



Krebsvorsorge Aktuell: Gesetzliche Vorsorge = Optimale Vorsorge?

Ab dem 20. Lebensjahr hat jede Frau einmal pro Jahr das Recht auf eine Krebsvorsorge-Untersuchung beim Frauenarzt, die Kosten trägt die gesetzliche Krankenkasse. Jedoch nimmt nur jede zweite Frau in Deutschland diesen Termin wahr. „Obwohl Krebs ein sehr präsent Thema ist, verhalten sich viele, als seien sie immun“, stellt Dr. Jakob Keilbach fest. „Dabei ist die Vorsorge immer noch die wirksamste Methode im Kampf gegen Krebs. Wenn zum Beispiel ein Brustkrebs frühzeitig entdeckt wird, liegen die Heilungschancen bei 80 bis 90 Prozent.“

Die jährlich vorgesehene gesetzliche Vorsorge umfasst dabei die Messung des Blutdrucks, die Inspektion des Genitalbereichs, Abstrichentnahmen des Muttermundes und des Gebärmutterhalskanals sowie eine Tastuntersuchung

der Gebärmutter und der Eierstöcke. Ab dem 30. Lebensjahr kommt eine Tastuntersuchung der Brüste und der Achselhöhlen hinzu, ab dem 50. Lebensjahr eine Tastuntersuchung des Enddarmes. Zwischen den jeweiligen Terminen sollte jede Frau einmal im Monat eine Selbstuntersuchung der Brust durchführen.

„Die gesetzliche Vorsorge – wenn wahrgenommen – sorgt für ein hohes Maß an Sicherheit. Sie entspricht aber nicht der derzeit möglichen, optimalen Vorsorge“, sagt Dr. Keilbach.

Dazu würden zum Beispiel Ultraschall-Untersuchungen gehören. Die werden zwar von Frauenärzten empfohlen, von den gesetzlichen Krankenkassen aber nicht übernommen. „Mit Ultraschall-Untersuchungen der Brust und des kleinen Beckens lassen sich auffällige Befunde entdecken und näher untersuchen

– oft lange, bevor sie tastbar sind. Mit diesen bildgebenden Verfahren können zum Beispiel Tumore in der Gebärmutter und in den Eierstöcken rechtzeitig ausgeschlossen werden“, erklärt Dr. Keilbach.

Allerdings rät er auch zur Vorsicht: „Die Diagnose muss Hand und Fuß haben, es darf nur operiert werden, wenn auch wirklich eine klare Diagnose vorliegt. In unserer Praxis verfügen wir über die nötige Ausrüstung und die entsprechenden Qualifikationen, um ohne Fremdüberweisung die sinnvollen Untersuchungen durchzuführen und medizinisch begründete Diagnosen zu stellen.“

Ihr Frauenarzt berät Sie gerne, welche Vorsorgemaßnahmen in Ihrer persönlichen Lebenssituation sinnvoll sind. Dr. Keilbach: „Letztendlich gibt es natürlich keine Garantie gegen Krebs, aber dafür ein Höchstmaß an Sicherheit.“

Info für Teens:

»Ist doch (gynäko)logisch!«

Tampons – die ganze Wahrheit

Um die Regelblutung und die dazugehörigen Hygieneprodukte ranken sich viele Gerüchte. Vor allem über Tampons sind eine Menge Mythen im Umlauf – die wenigsten davon sind wahr!

Tampons werden direkt in die Scheide eingeführt und saugen dort das Blut auf. Das hat Vorteile: Tampons verrutschen nicht, viele Mädchen empfinden sie als hygienischer und sicherer. Sport, sogar Schwimmen, ist mit Tampons kein Problem. Die benachbarte Harnröhre wird durch den

Tampon übrigens nicht blockiert, beim Pinkeln ist er also nicht im Weg. Was viele Mädchen trotzdem erst einmal abschreckt, ist das Einführen. „Mit etwas Übung ist auch das Einführen gar kein Problem; in der Packungsbeilage gibt es dazu eine genaue Schritt-für-Schritt-Anleitung“, beruhigt Dr. Natalie Mauch. „Solange sie

regelmäßig gewechselt werden, sind Tampons von der ersten Periode an kein Problem.“ Du brauchst auch keine Angst haben, dass das Jungfernhäutchen reißen könnte: Mit dem Eintritt in die Pubertät ist es in den allermeisten Fällen bereits dehnbar genug. Mache dir keine Sorgen, dass der Tampon in



© Stephan Dietl, PIXELIO

der Scheide stecken bleiben könnte. Denn selbst wenn das Rückholbändchen einmal reißen sollte, kannst Du den Tampon leicht mit den Fingern wieder herausholen. Wenn Du noch unsicher bist und Fragen hast, kannst du einfach Deine Frauenärztin darauf ansprechen.



Beschwerden in der Schwangerschaft:

Übelkeit

Morgendliche Übelkeit sucht fast 80 Prozent aller Schwangeren in den ersten drei Monaten heim. „Das ist kein Grund zur Sorge, sondern deutet eher auf einen normalen Schwangerschaftsverlauf hin“, beruhigt Hebamme Cathrin Kalmbach. Durch die Hormonumstellung reagieren die meisten

ab der fünften Woche stärker als sonst auf Gerüche; die Nüchternheit und der niedrige Blutzuckerspiegel am Morgen sowie überschüssige Magensäure tun ihr Übriges.

Gegen den morgendlichen flauen Magen hilft es oft schon, vor dem Aufstehen ein paar Kekse oder ein Stück trockenes Brot zu essen. Über den Tag sollte der Magen dann häufiger mit kleinen Snacks beschäftigt werden. Daneben sind Koriander-, Anis- oder Pfefferminztee und Ingwer – als Tee oder Ginger Ale – gute Mittel gegen

Übelkeit. Auch die Vitamine B6 und B12 (enthalten in Vollkornprodukten, Katzenminze und Algen) beruhigen den Verdauungstrakt. Eine medizinische Studie fand außerdem heraus, dass Akupunktur sehr häufig zu einer deutlichen und schnellen Linderung bei Schwangerschafts-Übelkeit führt. Hebamme Kalmbach: „Letztendlich reagiert jede Frau unterschiedlich auf die Hormonumstellung, nach dem dritten Monat verschwindet die Übelkeit aber meistens von selbst.“

Praxis Aktuell: Tabuthema Inkontinenz



© Bodo Schmitt, PIXELIO

Blasenschwäche gehört nach wie vor zu den tabuisierten Gesundheitsproblemen in unserer Gesellschaft, und das obwohl allein in Deutschland schätzungsweise sechs bis acht Millionen Männer und Frauen davon betroffen sind. „Frauen sind von Harninkontinenz dreimal so häufig betroffen wie Männer“, erklärt Ärztin Larissa Vidal. „Während der Wechseljahre ist die Kontinenz bei über 60 Prozent aller Frauen beeinträchtigt.“

Die Ursachen sind vielfältig. So kann zum Beispiel die Beckenbodenmuskulatur durch die Hormonumstellung während der Wechseljahre, durch eine Krankheit oder eine Schwangerschaft

geschwächt worden sein. Insgesamt wird zwischen acht Formen der Inkontinenz unterschieden, von denen sich die meisten heute behandeln und zumindest verbessern lassen. Doch dazu muss erst einmal die Art der Blasenschwäche feststehen. „Umfragen zufolge nimmt nicht einmal die Hälfte der Betroffenen ärztliche Hilfe in Anspruch, das Schamgefühl ist zu groß. Viele Frauen büßen lieber an Lebensqualität ein, als sich zu offenbaren“, berichtet Frau Vidal. „Dabei kann die Entwicklung einer Inkontinenz auch ein Hinweis auf eine ernsthafte Krankheit sein, zum Beispiel auf einen Tumor. Darum sollte auf jeden Fall ein Arzt hinzugezogen werden.“

Vielen Frauen fällt es leichter, sensible Themen mit ihrem Frauenarzt zu besprechen als mit dem Hausarzt oder dem Urologen. Deshalb verfügen die Frauenärzte Rotebühlplatz über die entsprechende Ausstattung, um einer Blasenschwäche auf den Grund zu gehen.

Dabei hilft nach einer ausführlichen Befragung der Patientin eine Blasendruckmessung: Die Blase wird über einen Katheter mit körperwarmem Wasser gefüllt. Mit diesem wird anschließend auch der Druck in der Blase und der Harnröhre in Ruhe- und Belastungssituationen gemessen. Für die Blase sind das zum Beispiel Lachen, Husten oder Niesen. Die Druckmessung erfolgt zusätzlich über eine zäpfchenförmige Sonde im Enddarm und über Messfühler am Beckenboden. „Eine Blasendruckmessung dauert rund eine halbe Stunde. Sie ist vielleicht unangenehm, aber nicht schmerzhaft“, erläutert Larissa Vidal. „Sie gibt Aufschluss darüber, welche Form der Inkontinenz vorliegt, so dass mit der richtigen Therapie begonnen werden kann. Anstatt monate- oder sogar jahrelang aus Furcht vor peinlichen Erlebnissen ein eingeschränktes Leben zu führen, sollte man sich also ein Herz fassen und zum Arzt gehen.“

Impressum

Frauenärzte
Rotebühlplatz



Praxis aktuell Newsletter der Frauenärzte Rotebühlplatz
Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Dr. med. Jakob Keilbach, Dr. med. Natalie Mauch,
Dr. med. Eckart Roth, Larissa Vidal (Weiterbildungs-
assistentin), Cathrin Kalmbach (Hebamme)

V.i.S.d.P.: Dr. med. Jakob Keilbach

Anschrift: Frauenärzte Rotebühlplatz
Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Rotebühlplatz 19
D – 70178 Stuttgart
Telefon: 0711.76 71 56
Fax: 0711.76 71 577

info@frauenaerzte-rotebuehlplatz.de
www.frauenaerzte-rotebuehlplatz.de