

VORWORT

Schau auf dich

Frauen machen im Laufe des Lebens einiges durch – von der Menstruation bis zu den Wechseljahren erleben wir Höhen und Tiefen. Wir sprechen mit Frau Dr. Lehner-Rothe darüber, wie wichtig es ist, auf unseren Körper zu achten.



Dr. Eva Lehner-Rothe
 Fachärztin für Gynäkologie
 und Geburtshilfe

„Wir müssen uns bewusst sein, was es heißt eine gesunde Frau zu sein.“

■ **Wenn wir über Frauengesundheit sprechen, wird immer wieder auf die Vorsorge hingewiesen. Wie oft sollte man zur Vorsorgeuntersuchung gehen und wie wichtig ist diese tatsächlich?**

An und für sich ist die Empfehlung, einmal jährlich zum Frauenarzt zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen, um den Krebsabstrich abnehmen zu lassen. Dieser ist so wichtig, da man damit tatsächlich einen bestimmten Krebs verhindern kann, nämlich Gebärmutterhalskrebs, der eine durch einen Virus verursachte Krankheit ist, die sich durch mehrere Vorstufen entwickelt. Diese kann man durch die jährliche Vorsorgeuntersuchung erkennen und somit auch rechtzeitig behandeln. Einmal im Jahr zum Frauenarzt zu gehen, ist deswegen ein absolutes Muss.

■ **Was können Frauen selbst für ihre Intimgesundheit tun?**

Frauen sollten sich und ihren Körper wertschätzen und sich bewusst werden, dass es besonders ist, eine Frau zu sein. Sich um den Intimbereich zu kümmern, spielt vor allem bei der Monatshygiene eine wichtige Rolle. Auf natürliche, intimfreundliche Produkte zu setzen, kann hierbei helfen – es besteht ja ohnehin ein großer Trend hin zu nachhaltigen Produkten wie beispielsweise Menstruationstassen, die dabei helfen können, Intimbeschwerden zu mildern und zur Intimgesundheit beitragen.

■ **Viele Frauen trauen sich oft nicht, Beschwerden direkt anzusprechen. Was können Sie diesen Frauen raten?**

Ich bin der Meinung, dass Frauen unbedingt alle Themen, die sie beschäftigen oder belasten, bei ihrer Frauenärztin ansprechen sollten – dafür sind wir schließlich da. Hier ist es auch ganz wichtig, keine Angst vor Themen zu haben, es gibt nichts, worüber wir Ärztinnen nicht mit unseren Patientinnen sprechen würden. Ich rate auch immer davon ab, zu viel zu googlen – es ist besser, sich vertrauensvoll an die Frauenärztin zu wenden. Umso wichtiger ist es, dass sich Frauen in jeder Lebensphase trauen, das, was sie belastet, auch anzusprechen. Wir müssen uns bewusst sein, was es heißt eine (gesunde) Frau zu sein, mit allen Problemen oder Beschwerden, die damit verbunden sind – da darf es keine Tabus geben.

■ **Gibt es eine Botschaft, die Sie unseren Leserinnen mitgeben möchten?**

„My body is a wonderland“ beschreibt es ganz richtig: Wir Frauen sind einzigartig und das müssen wir wertschätzen. Jede Frau sollte stolz darauf sein, Frau zu sein und das auch in vollen Zügen leben und genießen. Da jede Phase lebens- und erlebenswert ist, sollte man auch in unangenehmere Abschnitte mit Spannung gehen. Umso wichtiger ist deswegen auch die Vorsorge, damit unser Körper bis ins hohe Alter gesund bleibt. ■