Peinlich gibt's nicht

Über diese **sieben Tabukrankheiten** schweigen viele Frauen, vertrauen sich keinem Arzt an. Schade, denn eine frühzeitige Therapie macht das Leben schnell wieder leichter

Sie leiden lieber im Stillen. Denn viele Krankheiten sind immer noch tabu. Da besuchen verzweifelte Frauen eher anonyme Medizin-Portale im Web als ihren Arzt. Eine Studie der Central Krankenversicherung zeigt, dass Hämorrhoiden und Depressionen zu den am meisten angeklickten Gesundheitsproblemen auf Google gehören. Auch über Verstopfung oder Haarausfall sprechen sie oft nicht mal mit der Freundin. Besonders Jüngere unter 30 (69 Prozent) stoßen schnell an ihre Schamgrenze, so eine DAK-Studie. Doch auch 51 Prozent der Frauen über 30 verlässt der Mut zum Outing. „Selbst einige Ärzte haben das Problem. Sie tabuisieren vor allem den Sexualbereich", sagt Professor Michael Stimpel, Facharzt für Innere Medizin, Ärztlicher Psychotherapeut und Psychokardiologe in Düsseldorf. Dabei ist es eine Binsenweisheit: Alles, was zum Körper gehört, kann Probleme bereiten. Professor Stimpel: „Deshalb rate ich jeder Frau, ihre Hemmungen zu überwinden. Denn den Arzt nicht um Rat zu fragen ist ein Fehler. Es gibt doch so wirksame Therapien."

FÜR SIE
09/2017

DEPRESSION/BURN-OUT

Das komplizierte Zusammenspiel der Hormone führt bei Frauen doppelt so oft zu Depressionen wie bei Männern. Und Multitasking in Job und Familie fördert ein Burn-out-Syndrom. Frauen stecken schneller in der Alles-zu-viel-Falle und reagieren mit psychosomatischen Beschwerden.

DAS SIND DIE SYMPTOME Innere Leere, Traurigkeit, Lustlosigkeit, Schlafstörungen, Angstgefühle, ungeklärte Magen-Darm-Probleme. Die genaue Ursache ist nicht bekannt, doch es spielt die Dysbalance des Gehirn-Botenstoffs Serotonin eine Rolle.

SO HILFT DER ARZT Neben Antidepressiva raten die meisten zu einer begleitenden Psychotherapie. Sie hilft sogar Patienten, die nicht auf Medikamente ansprechen.

DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN In leichteren Fällen helfen Präparate mit Johanniskraut oder Rosenwurz gegen den Alltagsstress (z.B. „Rhodiolan"/Apotheke). Ätherische Öle wie Bergamotte oder Orange vertreiben depressive Verstimmungen. In eine „To-do-Liste" Pausen (mindestens viermal 15 Minuten am Tag) zum Entstressen eintragen.

DAS RÄT PROFESSOR STIMPEL „Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie sich länger als zwei Wochen niedergeschlagen, traurig, ausgebrannt, überfordert fühlen, keinen Lichtblick mehr sehen. Sehr wirksam bei leichten bis mittelschweren Depressionen: Ausdauersport."

MEHR INFOS Stiftung Deutsche Depressionshilfe: deutsche-depressionshilfe.de

KEIN TABU Professor Michael Stimpel ist Internist, Ärztlicher Psychotherapeut und Psychokardiologe

HAARAUSFALL

Bei rund 30 Prozent der Frauen lichtet sich der Haarschopf ab Ende 40. Etwa 95 Prozent von ihnen bekommen einen androgenetischen Haarausfall, weil die Östrogenproduktion sinkt.

DAS SIND DIE SYMPTOME Die Haare schwinden vor allem im Scheitelbereich, die Körperbehaarung nimmt zu. Beim hormonell bedingten Haarausfall reagieren die Wurzeln besonders sensibel auf männliche Hormone.

SO HILFT DER ARZT Androgenetischer Haarausfall („Alopecia androgenetica") kann mit örtlich aufgetragenen östrogen- oder gestagenhaltigen Mitteln behandelt werden, die männliche Hormone hemmen.

DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN Der Wirkstoff Minoxidil („Regaine Frauen"/Apotheke), der eigentlich den Blutdruck senkt, lässt die Haare bei jeder zweiten Frau wieder wachsen. Bei einigen mehr als je zuvor.

DAS RÄT PROFESSOR STIMPEL „Verlieren Sie am Tag mehr als 100 Haare, gehen Sie zum Arzt oder in die Klinik-Haarsprechstunde. Dort sollten auch die weiblichen Sexual- und Schilddrüsenhormone bestimmt werden."

MEHR INFOS Forum für Haarausfall: alopezie.de

HÄMORRHOIDEN

Die krampfaderartigen Gefäßerweiterungen der Venen am Enddarm belasten jede zweite Frau über 50 Jahren.

DAS SIND DIE SYMPTOME Quälender Juckreiz, Nässen, Brennen, hellrotes Blut auf dem Toilettenpapier. Dahinter stecken oft eine chronische Verstopfung, zu wenig Bewegung und zu geringe Flüssigkeitszufuhr.

SO HILFT DER ARZT Salben oder Zäpfchen mit Zaubernuss (z.B. „Hametum"/Apotheke) helfen bei leichteren Beschwerden. Stärkere Hämorrhoiden werden ambulant verödet oder per Gummiring abgebunden.

DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN Viel Ballaststoffe essen (Obst, Gemüse, Vollkornbrot), dazu 1,5 bis 2 l Wasser am Tag trinken. Täglich mindestens 30 Minuten spazieren gehen. Meiden, was verstopft: Schokolade, Reis, Kartoffeln, Teigwaren, Weißbrot oder schwarzen Tee.

DAS RÄT PROFESSOR STIMPEL „Blutiger Stuhl sollte vom Gastroenterologen gecheckt werden. Ursache kann ein bösartiger Tumor sein. Frauen ab 55 sollten alle zehn Jahre zur Darmspiegelung gehen."

MEHR INFOS Mit bundesweiter Expertensuche: coloproktologen.de

© PROF. DR. MED. **MICHAEL STIMPEL** Berliner Allee 40 (Hamburg-Haus) D-40212 Düsseldorf Tel +49 211 82 82 66 50 E-Mail info@psychokardiologie-duesseldorf.de PSYCHOKARDIOLOGIE-DUESSELDORF.DE