

DURCHSTARTEN! SO BAUEN WIR DIE RICHTIGEN WORKOUT-ROUTINEN AUF

SHAPE

I love my

SHAPE
JULI
2021

Bikini-ready
DER Beauty-Notfallplan:
Cremes, Make-up und
Co. für den perfekten
Sommerauftritt

**POWER
VON
INNEN**

Was ist dran an
Selbstheilung?

**FIX UND
FERTIG**

Leckere Gerichte
mit nur 5 Zutaten

**Personal
Training**

Daran erkennen
wir ein gutes
Angebot

**GANZKÖRPER-
BLAST** ZIRKELTRAINING
FÜR EINSTEIGER

**SIXPACK-
ALARM**

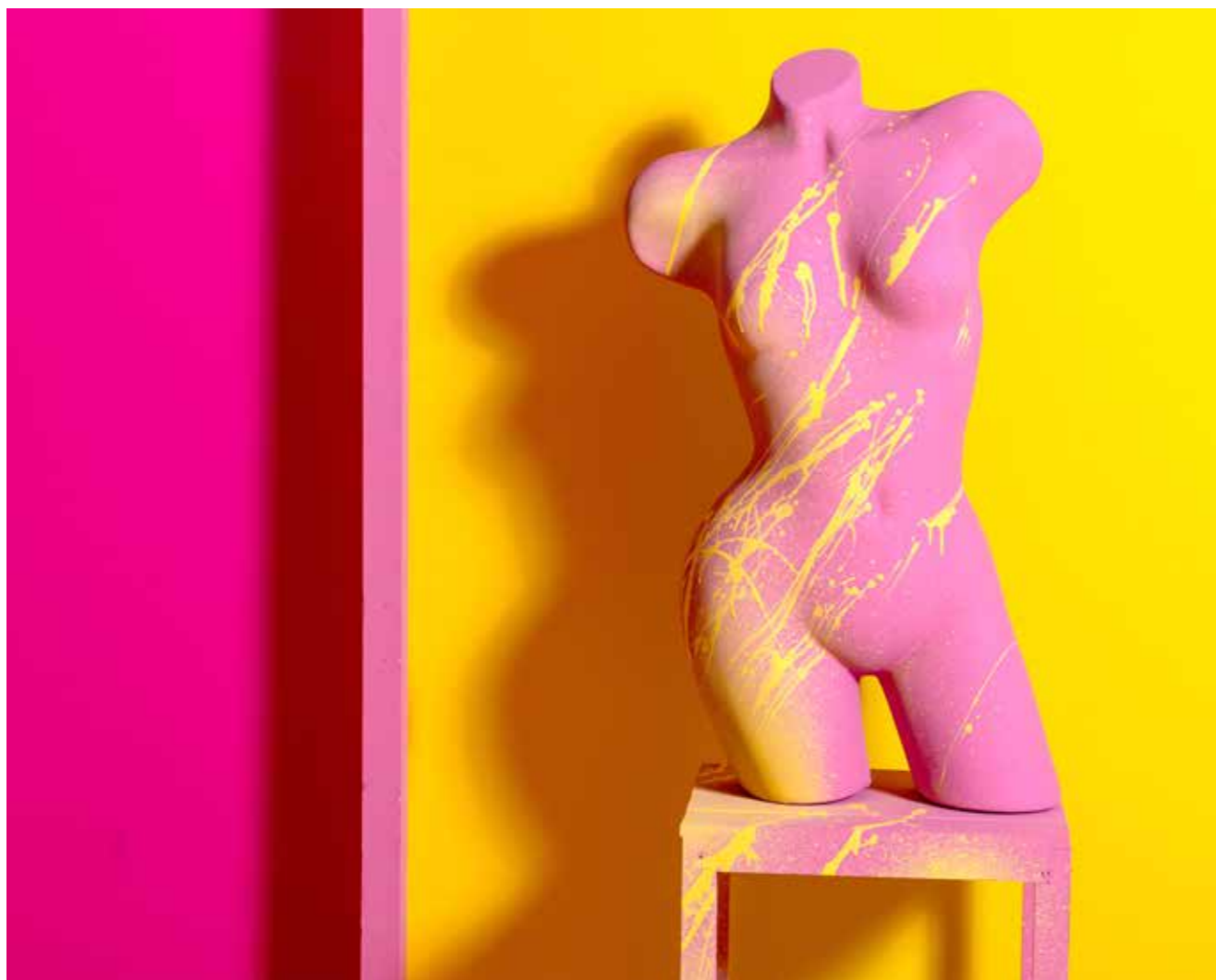
In 6 Steps zum
starken Core

Deutschland € 3,50
Österreich € 3,90
Schweiz SFr 6,80



+ COOLE LOOKS FÜR HEISSE TAGE: DIE BESTEN OUTFITS FÜRS SOMMER-TRAINING

Ladys, aufgepasst!



Bestimmt nicht das liebste To-do, aber ein wichtiges: der regelmäßige Besuch beim Frauenarzt. Aber wie häufig sollten wir eigentlich in der Praxis vorstellig werden und wann stehen welche Untersuchungen an?

TEXT: JIL SAHIM FOTOS: ADOBE STOCK (2), ABTS+PARTNER (1)

Jeden Tag arbeiten, kochen, die magische 10.000-Schritte-Grenze schaffen, am Wochenende den Großeinkauf erledigen und einfach immer alles im Griff haben – durch das daily Business geraten Arztbesuche gern einmal in den Hintergrund. Und ehe man sich versieht, ist der letzte Check-up beim Frauenarzt schon wieder viel zu lange her. Mindestens einmal im Jahr sollten wir den Termin zur gynäkologischen Untersuchung wahrnehmen. Dorothea Sommer, die seit 2005 als Frauenärztin arbeitet, bestätigt diesen Rhythmus: „Das gilt für alle jungen Mädchen, sobald sie anfangen, Verkehr zu haben. Und an dieser Empfehlung ändert sich auch im Laufe der Jahre nichts. Bis hin zur älteren Dame über 80. Unabhängig von der jährlichen Untersuchung sollte bei Beschwerden natürlich auch jederzeit ein Arzt aufgesucht werden.“ Um mögliche Krankheiten frühzeitig zu erkennen, ist die Regelmäßigkeit des Besuchs nicht zu vernachlässigen. Bei der Routineuntersuchung werden in der Regel die äußeren und inneren Geschlechtsteile durch Abtasten und Ultraschall kontrolliert, dann wird ein Abstrich vom Muttermund genommen und einmal die Brust abgetastet. Mit dem Alter kommen zusätzliche Kontrollen hinzu, die der Krebsfrüherkennung dienen.

AB ZUR VORSORGE

Alle Frauen ab 20 Jahren haben einen Anspruch auf eine jährliche Untersuchung zur Früherkennung von **Gebärmutterhalskrebs**. Bis zum 35. Lebensjahr können sie einmal jährlich eine zytologische Untersuchung machen lassen, bei der ein Abstrich, der sogenannte Pap-Test, durchgeführt wird. Für Frauen ab 35 Jahren hat sich das Angebot Anfang 2020 geändert, sie können alle drei Jahre eine Kombinationsuntersuchung

aus Pap- und HPV-Test machen. Ebenfalls werden seit Beginn des vergangenen Jahres Frauen im Alter von 20 bis 65 Jahren alle fünf Jahre von der Krankenkasse erinnert, damit die Vorsorgeuntersuchung häufiger wahrgenommen wird.

Zu der jährlichen **Krebsvorsorgeuntersuchung** erklärt Sommer: „Das Abtasten der Brust wird ab einem Alter von 30 Jahren durchgeführt, aber in vielen Praxen automatisch schon vorher gemacht, um dafür zu sensibilisieren.“ Die Selbstuntersuchung, bei der wir regelmäßig unsere Brust abtasten, sollte ab 20 Jahren ein Thema sein. Am besten lassen wir uns das einmal von unserer Ärztin zeigen. Unsere Expertin rät: „Bestenfalls macht man diese Selbstuntersuchung einmal im Monat immer am gleichen Tag, so kann man die Brust besser miteinander vergleichen.“ Der perfekte Zeitpunkt dafür sei ein paar Tage nach der Regelblutung, weil

das Gewebe zu diesem Zeitpunkt am weichsten ist. „Man darf hier nicht mit der Angst vorgehen, jeden Moment etwas zu finden. Es geht nicht primär darum, nach Knoten zu suchen, sondern seine Brust so gut zu kennen, dass man Veränderungen bemerkt.“

EINE FRAGE DER VERHÜTUNG

Der regelmäßige Besuch beim Frauenarzt ist auch von der gewählten **Verhütungsmethode** abhängig. „Hier sollte man sich immer individuell beraten lassen, welches Verhütungsmittel wirklich für die Frau infrage kommt“, erklärt Sommer. Generell ist zu sagen, dass alle Verhütungsmittel ihre Vor- und Nachteile haben und gewisse Risiken bergen. „Gerade geht der Trend zu einer hormonfreien Verhütung wie beispielsweise der Spirale oder der Kupferkette, aber ähnlich wie bei der Pille sind diese nicht für jede Frau geeignet.“

Ab dem 50. Lebensjahr kommt zur gynäkologischen Untersuchung die Mammografie, eine Röntgenaufnahme der Brust, hinzu. Dieses Screening wird in der Regel bis zum 69. Lebensjahr in einem Rhythmus von zwei Jahren durchgeführt.

AUSSERDEM SOLLTEN WIR DEN CHECK IM KOPF HABEN, WENN WIR EINEN NEUEN PARTNER HABEN, DA EINE INFektion HÄUFIG OHNE SYMPTOME AUFTRITT UND ZU UNFRUCHTBARKEIT FÜHREN KANN.

In jedem Fall gilt: Wer ein anderes Verhütungsmittel als das Kondom in Betracht zieht oder ungeschützten Geschlechtsverkehr haben möchte, sollte sich einmal komplett durchchecken lassen, um Krankheiten wie HIV, Hepatitis oder Gonorrhö ausschließen zu können. „Das sind kostenpflichtige Untersuchungen, die man auch beim Gesundheitsamt durchführen lassen kann“, weiß unsere Expertin. Frauen bis 25 Jahre bekommen außerdem einmal im Jahr einen Chlamydien-Test im Rahmen der Vorsorge bezahlt. Außerdem sollten wir den Check im Kopf haben, wenn wir einen neuen Partner haben, da eine Infektion häufig ohne Symptome auftritt und zu Unfruchtbarkeit führen kann. Und nicht vergessen: Auch den Mann für einen Check-up zum Urologen schicken!

ES BRENNT – WAS NUN?

„Vielen Erkrankungen kann man vorbeugen, indem man die intensive Anwendung von Duschgelen und parfümierten Spülungen vermeidet. Insgesamt reicht eine sanfte äußerliche

Reinigung mit etwas Wasser aus“, rät die Fachärztin. Außerdem könne man kleine **Mikroverletzungen** und das Risiko einer Infektion minimieren, indem man ab und zu eine Fettpflege auf den äußeren Schamlippen verteilt. Sowaß passiert häufig durch Verkehr oder beim Abwischen nach dem Stuhlgang, wodurch Bakterien aus dem Darm in Richtung Scheide und damit auch zur Blase wandern können. „Und eine gesunde Lebensweise ist natürlich auch nicht zu unterschätzen“, sagt Sommer. Dazu gehören gesunde Nahrungsmittel wie frisches Obst, aber auch eingelegtes Gemüse: „Das hilft dem Darm, die natürliche Flora aufrecht zu halten, und wirkt sich positiv auf den Intimbereich sowie generell auf den ganzen Körper aus.“ Auch Stress sei ein wichtiger Faktor. Stehen wir ständig unter Strom, gerate auch unsere Intimgesundheit schneller aus der Balance. Auch Krankheiten, die Einnahme von Antibiotika oder andere Faktoren von außen können unseren Hormonhaushalt und damit unsere natürliche Scheidenflora durcheinanderbringen, wodurch nicht selten kleinere Infektionen im Intimbereich entstehen.

Als häufige Infektionen, gegen die man in der Regel schnell vorgehen kann, nennt die Gynäkologin die **Pilzinfektion**, die **Blasenentzündung** und die **bakterielle Vaginose**. Der Auslöser für Erstere ist ein Hefepilz, der zwar zur normalen Schleimhautbesiedlung gehört, aber in bestimmten Situationen die Oberhand im Scheidenmilieu gewinnen kann und sich in der Regel durch Juckreiz und Brennen bemerkbar macht. Schnelle Abhilfe bietet eine Kombination von Zäpfchen und Creme aus der Apotheke, beispielweise die „Kombi-Packung“



UNSERE
EXPERTIN

Dr. Dorothea Sommer

ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe beim schleswig-holsteinischen Medizinischen Versorgungszentrum Abts+partner. «

(von Kadefungin 3, ca. 12 €). Auch beim brennenden Gefühl einer Blasenentzündung muss es nicht immer sofort ein Antibiotikum sein. Der erste Griff kann auch zur pflanzlichen Alternative oder zu Medizinprodukten wie „Femalac Bakterien-Blocker“ (von Femalac, ca. 20 €) gehen, das als Trinkkonzentrat zu haben ist. In beiden Fällen gilt allerdings: Werden die Beschwerden nach einigen Tagen nicht besser, unbedingt zu einem Arzt gehen. Bei der bakteriellen Vaginose hingegen, bei der man unter dünnflüssigem Ausfluss mit ungewöhnlichem Geruch leidet, bedarf es tatsächlich einer Behandlung mit einem ärztlich verschriebenen Antibiotikum. „Danach sollte man mit einer Milchsäurekur die natürliche Scheidenflora wieder aufbauen“, empfiehlt unsere Expertin.