

GESUNDHEITS-TIPP

Frauengesundheit: Tipps für jedes Alter

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Ihr Körper ein eigenes Orchester zu haben scheint, mit unvorhersehbaren Crescendi und gelegentlichem Tonausfall? Willkommen in der Welt der Frauengesundheit, in der die Hormone den Dirigenten spielen und die Musik von „Ich fühle mich fabelhaft“ bis zu „Warum weine ich wegen einer Hundewerbung“ reicht.

Es ist eine wunderschöne, chaotische Symphonie, die eine Standing Ovation verdient - und ein wenig Verständnis. Begleiten Sie uns, wenn wir die Besonderheiten des weiblichen Wohlbefindens erkunden, von der Pubertät bis zur Menopause und allem, was dazwischen liegt. Hier sind einige der häufigsten Gesundheitsprobleme, die Frauen betreffen, und was Sie tun können, um Ihr Risiko zu kontrollieren.

ADOLESCENZ - EINE ACHTERBAHN DER GEFÜHLE & HORMONE

Während der Adoleszenz machen Frauen bedeutende körperliche, emotionale und hormonelle Veränderungen durch. Es ist eine wichtige Zeit, um gesunde Gewohnheiten zu etablieren, die ein Leben lang halten können. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und mageren Proteinen ist, unterstützt ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung. Kalzium und Eisen sind in dieser Phase besonders wichtig. Körperliche Aktivität ist ein weiterer wichtiger Baustein der Frauengesundheit in dieser Lebensphase. Regelmäßi-

ge Bewegung hilft dabei, starke Knochen aufzubauen, ein gesundes Gewicht zu halten und die geistige Gesundheit zu fördern. Das Thema psychische Gesundheit darf in dieser Lebensphase nicht unterschätzt werden. Die Pubertät kann eine emotional schwierige Zeit sein. Offene Kommunikation, Unterstützung von Freunden und Familie sowie - bei Bedarf - professionelle Hilfe, sind entscheidend für das psychische Wohlbefinden.

DIE WILDEN ZWANZIGER

Diese Phase ist häufig von der Karriereentwicklung, der Familienplanung und Veränderungen im Lebensstil geprägt. Es ist eine entscheidende Zeit, um Routinen zu etablieren, um die langfristige Gesundheit zu unterstützen. Auch wenn Sie in Ihren 20ern vielleicht keine großen gesundheitlichen Herausforderungen und Veränderungen erleben, ist es wichtig, gesunde Gewohnheiten zu etablieren, um Krankheiten und Beschwerden vorzubeugen, die mit dem Alter kommen können. Neben einer nährstoffreichen Ernährung sollten Frauen auf sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht und mindestens 30-60 Minuten Bewegung pro Tag achten. Die Suche nach einem vertrauenswürdigen

Hausarzt ist entscheidend für Ihre zukünftige Gesundheit. Ihr Arzt wird Sie über Ihre Ernährung, Ihre sportliche Betätigung und weitere Gewohnheiten befragen, um Ihnen zu einem gesunden Lebensstil zu verhelfen. Er kann Ihnen auch helfen, gesundheitliche Probleme früher anzugehen, da er Ihre familiäre und persönliche Krankengeschichte und Risikofaktoren kennt.

KARRIERE, FAMILIE ODER GESUNDHEIT?

Wie viele Frauen in den 30ern jonglieren Sie vielleicht mit ihrer Karriere, ihrem Privatleben und anderen wichtigen Aufgaben. Deshalb ist es wichtig, mit Stress auf gesunde Weise umzugehen. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt über die Aufrechterhaltung eines gesunden BMI und sprechen Sie alle neuen gesundheitlichen Probleme an, einschließlich psychischer Erkrankungen wie Angstzustände und Depressionen. Im Rahmen der Familienplanung sollten Sie mit Ihrem Arzt über mögliche gesundheitliche Probleme, wie zum Beispiel Schwangerschaftsdiabetes, sprechen. Außerdem sollten Frauen mit ihrem Arzt über Fruchtbarkeitsfragen und Tests auf Geschlechtskrankheiten sprechen. Sie sollten auch monatliche Selbstuntersuchungen der Brust durchführen und alle neuen Muttermale oder Hautveränderungen mit Ihrem Arzt besprechen.

Die nächste hormonelle Achterbahnfahrt wartet in den 40ern. Frauen in den 40ern erleben eine Zeit des Übergangs in Bezug auf ihre körperliche und geistige Gesundheit, vor allem aufgrund der

hormonellen Veränderungen, die mit der Perimenopause einhergehen. Diese Hormonveränderungen können zu Bluthochdruck, Herzkrankheiten und sogar zu Angstzuständen oder Depressionen führen.

Möglicherweise bemerken Sie auch eine Gewichtszunahme, eine Veränderung der Libido und sogar Hitzewallungen. Um diese Symptome in den Griff zu bekommen, ist es wichtig, sich gesund zu ernähren und sich körperlich zu betätigen.

50 IST DAS NEUE 30

Die Wechseljahre wirken sich auf den Hormonhaushalt aus, und in diesem Lebensabschnitt kommt es häufig zu einer Gewichtszunahme in der Mitte des Körpers. Um die körperliche Gesundheit zu erhalten, sollten Sie Übungen mit geringer Belastung wie Yoga, Aerobic und Krafttraining in Ihr Trainingsprogramm einbauen, um das Gewicht zu kontrollieren. Ein weiterer Vorteil des Krafttrainings besteht darin, dass es die Muskelmasse und die Knochendichte erhöhen kann. Wenn Frauen - und Männer - älter werden, nimmt die Knochendichte ab. Deshalb ist es wichtig, einen Termin mit dem Hausarzt zu vereinbaren, um die Knochendichte zu testen und Osteoporose vorzubeugen. Eine Möglichkeit, den Geist wach und gesund zu halten, sind Puzzles und andere Aktivitäten, die das Gehirn anregen, sowie die Teilnahme an sozialen Aktivitäten, um Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen vorzubeugen. Im Alter von 50 Jahren sollten Frauen mit ihrem Arzt

über vorbeugende Gesundheitsuntersuchungen sprechen, wie zum Beispiel: altersgemäße Impfungen, Messungen der Knochendichte, Blutzuckerwerte, Darmspiegelung, Mammographie, Seh- und Hörtests.

60 IST HEUTE DOCH KEIN ALTER MEHR

Wenn Frauen älter werden, stehen die Erhaltung der Mobilität, der kognitiven Funktionen und der allgemeinen Gesundheit im Mittelpunkt. Vorbeugung und Management chronischer Erkrankungen sind der Schlüssel dazu.

**1. Management chronischer Krankheiten:** Krankheiten wie Diabetes, Arthritis und Bluthochdruck treten immer häufiger auf. Eine regelmäßige Überwachung und Behandlung dieser Krankheiten ist unerlässlich.

**2. Kognitive Gesundheit:** Beschäftigen Sie sich mit Aktivitäten, die das Gehirn stimulieren. Dazu zählen Puzzles, Lesen und soziale Interaktion. Regelmäßige körperliche Aktivität unterstützt ebenfalls die kognitive Funktion.

**3. Knochengesundheit:** Achten Sie weiterhin auf die Knochengesundheit, um Knochenbrüche zu verhindern und die Mobilität zu erhalten. Ziehen Sie Strategien zur Vorbeugung von Stürzen zu Hause in Betracht.

**4. Herzgesundheit:** Die kardiovaskuläre Gesundheit bleibt eine Priorität. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, eine herzgesunde Ernährung und körperliche Be-

tätigung sind entscheidend.

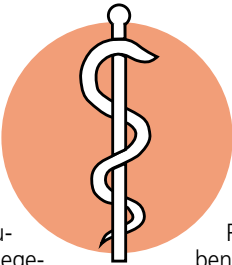
**5. Psychische Gesundheit:** Depressionen und Einsamkeit können im Alter ein Problem darstellen. Bleiben Sie mit Ihren Angehörigen in Kontakt, engagieren Sie sich in der Gemeinschaft und suchen Sie bei Bedarf Hilfe.

VORSORGE UND ACHTSAMKEIT: DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Es kann nicht hoch genug eingeschätzt werden, wie wichtig es ist, die jährlichen Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Diese jährlichen Vorsorgeuntersuchungen sind der beste Weg, um vermeidbaren Gesundheitsproblemen vorzubeugen und unvermeidbare Probleme zu erkennen, bevor sie zu ernst werden. Die spezifischen Empfehlungen für die Untersuchungen, die bei diesem jährlichen Besuch durchgeführt werden sollten, variieren zwar je nach Alter und Hintergrund, aber das Wichtigste ist, dass Sie die Gewohnheit beibehalten und eine enge Beziehung zu Ihren Gesundheitsdienstleistern wie Ärzten und Apothekern aufbauen.

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, Informationen über Ihre Gesundheit und die Inanspruchnahme von professionellem Rat sind der Schlüssel zu einem gesunden und erfüllten Leben. Denken Sie daran, dass es nicht nur eine Notwendigkeit ist, sich um sich selbst zu kümmern - es ist ein Akt der Selbstliebe.

**Gesunde Grüße aus den**  
**Pinguin-Apotheken**



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.



# News der Lübecker Nachrichten direkt auf WhatsApp





Einfach QR-Code scannen und den WhatsApp-Kanal abonnieren



## WhatsApp