



Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Dr. med. Jakob Keilbach | Dr. med. Natalie Mauch | Dr. med. Eckart Roth | Fachärztin Larissa Vidal | Dr. med. Silke Heichel | Dr. med. Ute Rupp | Hebamme Cathrin Kalmbach

## Winterblues – Was tun?

Im Herbst und Winter leiden rund 20 Prozent der Deutschen unter Stimmungsschwankungen und Depressionen. Kein Wunder: Die Tage werden kürzer, es wird früh dunkel und das nass-kalte Wetter tut sein Übriges. Dabei sind Frauen doppelt so häufig betroffen wie Männer. Der Winterblues äußert sich durch Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit, Müdigkeit, Trägheit und eine allgemein gedrückte Stimmungslage. In etwa 1 Prozent der Fälle können dies sogar Symptome einer saisonal abhängigen Depression (SAD) sein. Die SAD kann nur mit einer medikamentösen Behandlung bekämpft werden, der Winterblues hingegen lässt sich mit einfachen Tricks überwinden.

Hauptursache für die Stimmungsschwankungen ist Lichtmangel. Das Gehirn bildet deshalb das Schlaf- und Ruhehormon Melatonin, welches für die oben genannten Symptome verantwortlich ist. Außerdem wird weniger vom stimmungsaufhellenden Botenstoff Serotonin produziert. „Um den Serotoninspiegel wieder anzuheben, braucht der Körper viele Kohlenhydrate“, berichtet Dr. Jakob Keilbach von den Frauenärzten



Rotebühlplatz. „So lässt sich auch der Heißhunger auf Süßigkeiten, vor allem auf Schokolade, erklären.“

Die Ernährung hat einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf das Gemüt. Statt stimmungsaufhellender, aber sehr kalorienhaltiger Schokolade, sollte auf Obst zurückgegriffen werden: Orangen, Clementinen, Bananen oder Kiwis sind süß und helfen genauso gut.

Wichtig ist in der dunklen Jahreszeit vor allem kohlenhydratreiche Kost wie Brot, Müsli, Reis, Nudeln oder Kartoffeln. Durch solche Nahrungsmittel wird vermehrt Serotonin gebildet. Alkohol hilft übrigens nicht, die Stimmung zu bessern, eher ist das Gegenteil der Fall!

Hilfreich ist vor allem der Aufenthalt im Freien. Auch an bewölkten und regnerischen Tagen ist das natürliche Tageslicht drei- bis viermal stärker als künstliche Beleuchtung. Aktivitäten im Freien, wie Radfahren, Spazierengehen, Jogging oder Walking, lassen das Gehirn verschiedene stimmungsaufhellende Hormone ausschütten. Bei einer gewissen Regelmäßigkeit ist wieder ein Wohlgefühl spürbar.

Darüber hinaus sollte man viel Zeit mit Freunden verbringen. Denn gemeinsame Aktivitäten, gute Gespräche und schöne Erlebnisse lassen es gar nicht erst zu einer Depression kommen.

Treten die Stimmungsschwankungen erst in den Wechseljahren auf, kann ein Hormonmangel dafür verantwortlich sein. Sprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt über Ihre Beschwerden, er hilft Ihnen gerne.

## Tipps zum Stillen



Stillen ist die natürlichste und praktischste Art, ein Kind gesund zu ernähren. Muttermilch enthält alle für das Baby notwendigen Nährstoffe in der richtigen Menge, hat immer die korrekte Trinktemperatur und ist stets frisch. Im Gegensatz zur Flaschenmilch ist auf hygienische Vorkehrungen nicht zu achten. Durch das Stillen wird eine besonders innige Beziehung zwischen Mutter und Kind

aufgebaut. Außerdem fördert es den gesunden Aufbau des Kiefers und der Zahnstellung, der Gesichtsmuskulatur und der gesamten geistigen Entwicklung des Kindes. Doch auch beim Stillen sind einige Dinge zu beachten.

Es gibt viele verschiedene Stillpositionen. Wichtig ist, dass sie so bequem wie möglich ist. Die Mutter sollte sich viel Zeit zum Stillen nehmen. Denn die richtige Technik kann dafür sorgen, dass das Stillen für die Mutter schmerzfrei ist und das Kind genug Nahrung bekommt. „Es sollte mindestens dreimal täglich eine andere Stillposition eingenommen werden, damit die Brust gut entleert wird und die Brustwarzen nicht wund werden“, rät Dr. Silke Heichel von den Frauenärzten Rotebühlplatz. Die Stilldauer ist von Kind zu Kind unterschiedlich, 20 Minuten sind dabei nur ein Richtwert. Je nach Appetit des Babys ist die Häufigkeit des Stillens unterschiedlich: Besonders in der Wachstumsphase braucht das Kind viele Nährstoffe. In dieser Zeit kann es zu häufigerem Stillen kommen.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, das Baby in den ersten sechs Monaten mit Muttermilch zu ernähren. Normalerweise soll Beikost nicht vor Beginn des 5. Monats und nicht später als zu Beginn des 7. Lebensmonats gegeben werden. „Im besten Fall wird das Kind gestillt, bis es aus dem Becher trinken kann“, erklärt Dr. Silke Heichel. „Dann darf Wasser, Tee oder verdünnter Fruchtsaft gegeben werden. Normale Kuhmilch sollte das Kind aber frühestens nach dem ersten Lebensjahr bekommen.“

Ob das Neugeborene gestillt wird oder nicht, ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Ruhe und Ausdauer der Mutter sind gefragt. Muss oder möchte sie nach der Geburt schnell wieder in den Beruf zurück, kann dies gegen das Stillen sprechen. Ist die Frau absolut dagegen, so kann vor der Geburt mit dem Arzt besprochen werden, ob die Milchbildung unterdrückt werden kann. Ihre Frauenärzte am Rotebühlplatz erteilen gerne Auskunft.



## Info für Teens:

### »Ist doch (gynäko)logisch!«

#### Rauchen und Pille



Viele Jugendliche fangen in der Pubertät mit dem Rauchen an. Ob aus Neugier, Gruppenzwang oder einfach, um cool zu wirken:

Der ein oder andere bleibt am Glimmstängel hängen. Dass Rauchen ungesund ist und der Gesundheit schadet, weiß ja heute nun wirklich jeder. Dass es sogar extrem gefährlich sein kann, die Pille zu nehmen, wenn man Raucherin ist, leider nicht.

Denn durch die Kombination Rauchen und Pille kannst Du gefährliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen bekommen. Die Gefahr einer Thrombosebildung steigt. Das sind kleine Blutgerinnsel, die die Blutgefäße verstopfen. Das umliegende Gewebe kann dann nicht mehr mit Blut versorgt werden und schlimmstenfalls absterben. Herzinfarkte, Lungenembolien, Schlaganfälle oder Gehirnodeme sind die mögliche Folge, auch bei jungen Mädchen! Frauen, die die Pille nehmen und rauchen,

haben ein zwanzigfach (!) höheres Risiko, zu erkranken, als Nichtraucherinnen. Deshalb bringt es auch nichts, wenn Du Deinem Frauenarzt nicht die Wahrheit sagst, wenn es um das Thema Rauchen geht, nur, weil Du unbedingt die Pille nehmen möchtest. Denn es geht um Deine Gesundheit! Sprich offen mit Deinem Frauenarzt, er wird die für Dich passende Lösung finden. Und dass Du mit dem Rauchen aufhören solltest, ist ja sowieso klar: Du bist dann körperlich viel fitter und musst auch nicht auf sichere hormonelle Verhütungsmittel verzichten. Uncool bist Du dann noch lange nicht, denn Coolness hängt schließlich nicht davon ab, ob man eine Zigarette in der Hand halten kann.

In der Reihe Verhütung Aktuell stellen wir Ihnen die derzeit gängigen Verhütungsmethoden näher vor. Für eine individuelle Beratung stehen Ihnen die Frauenärzte Rotebühlplatz gerne zur Verfügung!

## Verhütung Aktuell: Natürliche Methoden der Familienplanung

Bei den Natürlichen Methoden der Familienplanung (NFP) beobachtet eine Frau kontinuierlich die Zeichen ihres Körpers, die sich im Zyklusverlauf verändern. So kann sie die fruchtbaren sowie die unfruchtbaren Tage genau bestimmen. Die NFP sind demnach sowohl zum Anstreben als auch zum Vermeiden einer Schwangerschaft geeignet. Es gibt folgende Möglichkeiten:

### a) Messen der Körpertemperatur

Die Frau muss morgens immer zur gleichen Zeit ihre Körpertemperatur messen. Es gibt zwei Temperaturniveaus: Vor dem Eisprung ist die Temperatur niedriger, um den Eisprung steigt sie an, danach sinkt sie wieder.

### b) Beobachten des Zervixschleims

Die Drüsen im Gebärmutterhals sondern Schleim ab, dessen Qualität und Menge sich im Zyklusverlauf unterscheidet. Ist er zunächst dicklich-zäh, klebrig-cremig und von weißlicher Farbe wird er um den Eisprung herum flüssiger und klarer, bei-

nahe wie Eiweiß. Auch die Menge nimmt zu. Der Zervixschleim dickt nach dem Eisprung wieder ein: Der Schleimpfropf verschließt den Muttermund, die Spermazellen können nicht mehr durchdringen.

Üblich ist eine Kombination beider Methoden. Der Pearl-Index der NFP liegt, bei konsequenter, richtiger Anwendung und absoluter Enthaltbarkeit in der fruchtbaren Zeit, bei 0,4, also im sicheren Bereich der Pille. Dies bedeutet, dass von 1000 Frauen durchschnittlich 4 Frauen schwanger werden können, wenn sie über ein Jahr mit derselben Methode verhüten. In einer Gebrauchssicherheitsstudie, in der auch das „Nicht-Einhalten“ der Regeln und schlechtes Methodenverständnis beachtet wurden, lag der Pearl-Index mit 2,3 bei einer erheblich höheren Rate.

### Nachteile

Die NFP müssen erlernt werden. Die Frau sollte mindestens drei Zyklen zur Lern- und Erprobungsphase einplanen. Beide Sexualpartner

sind stetig angehalten, die Regeln zu beachten: Die Temperatur muss jeden morgen zur gleichen Uhrzeit gemessen werden, an fruchtbaren Tagen sollte kein Geschlechtsverkehr stattfinden oder mit anderen Methoden, wie z. B. Kondomen, verhütet werden. Der Zyklus und die Fruchtbarkeit bestimmen, ob ungeschützter Geschlechtsverkehr stattfinden kann. Außerdem können sich Stress, Krankheiten oder eine ungesunde Lebensweise nachteilig auf die Zyklusbeobachtung auswirken.

### Vorteile

Es gibt keine gesundheitlichen Nebenwirkungen. Die NFP sind bei richtiger Anwendung trotzdem relativ sicher. Sie sind äußerst preiswert und jederzeit anwendbar. Des Weiteren können die NFP ein größeres Verständnis über die Fruchtbarkeit und den menschlichen Körper, sowohl der Frau als auch des Mannes, eröffnen. Die Partnerschaft kann gestärkt werden, da beide Partner in die Verhütung eingebunden sind.

## 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, Fachärztin,  
Dr. med. Silke Heichel, Dr. med. Ute Rupp,  
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