

Dr. Michaela Döll

# Der Frauen- Gesundheitscode

Typische Beschwerden und  
die beste Art, sie zu verhindern

HERBiG

### **Wichtige Hinweise**

*Die Wissenschaft ist ständig im Fluss. Die vorliegenden Informationen beruhen auf gründlicher Recherche der Autorin. Ziel des Buches ist es, die modernen Erkenntnisse der medizinischen Forschung aufzuzeigen, wobei die Betreuung durch einen Therapeuten hiermit nicht ersetzt werden soll. Alle Angaben, Empfehlungen und Informationen (auch zu den genannten Medikamenten) sind ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie der Autorin.*

*Für die Angaben zu den aufgeführten Produkten kann weder seitens der Autorin noch seitens des Verlages eine Gewähr übernommen werden. Der Leser sollte in jedem Fall seinen Therapeuten um Rat fragen, verordnete Medikamente nicht eigenmächtig absetzen und die Anwendung der hier genannten Präparate auf seinen speziellen Bedarfsfall vom betreuenden Therapeuten prüfen lassen.*

**Dr. rer. nat. Michaela Döll im Internet:  
[www.fitness-gesundheit-antiaging.de](http://www.fitness-gesundheit-antiaging.de)  
[DerFrauengesundheitscode@t-online.de](mailto:DerFrauengesundheitscode@t-online.de)**

Besuchen Sie uns im Internet unter  
[www.herbig-verlag.de](http://www.herbig-verlag.de)

© 2009 F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München  
Alle Rechte vorbehalten  
Umschlaggestaltung: Wolfgang Heinzl  
Lektorat: Gabriele Berding  
Zeichnung S. 72 Atelier C. Sanna, München  
Satz und Herstellung: VerlagsService Dr. Helmut Neuberger  
& Karl Schaumann GmbH, Heimstetten  
Gesetzt aus der 12/16 Punkt OptimaBQ  
Druck und Binden: OAN Offizin Andersen Nexö, Leipzig  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-7766-2620-9

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Gender Medicine – Sex und Gender, biologisches und soziales Geschlecht bestimmen die Frau</b> .....	14
Alles rosa oder was? .....	14
Kleiner Unterschied – große Wirkung: XX macht die Frau zur Frau .....	14
Das »typisch Weibliche« wird nicht nur durch die Biologie festgelegt .....	16
Frauen sind in der heutigen Zeit anders gefordert ....	17
Frauen sind anders krank .....	18
Gender Medicine und Gender Nutrition .....	19
<b>Schwaches Geschlecht? Von wegen!</b> .....	21
Mädchen haben bei der Entwicklung »die Nase vorn« .....	21
»Girlie-Faktor« oder der weibliche Biobonus .....	22
Frauen leben länger .....	25
Frauen sind das gesundheitsbewusstere Geschlecht ...	26
<b>Das Stiefkind der medizinischen Forschung ist weiblich</b> .....	28
Bei ernstesten Erkrankungen zieht »frau« häufig den Kürzeren .....	28
Arzneimittelforschung für Frauen – ein dunkles Kapitel .....	29
Frauen vertragen Medikamente anders .....	30
One size fits all – die Standarddosierung ist für Frauen häufig falsch! .....	33

Die »männliche« Dosierung beschert Frauen mehr Nebenwirkungen . . . . .	34
Frauenherz aus dem Takt – viele Medikamente verursachen Herzrhythmusstörungen . . . . .	37
Herztod bei Frauen trotz gefäßschützender Medikamente? . . . . .	38
Blauer Traum – Frauen leiden mehr unter den Narkosemitteln . . . . .	39
Die Indianerin kennt den Schmerz . . . . .	40
<b>No risk – no fun? Was Frauen krank macht</b> . . . . .	43
Raucherinnen sind stark auf dem Vormarsch . . . . .	43
Warum Frauen rauchen . . . . .	44
Bildung senkt das Risiko, zum Glimmstängel zu greifen . . . . .	45
Der »blaue Dunst« ist für Frauen besonders gefährlich . . . . .	46
Weiblicher Lungenkrebs ist aggressiver . . . . .	47
Jetzt wird es eng – gefährliche Atemwegserkrankung durch Rauchen . . . . .	48
Alkohol – ein beliebter weiblicher Seelentröster . . . . .	50
Frauen sind schneller beschwipst . . . . .	51
Alkohol erhöht das Brustkrebsrisiko . . . . .	53
Wie viel Alkohol und in welcher Form darf »frau« trinken? . . . . .	54
»Mother’s little helper« – Pillen und Co. . . . .	56
Die Tücken dieser Pillen . . . . .	57
Die drei »K«s bei Beruhigungsmitteln: klar, klein und kurz . . . . .	58

<b>Good in shape – Frauen sind um ein gutes Aussehen bemüht</b> .....	60
Frauen und die Figur – ein Dauerbrenner .....	60
Mit den Pfunden schwinden oft auch die Muskeln ...	61
Eiweiß bringt das Fett zum Schmelzen .....	62
Frau trifft Arzt: Gekonnt abspecken, ohne zu hungern ..	65
Bioburner erleichtern zusätzlich die Gewichtsreduktion .....	68
Flacher Bauch durch Grüntee .....	69
Die Haut – der Spiegel der Seele .....	70
Frauen sind dünnhäutiger als Männer .....	71
Mit zunehmendem Alter ändert sich die Hautbeschaffenheit .....	73
Wichtigste Gegenwehr: »Hautsünden« vermeiden ...	74
Am schlimmsten sind ausgedehnte Sonnenbäder ....	75
Sonnenbad und Solarium – junge Frauen entwickeln vermehrt Hautkrebs .....	76
Die Ursachen allen Hautübeln: entzündliche Prozesse und schädliche freie Radikale .....	78
Die Haut hat viel Durst – manchmal mehr als Sie selbst! .....	79
Feuchtigkeitsbooster Bambusextrakt – das Geheimnis schöner Haut .....	81
Vitamine sind eine echte »Hautsache« .....	82
Nutrikosmetik: Facelifting mit hautwichtigen Biostoffen .....	83
Essen Sie sich schön mit Weintrauben und dunkler Schokolade .....	85
Beautyfood Quinoakeimlinge .....	86
Hautpflegeprodukte – Schönheitskosmetik aus der Weintraube .....	88
Hochwertige Kosmetik – Wirkung belegt .....	89

Zeigt her eure Nägel! . . . . .	91
Haare – auf dem Kopf tut sich was . . . . .	92
Schreckgespenst Haarausfall . . . . .	93
Über Nacht graue Haare? . . . . .	94
Gesunder Haarwuchs mit Mikronährstoffen . . . . .	95
Glänzender Auftritt mit Goldhirse . . . . .	97
<b>Weibliche »Herzensangelegenheiten« . . . . .</b>	<b>100</b>
Stress – keine Domäne der Männer mehr . . . . .	100
Frauenherzen schlagen anders . . . . .	101
Frauen haben Angst vor Brustkrebs – sie sterben aber viel häufiger an einer Herz-Kreislauf- Erkrankung . . . . .	102
Achtung: Der »Evainfarkt« zeigt sich anders . . . . .	102
Pflegebedürftig durch Schlaganfall – bei Frauen besonders häufig . . . . .	105
Volles Risiko: Die bekannten Übeltäter wirken auf Frauengefäße besonders schädlich . . . . .	106
Herzschutz mit dunkler Schokolade . . . . .	107
Aroniabeere und Granatapfel – Früchte für das Herz . . .	108
Mit Grünzeug gegen den Risikofaktor Homocystein . . . . .	110
Resveratrol – der Star unter den gefäßschützenden Stoffen . . . . .	111
<b>Reine Frauensache: prämenstruelles Syndrom . . . . .</b>	<b>114</b>
Die Tage vor den Tagen – welcher PMS-Typ sind Sie? . . . . .	114
Nicht nur die verflixten Hormone sind schuld . . . . .	116
Schlechte Laune, »trüber« Blick oder Heißhunger? So bringen Sie Ihren Serotoninspiegel wieder in Schwung . . . . .	118

»Entkrampf« durch Magnesium ..... 119  
 Borretsch – die Samen des Gurkengewächses  
     »ölen« den Hormonhaushalt ..... 120  
 Yams – eine Wurzel für die Frau ..... 121

**Wechseljahre – wenn die Hormone**

**Achterbahn fahren** ..... 123  
 Best Age – Krisenstimmung oder neues Glück? ..... 123  
 Der Lebensstil beeinflusst den Zeitpunkt der  
     letzten Regelblutung ..... 124  
 Lästige Begleiterscheinungen mindern häufig  
     die Lebensqualität ..... 126  
 Sind Hormongaben während der Wechseljahre  
     empfehlenswert? ..... 128  
 Hitzefrei mit Phytoöstrogenen ..... 129  
 Soja! – Isoflavone als »Frauenallrounder« ..... 130  
 Sexualität ab jetzt »kleingeschrieben«? ..... 131  
 Sexuelle Unlust – ätherische Öle schaffen Abhilfe .... 132  
 Masterplan ab 50 ..... 134

**Osteoporose – das frauenspezifische Problem**

**mit den Knochen** ..... 137  
 Wie die »Löcher« in den Knochen kommen ..... 137  
 Lautloser Beginn – tragisches Ende ..... 138  
 Wer schlank ist und gerne Kaffee trinkt, ist  
     besonders gefährdet ..... 139  
 Her mit dem Knochenschutzstoff Kalzium ..... 140  
 Vitamin D und Vitamin K – starke Partner  
     des Kalziums ..... 143  
 Auch das geht bis in die Knochen ..... 143

<b>Blasenentzündungen – typisch Frau</b> .....	146
Leichtes Spiel mit kurzer Röhre .....	146
Die Übeltäter sind bestens bekannt .....	146
Achtung Risiko – sorgen Sie vor .....	147
Falsche Befehle sorgen für eine Reizblase .....	150
Antibiotika schwächen die körpereigene Abwehr – Probiotika stärken sie dagegen .....	150
Preiselbeeren und Cranberrys – blasenstärkende Beerenfrüchte .....	152
<b>Kopfschmerzen und Migräne – heute nicht, Liebling!</b> .....	154
Spannungskopfschmerz – der Hammer unter der Schädeldecke .....	154
»Hotdog-Kopfschmerz« oder »China-Restaurant- Syndrom« .....	156
Das trifft vor allem die Frauen: Migräne .....	158
Achten Sie auf »Ihre« Migränetrigger .....	159
Welcher Migränetyp sind Sie? .....	161
Werden Sie Ihr persönlicher »Kopfschmerz- und Migränemanager« .....	163
Vitalstoffe sorgen für einen klaren Kopf .....	166
Wie kann man Migräneattacken entgegenwirken? .....	168
<b>Anhang</b> .....	171
Vorträge, Seminare der Autorin und Kontaktmöglichkeiten .....	171
Weitergehende Literaturempfehlungen .....	172
Register .....	173
Bildquellen .....	175