

Erfolgreicher Frauengesundheitstag

Klinikum Landshut lud zu „Ladys First“ und rund 400 Besucherinnen kamen

Wie fühle ich mich länger gesund und wie beuge ich Krebs aktiv vor? Das waren nur zwei Themen beim Frauengesundheitstag am Samstag in den Bernlochner Stadtsälen. Etwa 400 Besucherinnen – und auch einige wenige männliche Begleiter – folgten der Einladung des Klinikums, als es hieß „Ladys First“.

„Eine Krebs-Diät gibt es nicht“, betonte Dr. Ingo Bauerfeind. Mit welchen Maßnahmen kann Frau eine Krebserkrankung so gut wie möglich verhindern? Diese Frage beantwortete der Chefarzt der Frauenklinik und Leiter des Brustkrebszentrums am Klinikum in seinem Vortrag. In Hinblick auf die Ernährung solle man mehr Fisch und Geflügel und weniger rotes Fleisch essen. Gemüse und Obst sollten die Hauptbestandteile der Ernährung sein. „Die wissenschaftliche Beweislage ist widersprüchlich und nicht konsistent“, sagte Dr. Bauerfeind zur Frage, ob bestimmte Nahrungsmittel Krebs auslösen. Er betonte die Bedeutung der Früherkennungs-Untersuchungen. „Krebs verursacht im frühen Stadium häufig keine Beschwerden. Deshalb werden die Krebserkrankungen in vielen Fällen spät – und oft nur zufällig – entdeckt.“

Sind die Wechseljahre eine Krankheit? „Nein, sie sind eine Zeit

des physiologisch vorgesehenen Wandels“, erklärte Prof. Dr. Ricardo Felberbaum, Chefarzt der Frauenklinik am Klinikum Kempten, in seinem Vortrag.

Doch die Wechseljahre können mit so starken Beschwerden einhergehen, dass sie einen Krankheitscharakter bekommen. Unter anderem mit Sport, Wellness und Pflege könne Frau dagegen ankämpfen. Er empfahl auch, naturheilkundliche Präparate wie Mönchspfeffer, Rotkeel und Nachtkerze. Sind die Beschwerden jedoch weiterhin belastend, sei auch eine Hormontherapie möglich. Prof. Felberbaum betonte: „Eine Frau, die keinen Leidensdruck verspürt, braucht keine Therapie.“

Anti-Burnout-Strategien speziell für Frauen

Dr. Dagmar Ruhwandl beschäftigte sich mit Anti-Burnout-Strategien speziell für Frauen. „Frauen verausgaben sich emotional oft besonders“, erläuterte die Autorin, Ärztin und Lehrbeauftragte der Technischen Universität München. Eine Ursache für Burnout seien bei Frauen oft enttäuschte Erwartungen und schiefe Vorbilder der perfekten Frau. „Nehmen Sie Unterstützung an“, ermunterte Dr. Ruhwandl die Zuhörerinnen.

„Kaum jemand erfüllt die von den Medien vorgegaukelten Schönheitsideale“, so die plastische Chirurgin Dr. Bettina Gessner in ihrem Vortrag. Von der Augenlid- und Bruststraffung bis hin zum Ganzkörperlifting – die Referentin zeigte die Möglichkeiten und Grenzen der plastischen Chirurgie auf. „Eine Schönheits-OP ist nicht gleichzusetzen mit einem Besuch beim Friseur oder bei der Kosmetikerin“, betonte Dr. Gessner. Die plastische Chirurgie habe jedoch ihre Daseinsberechtigung: nämlich unter anderem Menschen zu helfen, die zumeist durch Unfälle, Krankheiten oder Fehlbildungen entstellt seien.

„Wie nimmt Frau richtig ab? Der Wahnsinn mit den Diäten und was Sport bewirken kann!“, lautete der Vortrag von Uwe Eibel, Geschäftsführer von Fit Plus. Er widmete sich dem Endlos-Thema Diäten: Was ist nur ein Versprechen aus der Werbung und was ist tatsächlich machbar? Stichwort Belohnungssystem: Wie schaffe ich den Zuckerentzug? Wichtig beim Abnehmen sei nicht nur Bewegung, sondern auch eine gesunde Ernährung: „Man kann gar nicht so viel Sport treiben, dass man schlechte Ernährung wieder ausgleicht“, so Eibel. Seine Empfehlung: „Finde die richtige Sportart für dich – eine, die Spaß macht und die angemessen fordernd ist.“



Wie kann ich Krebs verhindern? Darüber sprach Dr. Ingo Bauerfeind beim Frauengesundheitstag im Klinikum vor zahlreichen Besuchern. Fotos: Klinikum Landshut