychische Gesundheit

Ursachen für „Mental Load“:

- Frauen übernehmen häufiger (unbezahlte) „Care-Arbeit“.
- Frauen leisten durchschnittlich das 1,6-fache an Hausarbeit und das 2,4-fache an Fürsorgearbeit.
- 3% der Frauen (1% Männer) pflegen täglich mindestens 2 Stunden ihre Angehörigen.
- „Gender Care Gap“: Frauen verwenden aktuell 44,3% mehr Zeit als Männer für Care-Arbeit
- 88 % der Alleinerziehenden mit mindestens einem Kind unter 18 Jahren sind Frauen.

Mögliche Folgen

- 55 % der Frauen fühlen sich morgens gut ausgeruht (Männer: 66 %)
- 33 % wachen schon bei leichten Geräuschen auf (Männer: 13 %)
- 29 % haben Schwierigkeiten beim Durchschlafen (Männer: 19 %)

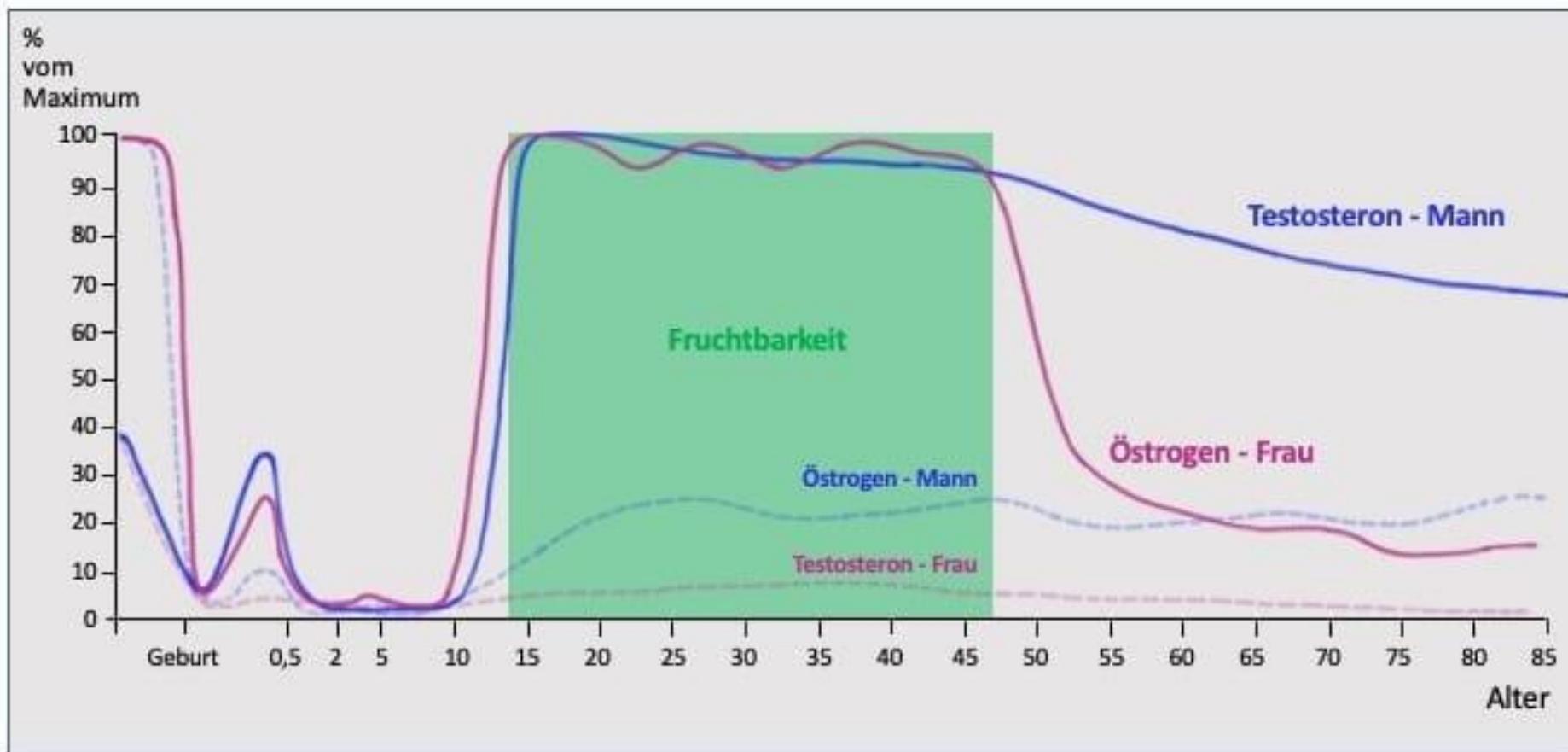


Job im Wechsel



Sexualhormone

Östrogen und Testosteron bei Mann und Frau



mod. nach: Ober C et al. Nature Reviews Genetics 2008;9: 911-922

Ergebnisse „MenoSupport“

Besonders einschränkende Symptome am Arbeitsplatz:

- Körperliche und geistige Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Erhöhte Reizbarkeit
- Depressive Verstimmung
- Hitzewallungen

Ergebnisse „MenoSupport“

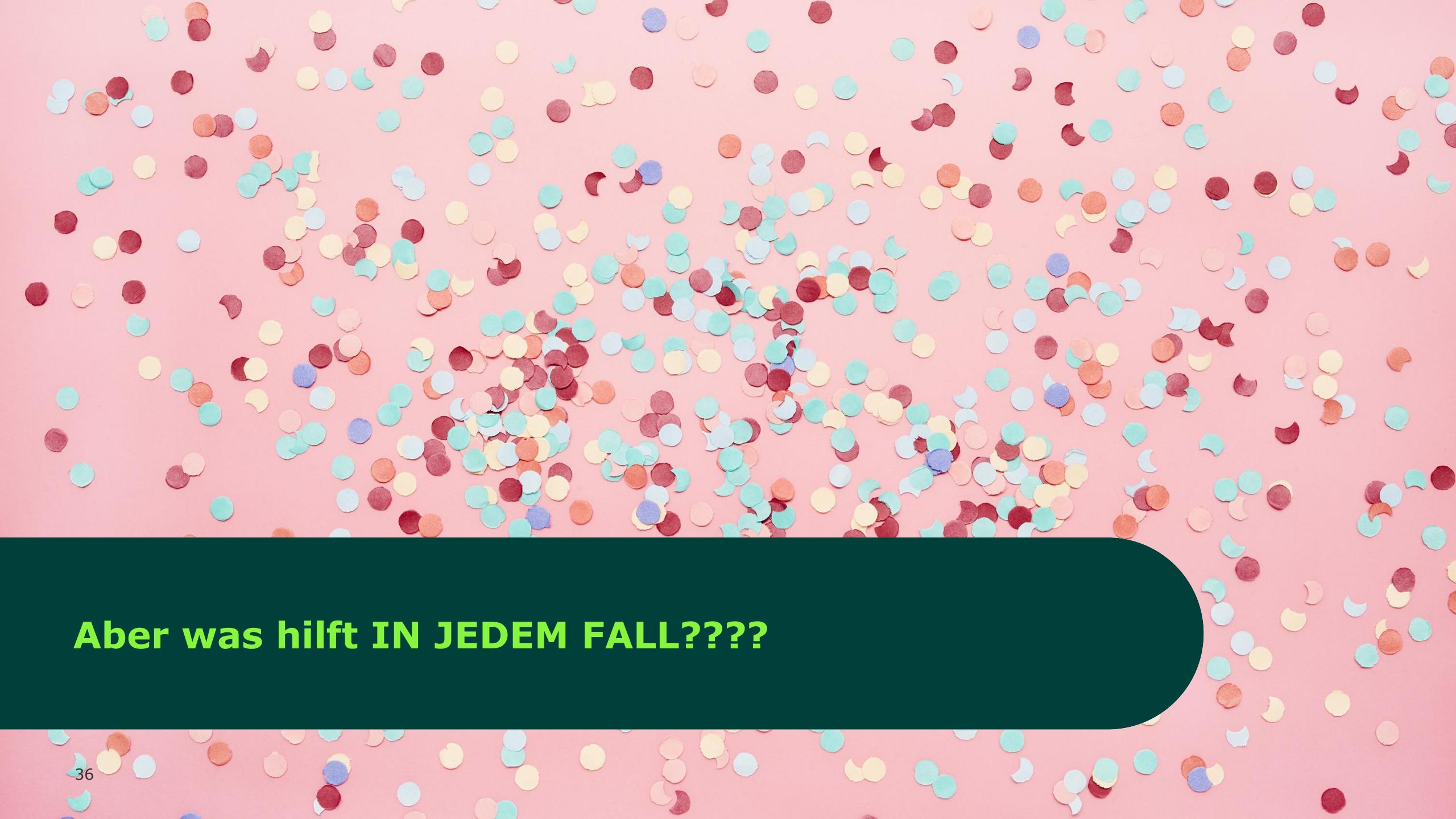
- 10 % der Befragten mit Wechseljahresbeschwerden geben an, aufgrund der Beschwerden früher in Rente zu gehen oder schon gegangen zu sein
- Bei Befragten über 55 Jahre sind es sogar 19,4 %, d.h. fast jede Fünfte gibt an, früher in Rente gehen zu wollen
- 25 %, d.h. ein Viertel der Frauen mit Wechseljahressymptomen haben aufgrund dessen bereits Arbeitsstunden reduziert
- Fast ein Drittel war aufgrund von Wechseljahressymptomen schon einmal krank geschrieben oder hat unbezahlten Urlaub genommen
- Mehr als jede Sechste hat aufgrund ihrer Wechseljahressymptome schon einmal die Stelle gewechselt

Symptome Wechseljahre

- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Blasenschwäche
- Erhöhtes Risiko für Osteoporose
- Verhaltensänderung durch Müdigkeit
- Veränderte Körperzusammensetzung

→ HRT (Hormonersatztherapie) kann (rechtzeitig eingesetzt) ein Gamechanger sein





Aber was hilft IN JEDEM FALL????

Die Wunderpille „BEWEGUNG“

- Hormonelle Veränderungen ausgleichen
- Gewichtskontrolle
- Knochengesundheit stärken (Osteoporose vorbeugen)
- Herz-Kreislauf-Gesundheit
- Stimmungsaufhellung
- Muskelaufbau und -erhalt

Regelmäßiger Sport fördert den Tiefschlaf - am besten nicht direkt vor dem Schlafengehen.



Freundschaften halten gesund!



Soziale Beziehungen und Mortalitätsrisiko: Meta-Analyse

148 Studien, 309,000 Befragte,
Beobachtungszeitraum: über 7,5 Jahre

Unzureichende soziale Beziehungen



haben einen ähnlichen
Effekt wie



Konsum von bis zu
15 Zigaretten am Tag



haben einen größeren
Effekt als

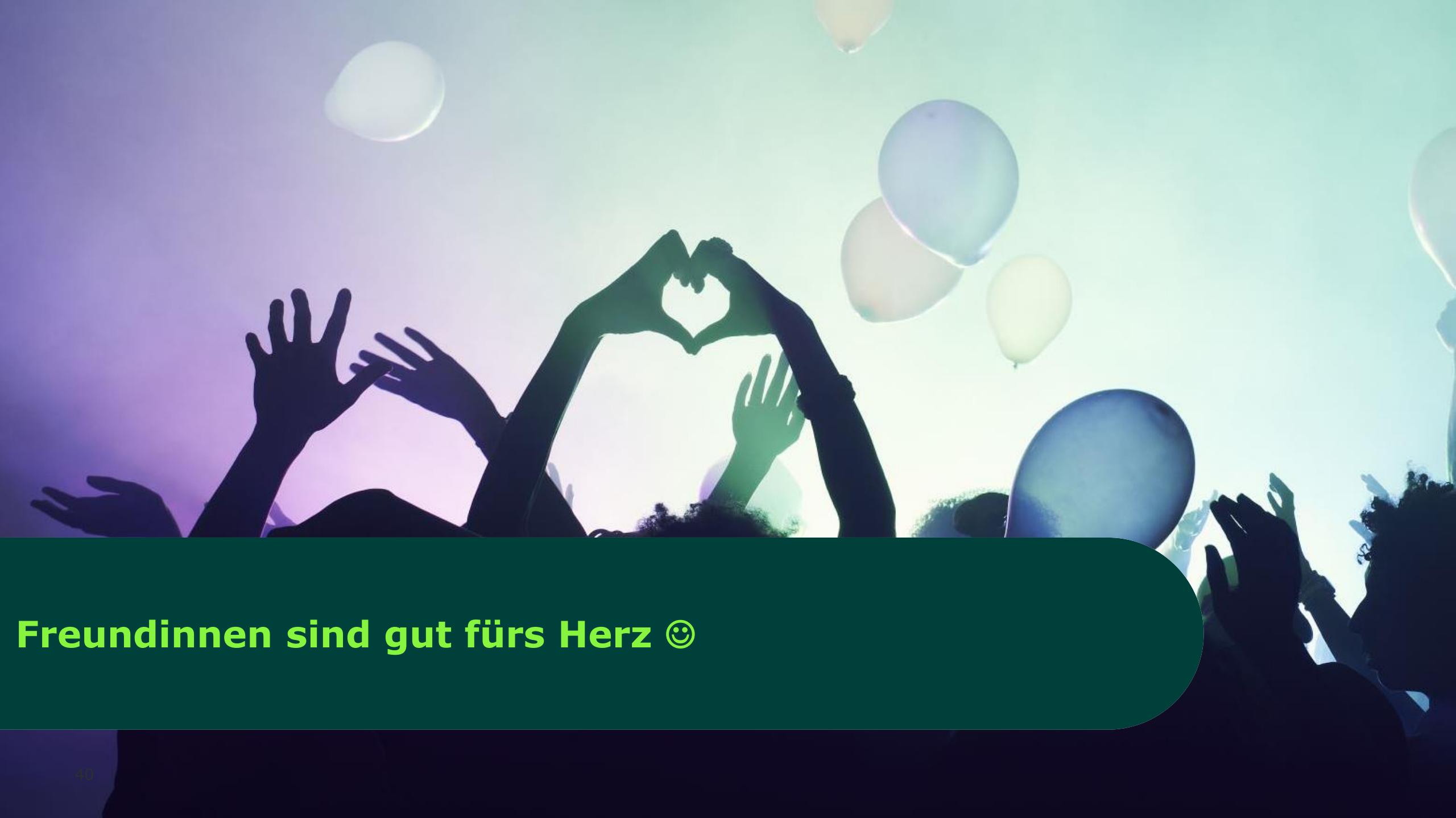


Alkohol-
missbrauch

Bewegungsmangel

Adipositas/Fettsucht
→ Effekt doppelt so
hoch

→ Diese Effekte sind unabhängig vom Alter und dem Geschlecht.



Freundinnen sind gut fürs Herz ☺

Soziale Bindungen und Wechseljahre

- Hormonelle Veränderungen können sich auf Stimmung, Wohlbefinden und soziale Interaktionen auswirken.
- Freundschaften und soziale Bindungen
 - Unterstützung
 - Verständnis
 - Geborgenheit
 - Austausch

Stabiles soziales Umfeld kann helfen, Veränderungen besser zu bewältigen und sich emotional ausgeglichener zu fühlen

Haben Sie einen Tipp für sich?



Take Homes...

- Ausgewogene Ernährung
- Bewegung & Entspannung
- Soziale Beziehungen
- Ärztliche Vorsorgeuntersuchungen
- Machen Sie sich Ihre Rolle(n) bewusst



Fragen?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Vorname, Nachname
Berater/in Mustermanagement
BG prevent Gesundheitszentrum Musterstadt
E-Mail-Adresse