

# Mütter & Töchter Gesundheit ist weiblich

Mütter und Teenagerinnen sind nicht immer ein Herz und eine Seele. Doch eine gute Gesprächsbasis ist für beide eine Win-win-Situation. Wie das in punkto Frauengesundheit funktionieren kann, diskutieren AHS-Pädagogin Mag. Gertraud Anzenberger und ihre Tochter Sarah mit Dr. Andreas Brunner, Oberarzt an der Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Landesklinikum Mödling.



Mag. Gertraud Anzenberger  
und ihre Tochter Sarah mit Dr.  
Andreas Brunner,

Sarah mag Hannah-Montana-Star Miley Cyrus - und auch deren Styling. Sarahs Mutter, Mag. Gertraud Anzenberger, sieht die künstlerische Entwicklung des Idols eher skeptisch. Für die 12-jährige Sarah ist die Jungschauspielerin ein glamouröser Filmstar. Für die Mutter ist das Frauenbild, das Miley transportiert, eher zu hinterfragen. Andererseits werden Mütter angesichts ihrer Kritik nur allzu leicht mit dem Attribut „uncool“ versehen. Bei Gertraud und Sarah gehören derartige Themen zum Alltag, und das Mutter-Tochter-Verhältnis bleibt trotz temporärer Meinungsunterschiede entspannt.

Das ist nicht selbstverständlich, denn Österreichs Jugendliche sind nicht immer offen für Gespräche und die Eltern nicht immer offen für Probleme. Vor allem Gesundheits- und Lifestyl-

ethemen scheinen in den heimischen Familien im Abseits zu stehen, denn nicht ohne Grund liegen Österreichs Jugendliche beim Rauchen und Alkoholmissbrauch im internationalen Vergleich weit vorne, wie die jüngste OECD-Jugendstudie zeigt.

„Naja, es ist schon so, dass einige Jugendliche am Schulhof rauchen; ich möchte damit aber gar nicht anfangen. Rauchen ist ziemlich uncool. Auch Alkohol interessiert mich nicht - meist sind es eh nur Angeber, die sich mit Zigaretten und Alkohol wichtig machen. Ich glaube, damit kann man seiner Gesundheit ziemlich schaden“, überlegt Sarah und zieht die Brauen zusammen. Viele Jugendliche sind beim Griff zur Zigarette weniger kritisch - und schneller als Erwachsene geraten sie in eine Abhängigkeit. Hilfe gibt's beim Rauchertelefon: 0810 810 013, [www.rauchertelefon.at](http://www.rauchertelefon.at).

## Mütter fragen anders - Töchter auch

Doch die Lebensphilosophien von Müttern und Töchtern decken sich nicht immer. Dementsprechend unterschiedlich sind die konkreten Fragen, die Familien beschäftigen, wenn Mädchen zu Frauen werden: „Mütter fragen sich in erster Linie: Wann soll ich mit meiner Tochter zum ersten Mal zum Gynäkologen? - Töchter fragen: Welches ist die beste Verhütungsmethode für mich?“, zeigt die Erfahrung von Dr. Andreas Brunner, Oberarzt der Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Landesklinikum Mödling. Junge Frauen brauchen besonders hohe Sensibilität und der Arzt muss individuell vorgehen. „Gerade bei jungen Mädchen kann man kein konkretes ‚Alterslimit‘ setzen, wann sie zum Gynäkologen sollten. Im



FOTOS: ISTOCKPHOTO, BERND GROSSMANN

Sinne eines guten Mutter-Tochter-Verständnisses ist es daher auch nicht sinnvoll, das Mädchen zum Arzt zu schleppen“, sagt Brunner. Er rät vorsichtigen Müttern, mit ihren Töchtern offen zu reden, „meist kommen Töchter vor dem ersten Geschlechtsverkehr zu uns, zuvor ist ein Besuch – wenn keine Beschwerden vorliegen – nicht nötig.“ Beschwerden sind häufig Schmerzen und Unregelmäßigkeiten bei der Menstruation, weil Mädchen oft noch keinen regelmäßigen Eisprung haben.

Statistisch gesehen liegt das magische Datum für den ersten Sexualkontakt laut einer Umfrage des Österreichischen Instituts für Sexualpädagogik bei etwa 15 Jahren. Brunner: „Manche Mädchen erleben ihren ersten Sexualkontakt schon mit 13, andere wieder mit 17 oder später – das kann

man nicht generalisieren. Mädchen können bei der ersten Untersuchung natürlich auch mit einer Begleitperson kommen, sodass diese in der Nähe, in Rufweite oder außerhalb des Untersuchungszimmers nahe ist. Ganz wie die junge Frau möchte.“

Für ihren ersten Besuch beim Gynäkologen hat die 12-jährige Sarah noch Zeit. Gesundheitsthemen werden in der Familie jedoch sehr bewusst angesprochen. Als AHS-Lehrerin kennt Gertraud alle Entwicklungsstadien von jungen Menschen. An ihrer Schule werden „heiße“ Themen wie Liebe, Partnerschaft und Sexualität in einem speziellen Projekt behandelt: „Die jungen Menschen können im Sexualunterricht konkrete Fragen stellen; aber auch Exkursionen, wie beispielsweise an die Gynäkologische Abteilung des Landeskrankenhauses, stehen

## Fitness & Vorsorge: Frauengesundheitstage der NÖGKK

**Samstag, 6. März, 9-17 Uhr,  
Stadthalle Ybbs, Kaiser-Franz-Josef-  
Platz 2, 3370 Ybbs/Donau**

„Alles rund um die Geburt“: Musikalisches für Babys gibt's beim Vortrag „Baby-Bauchtanz“. Das Thema „So macht Essen Kinder schlau“ dürfte junge Mütter interessieren. Wie Bewegung Gesundheit schafft zeigt die Schule für psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflege am Therapiezentrum Ybbs. Wie man Brust- und Gebärmutterhalskrebs frühzeitig erkennt, wie man sich mit weniger Kilos wohler fühlt und welche Möglichkeiten Yoga als Weg zur Gesundheit und Harmonie bietet, sind nur einige Facetten des vielseitigen Tagesprogramms.

**Samstag, 13. März, 9-17 Uhr,  
HLM HLW Krems, Kasernstraße 6,  
3500 Krems**

Von Stress und Burnout ist heute jede zweite Österreicherin betroffen. Wie man dieser Gefahr entgehen kann, weiß Mag. Natalia Ölsböck. Um den inneren Frieden und die Gelassenheit zu finden, hat auch Harald Noderer ein probates Rezept: Er zeigt, wie Qigong Sie zur Ruhe kommen lässt. Dass Diäten nicht immer das halten, was sie versprechen, und wie man auch ohne sie zur Traumfigur gelangt, verrät Diätologin Ulrike Thaler. Darüber hinaus haben Frauen (und Männer) an diesem Tag die Möglichkeit, sich an der Gesundheitsstraße checken zu lassen.

**Samstag, 20. März, 9-17 Uhr,  
Europaschule, Schulstraße 13,  
2231 Strasshof**

Schmerzen am Arbeitsplatz – das kennen viele. Wie man sie vermeiden kann, ergonomisch richtig sitzt und Haltung bewahrt, weiß Prim. Dr. Eva Maria Uher. Dr. Manuela Weber ist überzeugt „Erfolg ist Haltungssache“ – auch die tragende Rolle der Wirbelsäule wird die Spezialistin in ihren Vorträgen unterstreichen. Kalorienzählen und Abnehmen, Stress und Burnout, Fitness & Sicherheit sind weitere Themen, die an diesem Tag im Mittelpunkt stehen.

**Samstag, 27. März, 9-17 Uhr,  
ÖGB-Zentrum, Gröhrmühlgasse 4-6,  
2700 Wiener Neustadt**

Frauen sind emanzipiert – leider auch, wenn es um die einst „typischen“ Männerkrankheiten geht, wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wie wär's mit Shiatsu, mentalem Aktivierungstraining oder Yoga als Ausgleich? Und weil Frauen ja nicht unbedingt die Meister im Delegieren sind, könnte auch der Vortrag „Wenn Frauen ihren Mann stehen“ ein wichtiger Schritt in Richtung gesundes Selbstbewusstsein sein. Damit frau ihren persönlichen Typ unterstreicht, gibt es Tipps von Susanne Reiter – und Kneipp-Aktiv-Club Wiener Neustadt verrät, wie Wasser nicht nur schlank und fit, sondern auch schön machen kann.

**Gertraud: „Rauchen? Ich habe mir noch nie etwas daraus gemacht. Wir sind eine Nichtraucherfamilie.“**

**Sarah: „Rauchen ist uncool, man ist immer abhängig, dass man ein Packerl eingesteckt hat. Das ist doch lästig, oder?“**



am Programm - dadurch haben Jugendliche heute einen unverkrampften Zugang und trauen sich auch, Dinge anzusprechen und zu fragen.“ Trotz guter Informationsmöglichkeiten halten sich jedoch einige Tabuthemen beharrlich. Die Statistik zeigt gerade im Bereich der sexuell übertragbaren Erkrankungen, wie Syphilis, Tripper oder Genitalwarzen, alarmierende Daten: So haben sich die Syphilis-Fälle in den letzten drei Jahren mehr als verdreifacht, gerade jungen Menschen fehlt es an Information

und Krankheitsbewusstsein. Jeder fünfte erwachsene Mitteleuropäer ist immer wieder von Herpes genitalis betroffen, jeder Zehnte hat im Laufe seines Lebens Genitalwarzen - und mindestens fünf Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind mit Chlamydien infiziert.

## WAS FRAUEN BEWEGT

**+ Verhütung:** Welche Methode in welchem Alter sinnvoll ist, können Ärzte und Frauen nur im individuellen Gespräch klären. Gynäkologe OA Dr. Andreas Brunner: „Sobald ein Mädchen ein Arztgespräch oder eine Untersuchung wünscht, behandle ich sie wie eine Erwachsene. Das bedeutet auch, dass ich ihren Wunsch, die Eltern nicht zuzuziehen, respektieren muss.“

**+ „Menstruationsbeschwerden“:** Schmerzen im Bauch, die das Leben zur Qual machen, Rückenprobleme und Migräne werden oft leichtfertig als „Menstruationsbeschwerden“ bezeichnet. Die Symptome können aber auch ein Hinweis auf Endometriose sein, an der etwa fünf Prozent der Österreicherinnen leiden. Bei der Endometriose siedeln sich Schleimhautzellen der Gebärmutter an verschiedenen Stellen im Körper an, vor allem in der Nähe der weiblichen Geschlechtsorgane. Im Zyklusverlauf verhalten sich diese Zellen dann genauso wie jene innerhalb der Gebärmutter, was funktionelle Beschwerden und Schmerzen hervorrufen kann. Bildet sich Endometriose an der Oberfläche der Eileiter, können sie verkleben, eine befruchtete Eizelle kann sich erst gar nicht in der Gebärmutter einnisten. Die Therapie wählen Ärzte je nach Selbstheilungskraft des Körpers: hormonell oder durch eine Operation.

**+ Gebärmutter senkung:** Das weibliche Bindegewebe wird im Laufe der Zeit schwächer, unter dem Druck der Organe kann sich der Beckenboden senken. Bei einer Beckenbodensenkung können Gebärmutter und Scheide weit nach unten sinken, im schlimmsten Fall auch durch den Scheidenausgang austreten. Dies geht mit einer Reihe von Beschwerden einher, wie etwa Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Medikamente dagegen

gibt es nicht; gezielte Beckenbodengymnastik hilft weiter, notfalls eine Operation. Dank einer neuen Operationstechnik, bei der mit einem Netz der Beckenboden gestützt wird, ist das Entfernen der Gebärmutter mehr nötig.

**+ Krebserkrankungen:** In Österreich wird bei jeder neunten Frau im Laufe ihres Lebens ein bösartiger Brusttumor festgestellt - die häufigste Krebserkrankung. Studien des amerikanischen National Institute for Health haben ergeben, dass fünf bis zehn Prozent aller Brustkrebserkrankungen genetisch bedingt sind. 30 Prozent werden verursacht durch bestimmte Reproduktionsfaktoren, wie Kinderlosigkeit, kein Stillen, späte Mutterschaft, späte Menarche (erste Regel) und Ähnliches. Lifestyle-Faktoren sind ebenfalls zu 30 Prozent für die Entstehung von Brustkrebs verantwortlich; ein Drittel aller Fälle wäre also durch gesunde Lebensführung vermeidbar. Gebärmutterkrebs und Gebärmutterhalskrebs sind die dritthäufigsten Krebserkrankungen bei Frauen. All diese Erkrankungen könnten bei Routinekontrollen früh erkannt werden. Alles spricht daher für Routinekontrollen bei Ihrem Gynäkologen.

**+ Perfektion bis zum Burnout:** Die Harmoniefalle lauert überall. Und Frauen sind besonders gefährdet, denn sie neigen dazu, ihre Bedürfnisse hintanzustellen. Keine Zeit für sich selbst, das Gefühl fremdbestimmt zu sein, nichts delegieren zu können: Die totale Erschöpfung ist vorprogrammiert. Was man dagegen tun kann? Loslassen, auch mal annehmen, wenn andere etwas für mich tun, auch wenn sie es anders tun. Doch mit dem Erkennen, was ich wirklich brauche, ist es nicht getan: Diese Ansprüche gegenüber seinen Lieben auch durchzusetzen, das ist die hohe Kunst des (oft fehlenden) weiblichen Egoismus. Schließlich sollte es nicht unser Lebensziel sein, es anderen recht zu machen, sondern uns selbst ein Stückchen vom Glück zu gönnen.



Eine Geschlechtskrankheit ist jedoch keine harmlose Erkrankung, die von selbst wieder vorbeigeht, sondern eine Reihe von Spätfolgen wie Unfruchtbarkeit mit sich bringen kann. 60 Prozent der Mädchen haben zwar eine dumpfe Angst davor, jedoch zu wenige Informationen. Bei Genitalwarzen gibt es moderne Vorsorgemethoden, wie etwa die HPV-Impfung. Gynäkologe Brunner: „Grundsätzlich ist die Impfung für alle jungen Mädchen empfohlen, aus meiner Sicht würde ich aber jedem Mädchen eine individuelle Entscheidung überlassen, die wir gemeinsam mit den Eltern treffen.“ Gertraud und Sarah haben sich über diese Impfung informiert, doch Sarah hat sich vorerst gegen eine Impfung entschieden. Mutter Gertraud: „Ich denke, es ist wichtig, junge Menschen in dieser Frage zu sensibilisieren und ihnen den verantwortungsvollen Umgang sowohl mit dem eigenen Körper als auch mit dem Partner vorzuleben.“

### Kommunikation gegen die Krise

Sensibilität und behutsames Vorgehen sind auch die wertvollsten Tools des Gynäkologen Brunner: „Junge Menschen bekommen in unserer sexualisierten Medienwelt häufig ein falsches Bild, was Partnerschaft eigentlich bedeutet.“ Spätere Sexualprobleme sind die Folge dieses Medien-Impacts, der in Film, Werbung und Fernsehen heute alles andere als unverkrampft ist. „Hier kann ein Elternhaus, in dem sich Jugendliche sicher und geborgen fühlen, präventiv wirken.“

Und letztlich hilft eine gute Kommunikation auch im Fall des Falles - etwa wenn Kinder selbst Kinder bekommen. Brunner: „Es ist zwar kein spezielles medizinisches Problem, doch gerade bei schwangeren 15-Jährigen ist die Familie gefordert, ebenso die Betreuungseinrichtungen und wir im Klinikum, um der jungen Mutter auch ambulant zu helfen. Der Arzt ist also Ansprechpartner in vielen Lebensphasen, ob bei gynäkologischen oder partnerschaftlichen Problemen bis hin zu Essstörungen.“ Essstö-

**Gertraud:** „Gesundheitsvorsorge ist mir wichtig – warum sollte ich die gängigen Angebote daher nicht nützen?“

**Sarah:** „Ich glaube, ich lebe sehr gesund. Ich bewege mich gerne und bin fast nie krank.“

rungen? Für Sarah kein Thema. Sie isst, was ihr schmeckt - und lebt dabei ziemlich gesund. Wenn sie Gemüse oder Obst aufgetischt bekommt, freut sie sich: „Das esse ich sehr gerne, dazu muss ich mich nicht zwingen.“ Sie ist weder ausschließliche Müsli-Konsumentin, noch Cola- und Schokoverweigerin. Alles mit Maß und Ziel, ganz ihrer Intuition folgend. Und den Kochambitionen von Gertraud folgend, die ergänzt: „Wir halten uns nicht sklavisch an Ernährungsprogramme, wir essen von allem etwas, also ganz automatisch eine ausgewogene Mischkost - weil es uns schmeckt.“

### Vorsorgen - aber wann?

Das Thema Vorsorgeuntersuchung lässt Sarah noch gelassen auf sich zukommen. „Klar will ich gesund bleiben, dafür würde ich natürlich auch regelmäßig zum Arzt gehen - aber erst dann, wenn es wirklich nötig ist“, fügt sie verschmitzt hinzu. An ihrer Mutter hat sie das beste Beispiel, dass man ohne großen Aufwand seine Gesundheit im Blick behalten kann. Gertraud nimmt es mit Vorsorgeuntersuchungen genau: „Wenn es die Möglichkeit der gezielten Vorsorge gibt, um seine Gesundheit zu pflegen und lange zu erhalten - warum sollte ich das nicht in Anspruch nehmen?“

Aus der Sicht des Arztes steht fest: einmal jährlich zum Gynäkologen, ab dem 35. Lebensjahr auch einmal jährlich zu Mammographie und Ultraschall. Brunner: „Die Mammographie ist für viele Frauen nach wie vor mit unangenehmen Assoziationen verbunden, doch in Kombination mit einer Ultraschalluntersuchung gilt sie als eine der sichersten Vorsorge-Methoden im Kampf gegen Brustkrebs.“

Und wer die Mammographie ganz und gar nicht mag, hat noch immer die Ultraschalluntersuchung zur Verfügung. „Wichtig ist dabei in jedem Fall die Kontinuität - neue Befunde mit Vorbefunden zu vergleichen, liefert aufschlussreiche Ergebnisse.“ Bei aller Vorsorge: Für Sarah wird es jetzt langsam Zeit, die Diskussion auf den Punkt zu bringen. „Bewegung soll ja auch ziemlich gesund sein“, sagt sie. Nimmt ihre Tasche und geht zu ihrem Tanzkurs. Charts-Dance. Ziemlich cool, oder? DORIS SIMHOFER ■

**Gertraud:** „Pubertät – eine vorübergehende Phase, Teil des Lebens, mit schönen und anstrengenden Seiten.“

**Sarah:** „Ja, das kenn ich, aber ich merk es nicht so wirklich. Ich wachse eben.“