

Surfen auf der roten Welle

SO

Die Hälfte der Weltbevölkerung hat sie, gesprochen wird dennoch kaum über die Periode. Was man – auch als Mann – wissen sollte.

Von Martina Marx

Dass die Periode immer noch ein Tabu ist, erkennt man auch daran, wie viele Synonyme es für den Begriff Periode bzw. Menstruation gibt. Die einen „surfen auf der roten Welle“ wenn sie ihre Monatsblutung haben, die anderen haben Besuch von „Tante Marianne“.



**Gynäkologin
Gerda Trutnovsky
(Med Uni Graz) KK**

Dinge beim Namen zu nennen, fällt in Sachen Menstruation offenbar vielen immer noch schwer. Was eigenartig anmutet, denn etwa jede zweite Person auf diesem Planeten durchläuft den monatlichen Zyklus – durchschnittlich hat frau etwa 450 Mal im Leben „die Regel“.

Doch es kommt Bewegung in die Debatte. Einen – positiven – Anteil daran haben soziale Medien wie Instagram.

Ebenda sprechen junge Frauen über die Menstruation und welche Hygieneprodukte sie verwenden. Zum anderen wurden Themen wie freier Zugang zu Hygieneprodukten oder Menstruationsurlaub in verschiedenen Ländern umgesetzt, Letzteres erst vor Kurzem etwa in Spanien.

Doch was geht während der Menstruation im Körper vor? „Jenes Gewebe, das sich nach dem Eisprung als Vorbereitung auf eine mögliche Schwangerschaft aufgebaut hat, wird wieder abgebaut“, erklärt Gerda Trutnovsky von der Med Uni Graz. „Es ist ein komplexes Zusammenspiel von Hormonen.“

Die Ausgestaltung dieses Zusammenspiels kann sehr individuell sein. Bei manchen dauert der Zyklus 28 Tage, bei anderen 34. Bei einigen dauert die Regel selbst

„
Jede Frau soll selbst entscheiden können, wie sie mit ihrer Menstruation umgeht.“

Gerda Trutnovsky,
Gynäkologin

drei Tage, bei anderen acht. Manche haben starke Blutungen, andere um ein Vielfaches weniger. Durchschnittlich verliert eine Frau während der Regelblutung 20 bis 60 Milliliter Blut.

Es mag in diesen individuellen Unterschieden begründet sein, dass das Wissen über Menstruation in der Gesellschaft enden wollend ist.

JUNGBRUNNEN KAFFEE

Länger leben mit Espresso:
Bewahrt regelmäßiger Kaffeekonsum uns vor einem vorzeitigen Tod? Scannen Sie den QR-Code und lesen Sie die Antwort!



POLLEN-UPDATE

Gräserhauptblüte

Durch Gräser ist in ganz Österreich mit hohen Belastungen zu rechnen. Verursacher sind etwa Knäuelgras, Glatthafer sowie die Trespe.
www.pollenwarndienst.at

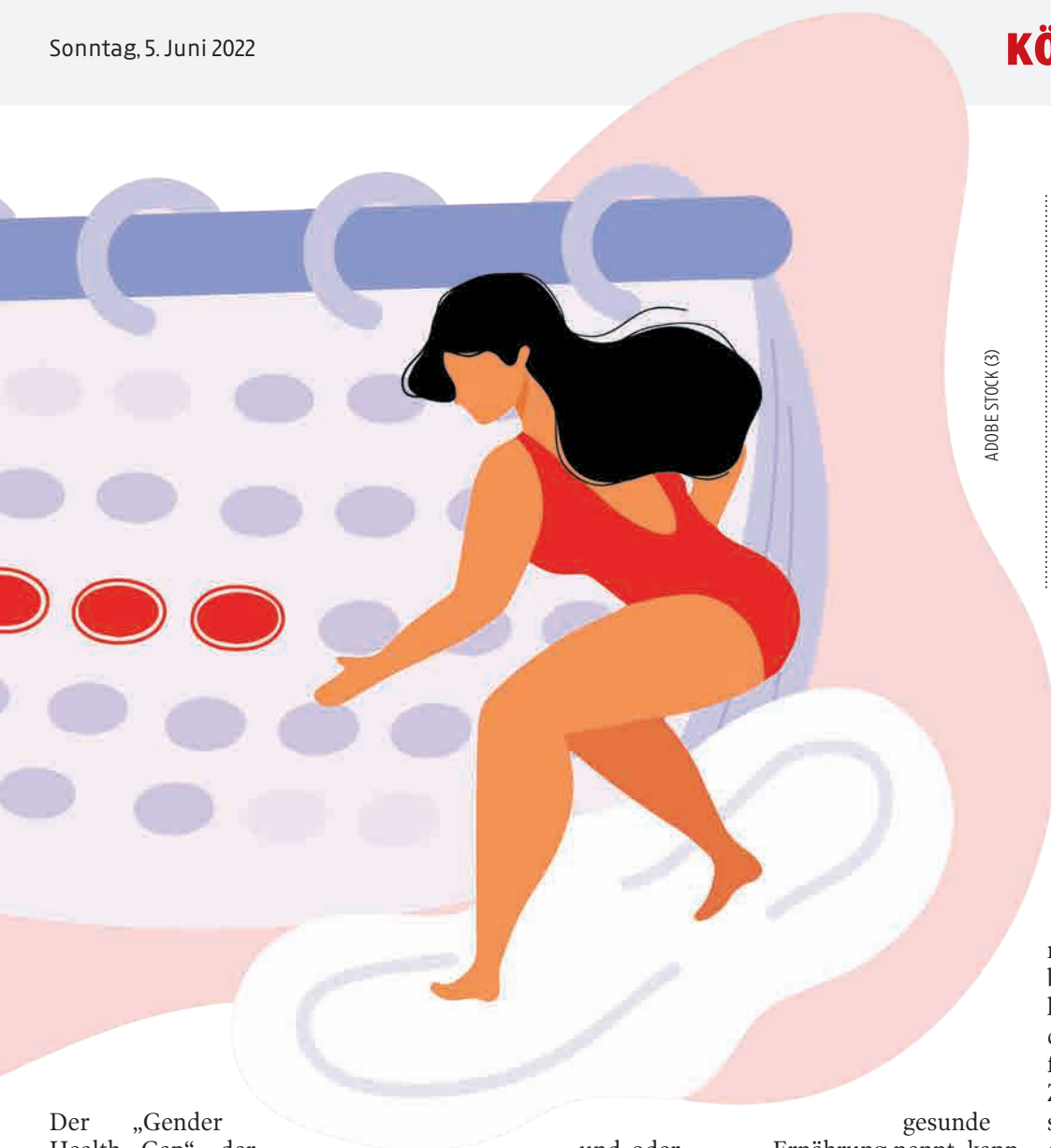
AUS DER APOTHEKE

Sonnenschutz von innen

Beta-Carotin hat einen gewissen Sonnenschutzeffekt. Idealerweise kombiniert man das Provitamin mit anderen Antioxidantien wie etwa Vitamin C. Die Einnahme ersetzt keine Sonnencreme, sondern dient vielmehr als Ergänzung zu äußerlichen Sonnenschutzprodukten.

Kornelia Baumgartner, Apothekerin aus Graz





ADOBE STOCK (3)

AUFGEKLÄRT

Mythen umgeben die Regel

Mythos 1: Nicht schwimmen während der Regel. Aus gynäkologischer Sicht sei es kein Problem, auch während der Tage schwimmen zu gehen. „Um sich sicher zu fühlen, kann man Tampons verwenden“, sagt Trutnovsky.

Mythos 2: Kein Sex während der Periode. Auch hier gibt es aus gynäkologischer Sicht keine Einwände. Haben die Partner Lust, steht der Zweisamkeit nichts im Wege.

Mythos 3: Man kann nicht schwanger werden, während der Regel. „Hundertprozentig ist nichts“, sagt Trutnovsky. Aber dass dem Sex während der Periode eine Schwangerschaft folgt, ist unwahrscheinlich. Dennoch auf die Verhütung nicht verzichten.

Der „Gender Health Gap“, der das Fehlen einer geschlechterspezifischen Medizin aufzeigt, betrifft auch den weiblichen Zyklus. Forschung und Studien zu diesem Thema gibt es wenige.

So halten sich vehement Vorurteile in Sachen Regel. Etwa, dass Frauen Schmerzen während der Monatsblutung aushalten müssten. Auch hier gibt es individuelle Unterschiede, manche leiden aufgrund von Krämpfen

und oder Rückenschmerzen, andere wiederum können mehr oder weniger unbehelligt ihrem Tagesablauf nachgehen. „Keine Frau muss die Schmerzen aushalten“, sagt Trutnovsky. Es gibt unterschiedliche Mittel, die Linderung verschaffen können. Wärme kann helfen, Schmerztabletten ebenso wie Massagen. Auch sportliche Betätigung, Yoga und das, was man eine bewusste,

gesunde Ernährung nennt, kann Regelschmerzen eindämmen. Bleiben die Beschwerden aber erhalten, sollten diese abgeklärt werden. Starke Schmerzen können etwa ein Indiz für Endometriose sein. Auch Zwischenblutungen bzw. sehr unregelmäßige Blutungen sollten nicht unbeachtet bleiben.

Und gibt es auch noch dieses eine Vorurteil, wonach Frauen während der Periode zu emotional, zu schnell ge-

reizt sind. „Ich finde es problematisch, davon auszugehen, dass Frauen während der Periode nicht leistungsfähig sind“, sagt die Expertin. Zu groß seien die Unterschiede, um alle Frauen über einen Kamm zu scheren. Aus diesem Grund steht sie auch dem Konzept Menstruationsurlaub skeptisch gegenüber, weil eben genau diese Vorurteile wieder mehr Raum bekommen würden. „Wenn eine Frau Beschwerden hat, soll sie die Möglichkeit haben, in Krankenstand zu gehen“, sagt Trutnovsky. „Ansonsten soll jede Frau selbst entscheiden können, wie sie mit ihrer Menstruation umgeht.“

GESUNDHEITSTALK „HAUTSACHE SCHÖN“

Ihre Fragen zum Thema Hautgesundheit sind gefragt

Die Haut ist unser größtes Organ und zahlreichen Umwelteinflüssen ausgesetzt. Vor allem im Sommer, wenn wir uns am See oder Meer die Sonnenstrahlen auf den Körper

scheinen lassen. Auch Akne, Sonnenallergie oder Krebs können die Hautgesundheit beeinflussen bzw. gefährden. Für den Gesundheitstalk am 14. Juni sammeln wir Ihre Fragen in

Sachen Hautgesundheit. Gesundheitsredakteurin Sonja Krause wird diese mit Experten im Kleine-Studio beantworten. Senden Sie Ihre Fragen bis 7. Juni an talk@kleinezeitung.at



ANOREXIA NERVOSA

Psychotherapie bei Magersucht effektiv

Auch Genesung ist möglich. Das zeigt die weltweit größte Behandlungsstudie.

Psychotherapie hilft gut bei Magersucht (Anorexia nervosa). In der weltweit größten diesbezüglichen Therapiestudie konnten deutsche Experten jetzt nachweisen, dass mehr als 80 Prozent der Betroffenen fünf Jahre nach einer solchen Behandlung vollkommen oder teilweise beschwerdefrei waren. Etwa ein Fünftel zeigte allerdings überhaupt keinen Therapieerfolg.

Fünf Jahre nach Therapieende konnten 41 Prozent der Patientinnen als genesen eingestuft werden, weitere 41 Prozent zeigten teilweise Mager sucht-Symptome, 18 Prozent litten immer noch am Vollbild der Erkrankung.

„Für Patienten und Patientinnen, die unter Anorexia nervosa leiden, ist der Blick in den Spiegel eine regelrechte Tortur. Sie nehmen sich als über gewichtig wahr, obwohl ihr Body-Mass-Index (BMI) bereits bedrohliche gesunken ist. Frauen sind überproportional häufig von der Krankheit betroffen (Verhältnis Männer zu Frauen: eins zu zwölf)“, schrieben die Studienautoren.

Obwohl die Krankheit auf

den ersten Blick rein äußerliche Merkmale aufweise, wie ein stark abgemagertes Erscheinungsbild, handle es sich in erster Linie um eine schwere psychosomatische Erkrankung. Deshalb heißt es in internationalen Behandlungsleitlinien, dass die Psychotherapie die Behandlung der Wahl für Erwachsene mit Magersucht sei. Je nach Schwere der Erkrankung und dem Gewicht der betroffenen Person kann auch ambulant behandelt werden.

Ziel der Fünf-Jahres-Nachbeobachtung der Studie war, erstens die Langzeitergebnisse einer gut beschriebenen und recht homogenen Stichprobe erwachsener Patientinnen zu bewerten und zweitens zu untersuchen, ob die festgestellten Behandlungsvorteile mehr als vier Jahre später fortbestehen würden. Da aber eine Gruppe einen ungünstigen Verlauf aufwies, fordern die Wissenschaftler: „Wir brauchen weitere und spezifischere Marker in der Frühphase der Erkrankung, um gezielter potenziell besonders Gefährdete erfolgreich behandeln zu können.“



Psychotherapie ist bei Anorexia nervosa zentral

ADOBESTOCK

Refeeding-Syndrom: Zu viel des Guten

Hunger ist grundsätzlich wichtig für den Menschen. Leidet jemand an Mangelernährung, muss man aber in kleinen Schritten wieder zu essen beginnen.

Von Teresa Guggenberger

“

Das Refeeding-Syndrom ist eine Stoffwechsellkomplikation, die bei Menschen auftritt, die in letzter Zeit aus irgendeinem Grund zu wenig Nahrung zu sich genommen haben und nun wieder „normal“ essen.

Gernot Schilcher,
Internist

“

80

Prozent aller mangelernährten Patientinnen und Patienten entwickeln bei Wiederbeginn der Nährstoffzufuhr innerhalb der ersten 72 Stunden ein Refeeding-Syndrom, wenn nicht entgegengewirkt wird. 20 bis 50 Prozent der in Österreich ins Krankenhaus eingelieferten Menschen leiden an Mangelernährung.

Hat jemand in letzter Zeit viel an Gewicht verloren und ist sogar mangelernährt, freut man sich grundsätzlich, wenn diese Person beim Essen wieder zulangt. Doch nicht immer ist das ungefährlich. Denn wenn mangelernährte Menschen wieder (ordentlich) zu essen beginnen, kann es zum Refeeding-Syndrom kommen.

Erstmals fiel dieses Phänomen nach dem Zweiten Weltkrieg infolge der KZ-Befreiungen auf. Viele der Gefangenen aus den Konzentrationslagern waren damals massiv unterernährt. Ziel war es also, diese schnellstmöglich wieder zu Kräften kommen zu lassen. Doch es zeigte sich, dass nach der Wiederaufnahme einer allgemein als „normal“ definierten Nährstoffzufuhr unerwartet viele Menschen verstorben sind. Doch warum?

Das Refeeding-Syndrom ist nichts, dass nur in den Geschichtsbüchern vorkommt. Auch im klinischen Alltag spielt es eine Rolle, wie Internist und Intensivmediziner Gernot Schilcher vom



Heftig
zulangen
sollten
mangel-
ernährte
Menschen
nicht sofort

ADOBE STOCK

LKH Graz erklärt: „Das Refeeding-Syndrom ist eine Stoffwechselkomplikation, die bei Menschen auftritt, die in letzter Zeit aus irgendeinem Grund zu wenig Nahrung zu sich genommen haben.“ Beginnen diese Leute wieder zu essen, kann es zu einer vorher unterdrückten Ausschüttung an Insulin kommen.



**Theresa
Lahousen-
Luxenberger**

denen eine Mangelernährung vorliegt.“ Eine besonders große Rolle spielt das Refeeding-Syndrom aber bei Anorexie-Betroffenen, wie Psychiaterin Theresa Lahousen-Luxenberger erklärt: „Diese Patientinnen und Patienten stellen eine Risikogruppe dar. Denn je niedriger der BMI (Anmerkung: Body Mass Index) ist und je schneller und ausgeprägter der Gewichtsverlust in den letzten drei bis sechs Monaten war, desto größer ist die Gefahr eines Refeeding-Syndroms, wenn man wieder regelmäßig zu essen beginnt.“

Daher ist es besonders wichtig, dass die Nahrungsaufnahme von mangelernährten Menschen anfangs genau geplant und beobachtet wird. Dazu arbeiten die Ärzte mit Diätologinnen zusammen. „Zentral ist hierbei eine geringe Energiezufuhr und ein langsamer Nahrungsaufbau“, sagt Diätologin Lisa Maria Reiss. Betroffene müssen also einem genauen Ernährungsplan folgen, der es möglich macht,

den Körper langsam wieder an die Nahrungszufuhr zu gewöhnen. „Zusätzlich werden Elektrolytdefizite ausgeglichen und Vitamin B1 prophylaktisch gegeben“, erklärt Lahousen-Luxenberger. Vor allem der Vitamin-B1-Bedarf ist bei Betroffenen meist sehr hoch. Außerdem sei es wichtig, anfangs täglich Phosphat, Kalium und Magnesium im Blut zu messen.

Doch muss man sich auch Sorgen machen, wenn man immer wieder einmal eine Fastenperiode einlegt? „Nein“, sagt Schilcher: „Kürzere Fastenperioden sind nach heutigem Stand der Forschung ge-



**Gernot
Schilcher**
KK

sund und auch förderlich. Refeeding spielt erst dann eine Rolle, wenn man wirklich über mehrere Wochen oder Monate kaum Nahrung zu sich nimmt.“

Wichtig hinsichtlich des Refeeding-Syndroms seien laut den Expertinnen und Experten vor allem zwei Dinge: Zum einen müsse das Phänomen bekannter werden, damit schwere Fälle verhindert bzw. abgefedert werden können. Zum anderen brauche es eine intensive Zusammenarbeit zwischen Medizinerinnen und Medizinern sowie Diätologinnen und Diätologen, um Betroffene bestmöglich zu beobachten und zu betreuen.

ANZEIGE

Die gute Pute hat
mehr Qualität.

Die gute Pute
100% AMA-GEPRÜFT

Mehr Platz, mehr Licht,
mehr Tierwohl.

www.diegutepute.at

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Wann man trainieren sollte

Je nachdem, wann man sein Training durchführt, können sich die Effekte unterscheiden – und variieren auch zwischen den Geschlechtern.

Oft wird einfach trainiert, wann der Tagesablauf es zulässt. Geht es aber nach einer aktuellen Studie, sollte man sich Gedanken über den Trainingszeitpunkt machen. Denn dieser kann den Effekt der Sporteinheit positiv beeinflussen. Je nachdem, welchen Trainingseffekt man erzielen möchte, kann es von Vorteil sein, in der Früh oder

eben abends zu trainieren. Beeinflusst werden Fettreduktion, Bluthochdruck oder auch Muskelaufbau. Zudem sind die Ergebnisse je nach Geschlecht unterschiedlich. Möchten Frauen Körperfett reduzieren bzw. auch ihren Blutdruck senken, sollten sie am Morgen trainieren. Sollen der Muskeltonus des Oberkörpers sowie die Aus-



Morgensport wirkt sich bei Frauen auf den Fettabbau aus UNSPASH

dauer gefördert werden, zeigt sich abendliches Training effektiver. Sporteinheiten am Abend wirken sich zudem auf Stimmung sowie Sättigungsgefühl positiv aus. Dass der Stoffwechsel je nach Tageszeit aktiver oder weniger aktiv ist, ist bekannt. Männern zeigten sich grundsätzlich weniger sensitiv im Hinblick auf „Exercise Time

of Day (ETOD)“, schreiben die Autoren. Wenn allerdings das Ziel ist, die Gesundheit grundsätzlich zu verbessern, auch den Blutdruck und das Risiko für Herz-Kreislaufkrankheiten zu senken, dann sollten Männer eher abends trainieren. Tendenziell ist zu diesem Zeitpunkt bei ihnen auch die Fettverbrennung effektiver.

ANZEIGE



Arthrobene® Gelenksgele grün forte Roll-on mit 600 mg CBD in 50ml

KK

Endlich erhältlich: Cannabis CBD Gel Forte

Die einzigartige Kombination aus hochdosiertem CBD (150 Prozent höhere Konzentration), ätherischen Ölen sowie weitere hochwertige Inhaltsstoffe fördern die Befeuchtung, Durchblutung und Regeneration der Haut, speziell im Bereich der Gelenke. Dank des praktischen Roll-Ons kann das Gel zielgenau auf betroffene Stellen aufgetragen und einmassiert werden. Zieht rasch ein und sorgt für ein angenehmes Hautgefühl.

ERHÄLTlich in Ihrer Apotheke (PZN: 5600704) oder unter www.arthrobene.at



Ideal bei Verletzungen oder chronischen Beschwerden

KK

WÄRMENDE TRAUMA-SALBE MAYRHOFFER:

Und der Schmerz lässt nach – durch Dreifachwirkung

Schmerzlindernd – entzündungshemmend – durchblutungsfördernd.

Die Dreifachwirkung der Trauma-Salbe hilft bei chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates wie Muskelverspannungen und Gelenkschmerzen, Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Abnutzungen des Bewegungsapparates oder rheumatischen Beschwerden.

Wärme ist in der Spätphase nach einer Verletzung (nach

zirka 48 Stunden) beziehungsweise bei chronischen Beschwerden die richtige Therapie. Durch die Wärme wird die Durchblutung ideal angeregt, was ein rascheres Abklingen der Beschwerden bewirkt. Muskeln, Gelenke und Sehnen entspannen sich und Schmerzen werden somit gelindert.

Exklusiv in Ihrer Apotheke!

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

IM BLICKPUNKT

Ihre Produkte in der Auslage

Sie sind auf der Suche nach einem Umfeld, das Ihre Gesundheitsprodukte im perfekten Licht präsentiert? Sie lesen gerade „Im Blickpunkt“: Dieser Schwerpunkt erscheint ein Mal in der Woche, immer am Sonntag im Gesundheitsteil Ihrer Kleinen Zeitung und liegt somit bereits beim Frühstückskaffee auf den Tischen der Leserinnen und Leser. Das macht „Im Blickpunkt“ zur perfekten Plattform, um Neuheiten und Bewährtes aus der Gesundheitsbranche vorzustellen. Ihr Produkt oder Ihre Dienstleistung wird in gewohnter hoher Qualität im PR-Layout der Kleinen Zeitung unseren Leserinnen und Lesern präsentiert.

Weitere Informationen zu diesem Thema erhalten Sie unter Tel. (0316) 875-0 oder per E-Mail an gesundheit@kleinezeitung.at