

 SpringerWienNewYork

Maria Hengstberger

Gynäkologie von Frau zu Frau

Fragen, Antworten
und Ratschläge

SpringerWienNewYork

Prof. Dr. Maria Hengstberger, Frauenärztin und Entwicklungshelferin

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung der Autoren oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

© 2005 Springer-Verlag/Wien · Printed in Austria
SpringerWienNewYork ist ein Unternehmen von
Springer Science+Business Media
springer.at

Umschlagbild: Ferdinand Bertl

Layout: Harald Sedlak, Springer-Verlag/Wien

Druck: Holzhausen Druck & Medien GmbH, 1140 Wien, Österreich

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier - TCF

SPIN: 10992074

Mit 41 Abbildungen und 43 Grafiken

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 3-211-28802-3 SpringerWienNewYork

ISBN 978-3-211-28802-3 SpringerWienNewYork

*Dieses Buch widme ich allen Spendern
und ehrenamtlichen Mitarbeitern der Aktion Regen,
denen gynäkologische Wissensvermittlung
und weltweite Aufklärung über Familienplanung
ein besonderes Anliegen ist.*

Danksagung

Ich danke auch im Namen der Aktion Regen den folgenden Kollegen für die fachliche Begutachtung verschiedener Themen:

Univ.-Prof. Dr. Gerhard Breitenecker: „Gynäkologischer Krebsabstrich“

Univ.-Prof. Dr. Frank Girardi: „Die Erosion“

*Univ.-Prof. Dr. Johannes Huber: Test „Osteoporose“, „Brustschmerzen“,
„Die Stresszyste“*

Ass.-Prof. Dr. Markus Metka: Test „Vorwechsel“

*Prim. Univ.-Prof. Dr. Heinrich Salzer: „Das Myom“, „Ein Schutzhaus gegen den Krebs“,
„Papex-Applikator“*

Ich möchte mich bei allen Mitarbeitern bedanken, die ehrenamtlich bei der Entstehung dieses Buches mitgeholfen haben.

Mein besonderer Dank gilt den Grafikern *Hermann Cech* und *Ingeborg Dockner*, den Fotografen *Ferdinand Bertl*, *Helmut Kristinus*, *Franz Xaver Lahmer*, *Horst Wetzstein* und meinen Freundinnen und ehrenamtlichen Mithelferinnen *Andrea Burgstaller*, *Dr. Gabriele Hintermeier*, *Maria Kristinus*, *Patricia Maier*, *Maria Ratzinger* und *Dorothea Resch*.

Ein besonderes Anliegen ist es mir auch, mich bei meinen engsten Mitarbeiterinnen *Brigitte Bauer* und *Angelika Lackner* sowie bei meiner Lektorin *Mag. Christina Maria Hack* für die Mithilfe bei der Bearbeitung und Gestaltung dieses Buches zu bedanken.

Vorwort

Im Laufe meiner langjährigen Tätigkeit als Frauenärztin hat sich der Schwerpunkt meiner Arbeit auf zwei besondere Anliegen konzentriert. Zum Einen ist es mir wichtig, Wege zu finden um scheinbar schwieriges gynäkologisches Fachwissen für Frauen in aller Welt so aufzubereiten, dass sie vom Fortschritt der Medizin profitieren können. Ich glaube, dass es mir besonders in Entwicklungsländern gelungen ist, mit der Erfindung der Geburtenkontrollkette als einfacher Lehrbehelf sogar Analphabeten den weiblichen Zyklus mit seinen fruchtbaren und unfruchtbaren Tagen verständlich zu machen. Wissen vermitteln heißt Freiheit weitergeben!

Aber nicht nur in Entwicklungsländern, sondern auch in unseren „reichen“ Ländern fehlt es vielen Frauen an dem nötigen Wissen über wichtige gynäkologische Neuentwicklungen, insbesondere auf dem Gebiet der Hormonlehre. Diese Information muss jedoch so einfach erklärt werden, dass auch einer Frau ohne medizinische Vorbildung Hilfe zur Selbsthilfe möglich ist. Durch bildhafte Erklärungen, leicht verständliche Fragebögen und praxisgerechte Vorschläge habe ich mich deshalb bemüht, auf die häufigsten gynäkologischen Probleme der Alltagspraxis so einzugehen, dass häufige Diagnosen, die sehr verunsichern können, von allen Frauen verstanden werden. Dieses Buch ist kein Nachschlagewerk, sondern ein gynäkologischer Ratgeber, der von Frau zu Frau, aus der Praxis für die Praxis geschrieben wurde.

Mein zweitwichtigstes Anliegen ist es, mit aller Deutlichkeit auf die Zusammenhänge zwischen gynäkologischen Erkrankungen und mangelnder Stressbewältigung hinzuweisen. Im Besonderen ist es wichtig, zu einer aktiven Brustkrebsvorsorge aufzurufen und dazu entsprechende Anregungen zu geben. Im Kapitel „Ein Schutzhaus gegen Krankheit und Krebs“ werden Sie nachlesen, wie dieser Selbstschutz der Frau gemeint ist. Versuchen Sie in jedem Fall – trotz Stress von außen und Leid von innen – „bewusster“ zu leben. Anhand eines Fragebogens, den ich gemeinsam mit den blinden Brustuntersuchungsschwestern für Sie ausgearbeitet habe, erkennen Sie rechtzeitig und auf einen Blick, wann Ihr Leben zu entgleisen droht und wann Ihre Gesundheit gefährdet ist. Als erste Hilfe soll Ihnen dann mein „Bewusstseinshaus“ ein Schutzhaus sein. Vielleicht könnten Sie durch bewusste Änderung Ihres Lebensstils gerade noch rechtzeitig den Ausbruch einer Krebserkrankung vermeiden. Auch wenn Sie noch so oft zu Vorsorgeuntersuchungen gehen: Der Arzt stellt nur die Diagnose.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass dieses Buch für Sie ein sinnvoller Ratgeber ist, in dem Sie praxisgerechte Hilfe finden um eine glückliche und gesun-

de Frau zu sein. Tiefes inneres Glück ist die Basis für wahre Gesundheit, deshalb hier mein letzter persönlicher Rat: Bemühen Sie sich täglich um Ihr Glück. Nichts erhält Sie gesünder, nichts stärkt mehr Ihre Abwehrkräfte. Ich selbst bin ein glücklicher Mensch. Deshalb lassen Sie sich von mir einen Rat geben, wie Sie dieses Glück erreichen können: Lieben Sie! Vor allem sich selbst, Ihre Familie, Ihre Nächsten, die Tiere, die Natur ... alles, was Sie umgibt. Wenn Sie wirklich unglücklich sind, suchen Sie einen Menschen, dem Sie eine Freude machen können und diese Freude wird zu Ihnen zurückkommen. Versuchen Sie mein Lebensmotto zu leben und auch Sie werden mit Glück und Gesundheit belohnt: Glücklich ist, wer glücklich macht. Indem Sie dieses Buch gekauft, gelesen oder vielleicht nur ausgeborgt haben, tragen Sie entscheidend zu meinem persönlichen Glück bei, denn eigentlich wollte ich Ihnen damit eine Freude machen. In diesem Sinne danke ich Ihnen für Ihr Interesse.

Ihre Maria Hengstberger

Inhalt

Vorwort Dr. Hengstberger

VII

Teil 1

Fragen, die Frauen am Herzen liegen

Häufige Fragen aus der gynäkologischen Alltagspraxis werden verständlich erklärt. Fragebögen, Ratschläge und Anleitungen zur Selbstdiagnose erleichtern Ihre persönlichen Vorsorgemaßnahmen.

Allgemeine gynäkologische Themen

- | | | |
|----------|--|----|
| 1 | Der gynäkologische Krebsabstrich – Was passiert eigentlich beim Krebsabstrich und welche Bedeutung hat er? | 3 |
| 2 | Das Myom – Das Krankheitsbild verständlich erklärt | 7 |
| 3 | Die Eierstockzyste – Ursache und Therapie | 10 |
| 4 | Die „Erosion“ – Ein roter Fleck am Muttermund | 13 |
| 5 | Osteoporose – Erkennen Sie rechtzeitig Ihr Risiko | 16 |
| 6 | Der Gebärmutterkrebs – Was Sie darüber unbedingt wissen sollten | 18 |
| 7 | Ratschläge bei häufig wiederkehrenden Scheidenpilzinfektionen | 22 |
| 8 | Wenn Liebe weh tut – Schmerzen beim Geschlechtsverkehr | 26 |
| 9 | Natürliche Familienplanung – verständlich und einfach erklärt | 29 |

Brustkrebsvorsorge

- | | | |
|-----------|--|----|
| 10 | Brustschmerzen – Erklärungen und Vorschläge zur Selbsthilfe | 38 |
| 11 | Wie gefährdet sind Sie?
Ein Fragebogen zur Überprüfung Ihres persönlichen Risikos | 41 |
| 12 | Praxisgerechte Ratschläge | 44 |
| 13 | Das „Feingefühl“ der blinden Brustuntersuchungsschwestern | 46 |

Gebärmuttersenkung und Harninkontinenz

- | | | |
|-----------|--|----|
| 14 | Das richtige Training der Beckenbodenmuskulatur | 48 |
| 15 | Das Geheimnis des „Endotrainers“ | 50 |
| 16 | Vorbeugung und Therapie | 52 |
| 17 | Ein Fragebogen zur Überprüfung Ihrer persönlichen Risikofaktoren | 57 |

Das Hormonsystem der Frau

- 18** Die vielfältigen Funktionen des Gelbkörperhormons –
Therapie, Mangel und Schwangerschaftsverhütung 58
- 19** Hormonersatztherapie – Pro oder Contra 66
- 20** Das „Klimaktogramm“ – eine gute Hilfe für eine „wechselreiche“ Zeit 70

Die Frau im sozialen Umfeld

- 21** Vier Strategien gegen Stress 74
- 22** Psychosoziale Faktoren bei der Entstehung von Brustkrebs –
ein Fragebogen 76

Teil 2

Ein Wunsch, der mir am Herzen liegt

Senken Sie Ihr Brustkrebsrisiko!

Leben Sie bewusster nach meinem Modell:

Bauen Sie sich ein Schutzhaus gegen Krankheit und Krebs. 81

- 1** „Aktive“ Brustkrebsvorsorge 82
- 2** Wie das Schutzhaus entstand 85
- 3** Das Schutzhaus im Alltag 89
- 4** Unser Wohnzimmer – unser Denzimmer 92
- 5** Möbelsymbole, die helfen und erinnern 92
- 6** Denkanstöße für ein gesundes Raumklima 102
- 7** Ein Schutzhaus für Kinder und Jugendliche 104
- 8** Ein persönlicher Rat ... auch ich bin eine Risikopatientin 107
- 9** Das Glück ist ein Fluss – ein Gedicht 108
- 10** Nachwort 109

Die AKTION REGEN –

Portrait einer österreichischen Entwicklungshilfeorganisation 111

Literatur 114

Teil 1

Fragen, die Frauen am Herzen liegen

1

Ich habe Angst vor dem Krebsabstrich. Manchmal schmerzt er, manchmal blute ich danach. Was wird beim Krebsabstrich gemacht? Was bedeutet die Bewertung?

Der Abstrich wird nach seinem Erfinder, dem Biologen Papanicolaou, auch kurz PAP oder P.N., genannt. Ein korrekt abgenommener und befundeter Krebsabstrich gibt frühzeitig die Möglichkeit, das Vorstadium eines drohenden Gebärmutterhalskrebses zu erkennen und diesen durch einen minimalen chirurgischen Eingriff rechtzeitig zu heilen. Für keinen anderen Krebs gibt es ein ähnlich hoch effizientes Vorsorgekonzept. Über die Abnahmetechnik und Aussagekraft sollte jedoch auch die Patientin Bescheid wissen.

Was ist der gynäkologische Krebsabstrich?

Der gynäkologische Krebsabstrich ist ein Zellabstrich vom Muttermund der Gebärmutter. Ein korrekt abgenommener Abstrich muss 3 verschiedene Zelltypen enthalten. Zellen vom inneren und vom äußeren Anteil des Muttermundes sowie Zellen der Übergangszone.

Die Zellen werden mit einem speziellen Abnahmegesäß abgenommen und auf einen Objektträger ausgestrichen. Anschließend wird der Krebsabstrich chemisch fixiert, nach Papanicolaou^{*)} gefärbt und in einem Speziallabor unter dem Mikroskop genau untersucht (Zytologie). Schon geringste Veränderungen der Zellen, insbesondere der Zellkerne, können einen Hinweis auf eine spätere Erkrankung geben.

Wichtig ist die Abnahmezeit:

Besonders günstig ist die Abnahme des Krebsabstriches nach Ende der Regel bis etwa zur Zeit des Eisprunges (ca. 6.–11.Tag) und nach dem Eisprung bis knapp vor der Regel (ca. 19.–26.Tag). Blutige Abstriche sind für den Zytologen ebenso schwierig zu befunden wie sehr schleimreiche um die Zeit des Eisprunges (Ovulation).

Vorbereitung: Am Morgen des Tages, an dem Sie Ihren Arztbesuch planen, sollte die Scheide mit einer Unterdusche mit reichlich Wasser von Ausflussresten gesäubert werden. Bei starkem Ausfluss muss dieser zuerst behandelt werden.

Am Abend vor dem Krebsabstrich sollten Sie keinen Verkehr mehr haben.

Schmerzen und Blutungen sind möglich:

Je nach Abnahmetechnik und der Empfindlichkeit des Gewebes ist es möglich, dass

*) Histologe, der diese Methode erfunden hat

die Abnahme des Krebsabstriches geringfügig schmerzt. Auch eine Blutung oder bräunliche Abgänge noch Stunden nach der Abstrichabnahme sind möglich. Manchmal muss, besonders bei Frauen nach dem Wechsel, der Muttermund vor der Abnahme des Abstriches mit einer dünnen Knopfsonde etwas gedehnt werden, um die nach dem Wechsel besonders wichtigen Zellen auch vom inneren Anteil des Muttermundes abnehmen zu kann.

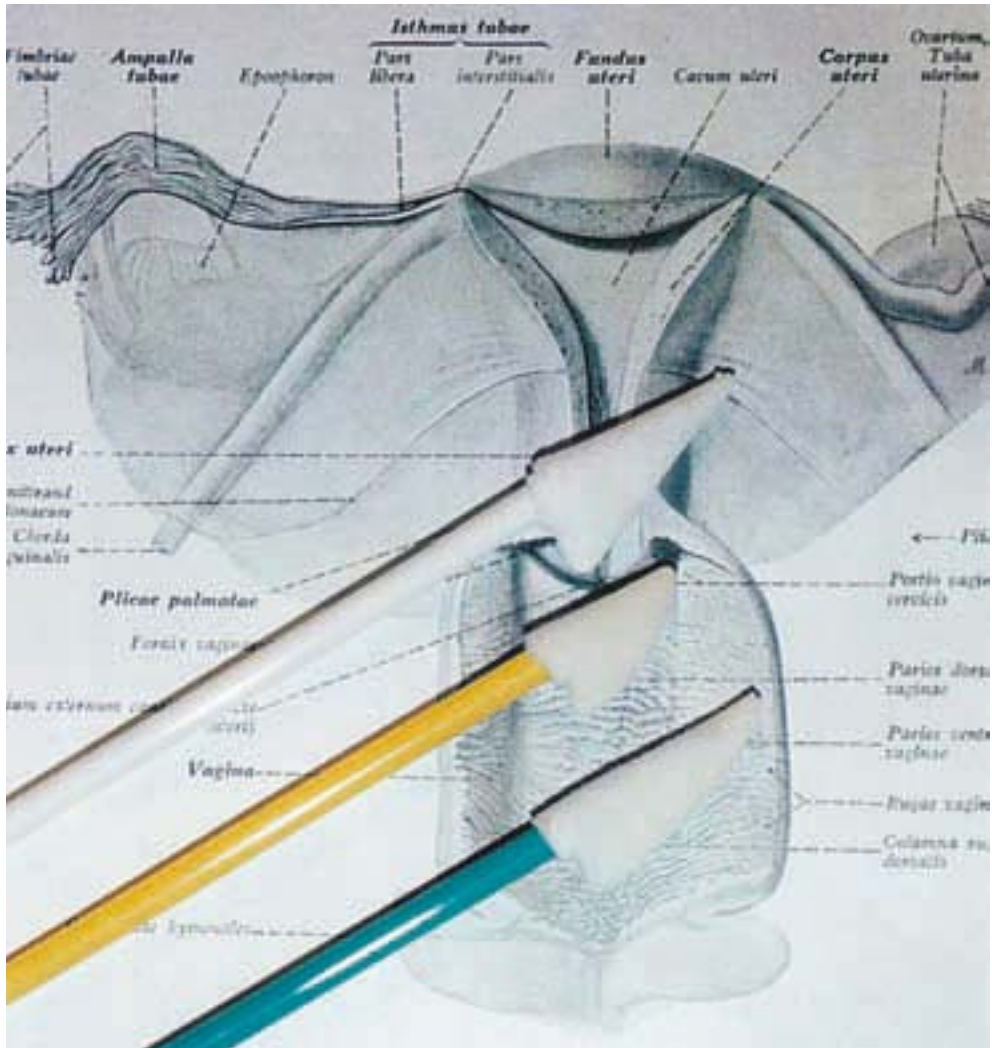
Die Einteilung des Krebsabstriches (PAP):

Über die Einteilung der Stadien des Krebsabstriches sollten Sie informiert sein, damit Sie bei einer Verständigung nicht unnötig beunruhigt sind, oder aber im Gegenteil den Befund bagatellisieren.

- PAP I:** normales Zellbild, dem Alter entsprechend
- PAP II:** kein Krebsverdacht, entzündliche oder veränderte Zellen oder Zeichen einer HP-Virusinfektion (siehe Seite 19), ev. Kontrolle nach Entzündungsbehandlung oder lokaler Östrogengabe zur besseren Zellbeurteilung
- PAP III:** unklarer Befund, schwere Entzündungszeichen lassen Beurteilung nicht zu, oder auffällige Zellen lassen ein Karzinom nicht ausschließen, kurzfristige Kontrollen
- PAP III D:** Zeichen von Zellentartungen (ev. HPV), Krebsabstrichabnahme unter kolposkopischer Sicht in 3 Monaten
- PAP IV:** schwere Zellentartungen oder beginnendes Karzinom, sofortige histologische Abklärung (d.h. Probeentnahme von verdächtigen Gewebsstellen)
- PAP V:** Zellen eines bösartigen Tumors

Bei allen pathologischen Befunden ist eine ergänzende Untersuchung mit einem Kolposkop unbedingt geraten. Diese Untersuchung ist schmerzfrei und ungefährlich. Mit einem optischen Spezialgerät, dem Kolposkop, wird der Muttermund in starker Vergrößerung betrachtet und zur besseren Befundung mit Essigsäure und einer Jodlösung eingefärbt.

Ich habe mich mit der Abnahmetechnik für den gynäkologischen Krebsabstrich persönlich sehr beschäftigt, da ich ein Abnahmegerät entwickeln wollte, das möglichst wenig schmerzt, kaum Blutungen verursacht und mit dem dennoch zur Befundung für den Histologen genügend Zellmaterial abgenommen werden kann. Es ist ein Plastikspatel, der anatomisch wie die Muttermundöffnung geformt ist und für die schmerz- und blutfreie Abnahme mit einem Schaumstoff überzogen ist. Für interessierte Kolleginnen und Kollegen möchte ich diese Applikatoren hier vorstellen (siehe Kasten).



Aus dem Prospekt der Papex-Applikatoren für Gynäkologen

PAPEX – APPLIKATOR®

M. Hengstberger

Abnahmegrät für den gynäkologischen Krebsabstrich

Type 1044 – weiß
für die enge,
fast verschlossene Zervix
(Postmenopause)

Type 1046 – gelb
für die kleine Zervix

Type 1047 – grün
für die große Zervix

Generalvertretung für Österreich: Fa. Bioklima, Wien