

DYSPAREUNIE – WAS HILFT!

Schmerzen beim Sex sind oft der Beginn einer langen Leidensphase.

MELATONIN – WAS ES BRINGT!

Schlafprobleme sind komplex, müssen aber nicht sein. Die Forschung belegt das.

MUTTERMILCH – ROLLE DER HORMONE!

Aktuelle Fachpublikation: Hormone in der Milch sind nicht nur schädlich, sondern auch nützlich.

LET'S TALK ABOUT SEX I

Wenns einfach nur weh tut ...

Wenn Sex zur Qual wird, dann bezeichnen wir Mediziner das als Dyspareunie – das ist der allgemeinmedizinische Begriff für Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Meist tritt sie bei Frauen auf. Wie viele Menschen konkret darunter leiden, ist nicht bekannt, da es eine hohe Dunkelziffer gibt. In meiner Sprechstunde klagen circa 20 % der Frauen unabhängig vom Alter über Dyspareunie. Anders sieht das bei meinen Patientinnen über 55 Jahre aus. Hier ist schon jede Zweite betroffen.



Die gute Nachricht ist: Für die Symptome und auch die Ursachen der Dyspareunie gibt es nahezu immer eine Lösung. Das erfordert allerdings manchmal sowohl die Geduld der Patienten als auch der behandelnden Mediziner. Denn die betroffene Patientin befindet sich in einem Teufelskreis. Aus Angst vor Schmerzen hat sie meist immer weniger Kontakt zu ihrem Partner. Das kann dann Folgen für das Selbstwertgefühl der Patientin in ihrer Weiblichkeit und für die Partnerschaft haben. Der Leidensdruck für die betroffenen Patienten ist groß und wird oft verkannt.

Ursachen für die organisch bedingte Dyspareunie:

- hormonelle Störungen
- Endometriose (versprenkeltes Gebärmuttergewebe)
- Myome (gutartige Geschwulste der Gebärmutter)
- Senkung der Scheide
- Verlagerung der Gebärmutter nach hinten
- chronisch entzündliche Erkrankungen des inneren und äußeren Genitals
- Krebserkrankungen

Für die Frau ab dem 50. Lebensjahr spielt der zunehmende lokale Hormonmangel im Bereich der Vagina eine entscheidende

de Rolle. Dieses Auftreten der „Trockenen Scheide“ führt oft zu einem „Reibeisen Phänomen“ im Intimbereich.

Zu den psychosomatischen und psychischen Störungen gehören:

- der Vaginismus (krampfartiges und schmerzhaftes Zusammenziehen der Beckenbodenmuskulatur)
- das Chronic Pelvic Pain Syndrome (Schmerzen im gesamten Beckenbereich)
- das Vulvavestibulitis Syndrom (Schmerzen im gesamten Scheiden und Schamlippenbereich)

Mein Fazit: Negative sexuelle Erfahrungen können ebenfalls zu einer negativen Assoziation beim Sex führen und eine Dyspareunie verursachen. Auch der alltägliche Stress kann zu diesen Beschwerden führen. Die Gründe für eine Dyspareunie sind daher sehr vielfältig und erfordern eine ausführliche Diagnostik seitens des Frauenarztes. Wichtig für uns behandelnde Mediziner ist die Information seit wann die Schmerzen bestehen.

Eine gute Sexualität ist Ausdruck eines gesunden Allgemeinzustandes. Beschwerden in diesem Bereich sollten daher ernst genommen und therapiert werden.

EDITORIAL

Liebe Patientinnen,



wenn wir eine Sache beherrschen oder ein Problem lösen wollen, dann üben wir oder suchen Lösungsansätze. Wer gut singen möchte, nimmt Gesangsunterricht, wer gut Klavier spielen möchte, übt regelmäßig. Nur beim Sex denken wir, dass alles von selbst klappen muss. Wie falsch diese Annahme ist, belegt der Alltag in meiner Sprechstunde. Denn eine plötzlich aufgetretene Problematik in der Sexualität kann auch einen Hinweis auf eine Störung des allgemeinen Gesundheitszustandes geben.

In unserer Serie „let's talk about sex“ gehe ich auf typische Krankheitsbilder in meiner täglichen Sprechstunde ein und hoffe auf diese Weise mancher Leserin helfen zu können. Im Anschluss gebe ich Ihnen einen kleinen Einblick zu aktuellen Themen der Frauenheilkunde.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!
Herzlichst Ihre Mariam Arndt

MENOPAUSE



Der Menopause einen Streich spielen

Die Menopause kann bis zu einem Jahr oder länger hinausgezögert werden. Diese Erkenntnis ist sicher für viele Frauen sehr wertvoll. Laut einer Studie im Journal of Epidemiology and Community Health ist das mithilfe einer gesunden Ernährung möglich. So konnte gezeigt werden, dass der Verzehr von Gemüse wie Erbsen und Bohnen die Menopause um mehr als ein Jahr verzögert – regelmäßiger Verzehr von fetthaltigen Fischsorten wie Lachs sogar um drei weitere Jahre. Lebensmittel, die Kohlenhydrate enthalten, sind hingegen kontraproduktiv.

Neuer Therapieansatz gegen Brustkrebszellen

Eine besonders aggressive Form von Brustkrebs – das triple-negative Mammakarzinom – haben jetzt Forscher in Jena unter die Lupe genommen. In einer aktuellen Studie haben sie das Protein TRPS1 (Trichorhinophalangeal Syndrom-1) identifiziert. In dem triple-negativen Mammakarzinom kommt es vermehrt vor. In Versuchsreihen kam eindeutig heraus, dass bei einer Reduzierung von TRPS1 das Tumorstadium sinkt und somit die Überlebenschancen steigen. Die Forscher sind davon überzeugt, dass dies ein guter Therapieansatz zur Behandlung dieser aggressiven Brustkrebsform ist.

Zum Hintergrund: Die Hauptursachen von Krebs und vorzeitigem Altern sind Dysbalancen in der Gewebshomöostase. Das bedeutet, wenn das Verhältnis zwischen Zell-tod und Zellteilung nicht ausgewogen ist, dann werden

wir krank. Das sogenannte YAP-Protein (Yes-assoziiertes Protein) hat bei diesem gesamten Prozess eine Schlüsselrolle. Durch das Protein wird das Gewebewachstum und die Organgröße gesteuert. In einer aktuellen Studie wur-

Hope

de jetzt untersucht, wie die Aktivität des YAP-Proteins beim Brustkrebs gesteuert wird.

Fazit: Brustkrebszellen brauchen ein bestimmtes Maß an YAP-Aktivität. Damit gezielt umzugehen und dieses Wissen einzusetzen hilft bei der Krebstherapie. Auch beim Alterungsprozess könnte TRPS1 eine wichtige Rolle spielen.

Quelle: Fachzeitschrift Nature Communications

Transplantation der Gebärmutter: Baby ist da!

Diese Nachricht macht vielen Frauen auf der Welt große Hoffnungen. In Brasilien ist jetzt ein Baby nach der Transplantation des Uterus einer verstorbenen Spenderin geboren worden. Frauen, die unter uteriner Infertilität leiden können nun hoffen, dass sich nach diesem Durchbruch weitere Erfolge einstellen.



„Der Einsatz verstorbener Spenderinnen könnte den Zugang zu dieser Behandlung erheblich erweitern, und unsere Ergebnisse liefern einen Proof-of-Concept für eine neue Option für Frauen mit uteriner Infertilität“, sagt Dr. Dani Ejzenberg vom Hospital das Clínicas, Faculdade de Medicina der Universidade de São Paulo, der die Forschung leitete.

„Die ersten Uterus-Transplantationen von Lebendspenderinnen waren ein medizinischer Meilenstein, der vielen unfruchtbaren Frauen mit Zugang zu geeigneten Spendern und den erforderlichen medizinischen Einrichtungen die Möglichkeit der Geburt eröffnet. Allerdings ist die Notwendigkeit einer Lebendspenderin eine große Einschränkung, da Spenderinnen selten sind, in der Regel bereitwillige und in Frage kommende Familienmitglieder oder enge Freunde. Die Zahl der Menschen, die willens und verpflichtet sind, bei ihrem eigenen Tod Organe zu spenden, ist viel größer als die von Lebendspendern und bietet damit eine viel größere potenzielle Spenderpopulation.“ [2]

Referenzen: 1. Ejzenberg D et al. Livebirth after uterus transplantation from a deceased donor in a recipient with uterine infertility. Lancet 04.12.2018; doi: /10.1016/S0140-6736(18)31766-5

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31766-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31766-5/fulltext)

[2] Zitat direkt vom Autor und nicht im Text des Artikels zu finden.

Signale in der Muttermilch

Muttermilch galt viele Jahrzehnte als alternativlos. Frauen, die Probleme hatten zu stillen, plagte oft ein schlechtes Gewissen. Verschiedene Umwelteinflüsse und der Lebenswandel der Frau vor einer Schwangerschaft haben diese Ansicht stark relativiert. Die Forschung schreitet auch in diesem Bereich voran und die Ergebnisse regen zum Nachdenken an: Mit der Muttermilch gibt eine Mutter nicht nur Nährstoffe, sondern über verschiedenste Milchbestandteile auch wichtige Substanzen für die weitere Entwicklung an den Säugling weiter. Welche Rolle spielen dabei Hormone?



Milch enthält – neben Nährstoffen – auch natürlich vorkommende Hormone und andere bioaktive Substanzen,

die in den Hormonhaushalt eingreifen. In der Muttermilch haben diese zentrale Aufgaben. Auf diese Weise werden beispielsweise während des Stillens Signale zur Sättigung zwischen Mutter und Kind übermittelt.

Ein klares Statement in diesem Zusammenhang lautet: Hormone in der Milch sind nicht nur schädlich, sondern auch nützlich.

Den gesamten Komplex „Hormone in der Muttermilch“ untersucht eine zweibändige Fachpublikation, die Prof. Kiess, Direktor der Kinderklinik am Universitätsklinikum Leipzig, jetzt gemeinsam mit Dr. Höflich vom Leibnizinstitut für Nutztierbiologie in Dummerstorf herausgegeben hat.

Denk ich an mein Leben in der Nacht, dann bin ich um meinen Schlaf gebracht.



Ein gesunder Schlaf ist Grundlage für ein intaktes Immunsystem. Ein gesunder Tag- und Nacht-Rhythmus schützt zum Beispiel vor Infektionen, Krebs-, Herz-Kreislauf- und seelischen Erkrankungen. Die Chronobiologie (Lehre von Zeit/Leben) beschäftigt sich mit diesem sehr wichtigen Bereich der Gesundheit. Hieraus ist die sogenannte Chronotherapie entstanden.

Die Ursachen von Schlafproblemen sind sehr komplex. Die Therapie erfordert Geduld und auf die Patientin zugeschnittene Ansätze. Zur Zeit steht das sogenannte Melatonin im Fokus der Wissenschaft. Für einen gesunden Schlaf ist es wichtig, dass der Körper ausreichend Melatonin zum richtigen Zeitpunkt produziert. Untersuchungen weisen darauf hin, dass es sogar eine Verbindung zwischen niedrigen Melatoninwerten und der Entstehung von Diabetes gibt.

Für Frauen in den Wechseljahren hat sich die Einnahme von Melatonin als effektiv erwiesen, um nicht nur die Funktion der Schilddrüse zu verbessern, sondern auch die Stimmung anzuheben und Schlafprobleme zu bekämpfen. Es ist kein Wunderhormon, kann aber die Lebensqualität speziell im Alter positiv beeinflussen.

WORKSHOP FÜR DIE FRAU

Kraftvoll weiblich

Was bedeutet kraftvoll sein für mich? Wie spüre ich Kraft in meinem Körper – in meiner Seele?

Mit diesen Fragen wird sich Anne Laab in dem von ihr durchgeführten Workshop beschäftigen. Wir entdecken Kraftquellen, wir lernen Kraftpotenziale kennen, sie zu entwickeln und (neu) zu stärken. In einem geschützten Raum – außerhalb von Pflichten und (weiblichen) Rollen im Alltag – werden wir Zeit haben, um innezuhalten, um offen und neugierig zu werden für unsere (auch) noch unentdeckten Potenziale, unsere unentdeckten Anteile unseres Seins.

Wir lernen kraftvoll zu sein in der Ruhe, in der Konzentration nach Innen durch Entspannungs- Atemübungen, wie z. B. Qi Gong. Und wir erfahren, wie es sein kann, kraftvoll zu sein im kreativen, künstlerischen Tun. Beim Malen und Plastizieren können Gefühle zum Ausdruck kommen und Gestalt annehmen.

Mit kreativen Methoden und Übungen zur Entspannung und Körperwahrnehmung können Fähigkeiten erkannt werden, um individuelle Kraftpotenziale zu stärken. Und so entsteht ein starkes Selbst - Bewusstsein, das in schwierigen Lebenssituationen oder Krisen eingesetzt werden kann.

Anne Laab ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapeutin sowie Leib- und Bewegungstherapeutin.

Workshops zum Kennenlernen des Therapie-Angebots: Freitag, den 17. Mai 2019 (10-12 Uhr) und Samstag den 25. Mai 2019 (10-12 Uhr) in der Marienburger Str. 26, 50968 Köln. Anmeldung bitte unter anne.laab@gmx.de, www.annelaab.de

