

# Wichtige Infos und Kontakte:

## **Frauengesundheitszentrum Innsbruck:**

Infos und Beratungen zur geschlechtsspezifischen Gesundheit.

[fgz.i-med.ac.at](http://fgz.i-med.ac.at)



## **Frauengesundheitscenter Hall in Tirol:**

Spezialisierung auf Beckenbodenrekonstruktion und gynäkologische Onkologie.

[frauengesundheitscenter.at](http://frauengesundheitscenter.at)



## **Frauenklinik Innsbruck – Tirol Kliniken:**

Umfassende Betreuung in Gynäkologie und Geburtshilfe.

[frauenheilkunde-innsbruck.tirol-kliniken.at](http://frauenheilkunde-innsbruck.tirol-kliniken.at)



## **Bundesministerium für Gesundheit:**

Infos zu Frauen- und Gendergesundheit.

[sozialministerium.at](http://sozialministerium.at)



## **Weitere Ressourcen:**

[gendermedizin.at](http://gendermedizin.at)

[gesundheit.gv.at](http://gesundheit.gv.at)



**tirolerinnen  
volkspartei**

**tirolerinnen  
volkspartei**



**Tirolerinnen in der Volkspartei**  
Fallmerayerstraße 4, 6020 Innsbruck

T. +43 512 5390 113

M. [tirolerinnen@tiroler-vp.at](mailto:tirolerinnen@tiroler-vp.at)



Follow us

[www.tirolerinnen.at](http://www.tirolerinnen.at)



## Frauen sind keine kleinen Männer – die Wahrheit über deine Gesundheit

**Von Herz bis Hormone:  
So bleibst du gesund!**

Die Gendermedizin zeigt, dass Frauen oft andere Symptome haben und anders auf Medikamente reagieren als Männer. **Hier sind einige wichtige Punkte, die jede Frau wissen sollte!**



#### Herzinfarkt-Symptome unterscheiden sich

Frauen haben oft unspezifische Symptome wie Übelkeit, Kurzatmigkeit oder Schmerzen im Oberbauch. Dadurch wird ein Herzinfarkt häufig später erkannt.

#### Was kann ich tun?

- > Bei anhaltenden Beschwerden sofort den Notruf wählen.
- > Auf eine gezielte Untersuchung bestehen.



#### Medikamente wirken anders

Viele Arzneimittel wurden primär an Männern getestet. Frauen haben jedoch oft eine langsamere Verstoffwechslung und benötigen angepasste Dosierungen.

#### Was kann ich tun?

- > Immer die Packungsbeilage lesen.
- > Bei Unsicherheiten mit dem Arzt über eine individuelle Dosierung sprechen.



#### Höheres Risiko für Autoimmunerkrankungen

Krankheiten wie Multiple Sklerose, Rheuma oder Lupus treten bei Frauen deutlich häufiger auf als bei Männern.

#### Was kann ich tun?

- > Gesunde Ernährung und Stressreduktion fördern.
- > Frühzeitig eine Diagnose stellen lassen, um Symptome zu lindern.



#### Hormonelle Unterschiede beeinflussen Krankheiten

Hormonelle Schwankungen können Migräne, Depressionen oder Osteoporose begünstigen. Besonders in den Wechseljahren ändert sich das Risiko für viele Erkrankungen.

#### Was kann ich tun?

- > Hormonfreundliche Ernährung und Bewegung fördern.
- > Regelmäßige Untersuchungen durchführen lassen.



#### Osteoporose: Frauen sind stärker betroffen

Der Knochenabbau beginnt bei Frauen früher und schreitet nach der Menopause schneller voran. Das Risiko für Knochenbrüche steigt.

#### Was kann ich tun?

- > Kalziumreiche Ernährung und Vitamin D aufnehmen.
- > Krafttraining und gezielte Übungen für die Knochengesundheit einplanen.



#### Depressionen und Angststörungen

Frauen leiden etwa doppelt so häufig an Depressionen wie Männer. Hormonelle Faktoren und gesellschaftliche Belastungen spielen dabei eine Rolle.

#### Was kann ich tun?

- > Psychologische Unterstützung suchen.
- > Frühzeitig Hilfe in Anspruch nehmen.
- > Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation nutzen.



#### Schlaganfall-Symptome sind oft atypisch

Während Männer häufig eine einseitige Lähmung haben, klagen Frauen oft über Verwirrung, Schwindel oder starke Kopfschmerzen.

#### Was kann ich tun?

- > Bei Verdacht auf Schlaganfall sofort den Notruf wählen – jede Minute zählt.



#### Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache

Viele glauben, dass Brustkrebs die größte Gefahr für Frauen darstellt. Tatsächlich sterben jedoch mehr Frauen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

#### Was kann ich tun?

- > Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker regelmäßig kontrollieren lassen.
- > Gesunde Ernährung und Bewegung in den Alltag integrieren.



#### Menopause: Was passiert im Körper?

Ab etwa dem 45. Lebensjahr sinkt die Hormonproduktion (v. a. Östrogen). Wusstest du, dass Östrogen das Herz schützt? Sein Rückgang erhöht das Risiko für Bluthochdruck und Herzinfarkte.

#### Typische Symptome:

- > Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme
- > Erhöhtes Osteoporose-Risiko

#### Was kann ich tun?

- > Mindestens 30 Minuten moderate Bewegung täglich (z. B. Spazierengehen, Radfahren).
- > Gesunde Fette, frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte bevorzugen, Zucker reduzieren.
- > Blutdruck und Cholesterin regelmäßig kontrollieren.
- > Entspannungstechniken wie Yoga ausprobieren.
- > Schlafstörungen mit einem Arzt besprechen.



#### Endometriose: Eine oft übersehene Erkrankung

Jede zehnte Frau ist von Endometriose betroffen. Diese chronische Erkrankung verursacht oft starke Schmerzen und kann zu Unfruchtbarkeit führen.

#### Typische Symptome:

- > Starke Regelschmerzen
- > Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder Wasserlassen
- > Chronische Unterbauchschmerzen
- > Verdauungsprobleme

#### Was kann ich tun?

- > Regelmäßige gynäkologische Untersuchungen zur frühzeitigen Diagnose.
- > Hormonelle Therapie oder operative Eingriffe (bei Bedarf).
- > Entspannungstechniken wie Yoga oder Wärmebehandlungen nutzen.

#### Weil du es dir wert bist:

- > Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen.
- > Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung.
- > Stress abbauen und auf mentale Gesundheit achten.
- > Symptome ernst nehmen und frühzeitig handeln.