



gesünder leben



## Als Frau immer wohlfühlen

„Frau“ ist aktiv: Fit, gesund und attraktiv!

## Adressen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de) | [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de)

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen  
[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)

## Inhalt

Fitness & Schönheit – ideal kombiniert	5
Ausdauernd fit   Sport macht Spaß und schön	
Vorsicht: Sonne	7
Gefürchtet: Falten   Eigenschutzzeit?	
Die Haut pflegen	9
Vom Frühjahr bis zum Winter   Cellulite?	
„Frau“ sorgt vor	11
Krebsfrüherkennung   Check-up 35   Schutzimpfungen   Zahnvorsorge	
Erfolgreich abnehmen	15
Diäten machen dick   Energie   Essen und genießen	
Was hält die Seele gesund?	17
Auszeit   Herbst- und Winterblues   Wohlfühlprogramm	
Der weibliche Zyklus	19
Die Tage vor den Tagen   Während der Regel	
Kopfschmerzen, Migräne & Co.	21
Natürliche Methoden helfen	
Der Griff zu ...	23
„Frau“ ist gefordert   Aktiv gegen Stress	
Gesunde Venen – gesunde Beine	25
Den Venen Gutes tun	
Mit dem Rauchen aufhören?	27
Tipps zum Aufhören	
Osteoporose – „Frau“ beugt vor	28
Kalzium und Vitamin D   Bewegen, bewegen ...	
Harninkontinenz muss nicht sein	29
Aktiv sein hilft   Tipps	
Die Wechseljahre	30
Von Frau zu Frau verschieden   Was hilft?	



## Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

eine Broschüre speziell für Frauen? Einerseits gibt es viele Bereiche, in denen Frauen mehr gefährdet sind als Männer. Andererseits achten Frauen besser auf ihre Gesundheit, sie sind den Präventions-, Vorsorge- und Früherkennungsmaßnahmen gegenüber aufgeschlossen(er).

Von wenigen speziellen Frauenthemen wie Zyklus und Wechseljahre abgesehen, können aber auch Männer in dieser Broschüre viele Anregungen entdecken. „Mann“ möchte doch auch gesünder leben und immer gut aussehen!

Eines trifft für fast alle Themen uneingeschränkt zu: in Bewegung bleiben. Dieses natürliche Wundermittel sorgt als Lebenselixier von Jugend an bis ins hohe Alter für körperlich-psychische Gesundheit und vitales

Aussehen, deutlich sichtbar durch Ihre Ausstrahlung. Die Bewegungs-Glücks-Hormone sorgen ständig für Nachschub. Fühlt sich der Körper wohl, dann freut das auch die Seele – und umgekehrt.

Dies gilt auch für den richtigen Umgang mit Stress. Anspannen und Entspannen gehören zum Leben wie die Luft zum Atmen. Die richtige Balance ist die Grundlage für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Wenn Sie also Ihren Körper entspannen, wirkt sich dies wiederum günstig auch auf die Psyche aus und umgekehrt.

Es lohnt sich für Sie: „Frau“ ist aktiv und gesund!

Ihre **BKK**



# Fitness & Schönheit – ideal kombiniert

## Ausdauernd fit

Welche Frau wünscht es sich nicht – jung zu bleiben, zum Beispiel 20 Jahre lang 40? Das gelingt Ihnen vor allem durch ein regelmäßiges körperliches Training. Entscheidend ist ein „Ausdauer“-Training. Die Tatsache, dass Sie eine Belastung über längere Zeit aufrecht erhalten können, also nicht (so schnell) ermüden, ist der Gradmesser für Ihre Leistungsfähigkeit. Dies hat unmittelbar zu tun mit der Kapazität des Herz-Kreislauf-Systems.

Ausdauertraining verbessert nicht nur Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden, sondern spielt auch in der Krankheitsvorbeugung eine entscheidende Rolle. Ein regelmäßiges Ausdauertraining hat also positive Auswirkungen auf viele Bereiche Ihres Körpers: Es stärkt zum Beispiel das Herz-Gefäß-System, die Lunge und Muskulatur sowie das Immunsystem und die Knochen; Risikofaktoren werden vermindert. Alle Organe bis hin zu den kleinsten Einheiten, den Zellen, werden besser mit dem Lebenselixier Sauerstoff versorgt. Trainierte Menschen sehen nicht nur besser und gesünder aus als untrainierte, sie wirken auch vitaler.

## Sport macht Spaß und schön




Das ist allgemein bekannt: Negativer Stress macht krank und schadet der Schönheit. Bevor Stress krank macht, können Sie den „Spieß“ umdrehen und diese Energie äußerst

sinnvoll nutzen: zum Beispiel dem Stress „davonlaufen“! Bewegung ist ein sehr gutes Ventil, um angestaute Spannungen, auch Frust, Ärger, Angst und Aggressionen abzubauen. Die Stresshormone werden so als Energie genutzt, bevor sie sich in Form von Beschwerden und Schmerzen bemerkbar machen. Genießen Sie dann die bald einsetzende Entspannung. Zusätzlich werden durch sportliche Aktivitäten „Glückshormone“, sogenannte Endorphine, ausgeschüttet, die zu einem regelrechten Stimmungshoch führen können – für alle deutlich sichtbar durch Ihre Ausstrahlung.



### *Bewegen ist Leben*

- Spazieren gehen 
- (Nordic) Walking 
- Joggen 
- Bergwandern 
- Gymnastik 
- Rad fahren 
- Schwimmen, Aquasport 
- Inlineskaten, Skilanglauf 

Sie beginnen mit , steigern sich langsam auf  und erreichen mit  Ihr Ausdauertraining.



Ziel ist ein gesundheitlich orientierter Breitensport nach dem Motto „regelmäßig, gekonnt, maßvoll und spaßvoll“! Trainieren Sie – am besten in einer Gruppe Gleichgesinnter – regelmäßig, zwei- bis dreimal pro Woche. Wählen Sie eine Bewegungsform, die zu Ihnen passt und die Ihnen Spaß bereitet. Wenn Sie mehrere Sportarten in Ihr Bewegungsprogramm aufnehmen, dann bedeutet dies sowohl geistige als auch körperliche Abwechslung.

Beginnen Sie jedes Training mit einer Aufwärmphase von 5 bis 10 Minuten. Das Trainingseende lassen Sie langsam ausklingen. Durch Dehnübungen wirken Sie der Verkürzung der Muskeln – und damit auch dem Muskelkater – entgegen.

Sparen Sie nicht an der richtigen Ausrüstung. Lassen Sie sich zum Beispiel bei den Schuhen fachlich beraten, welche für Walking, Jogging oder Bergsteigen am besten geeignet sind. Die Bekleidung sollte atmungsaktiv (die Feuchtigkeit wird nach außen transportiert), wärmeregulierend, winddicht und auch pflegeleicht sein.

Jeder BH muss gut sitzen und die richtige Größe haben; dies gilt vor allem für einen Sport-BH, den Sie bei allen intensiven Bewegungssportarten tragen sollten. Lassen Sie sich fachlich beraten.

# Vorsicht: Sonne

## Gefürchtet: Falten

Gebräunte Haut wirkt jugendlich, sportlich und ist schick? Jede zu starke Sonneneinwirkung, vor allem jeden Sonnenbrand, „merkt“ sich aber die Haut zeitlebens. Hautschäden, Falten und Hauterkrankungen entstehen also schon sehr früh. Wie bei vielen „Sünden“ sind die Auswirkungen zwar sofort als Sonnenbrand sichtbar, allerdings nicht die Spätfolgen: wieder ein Zähler im Speicher der Haut – auf alle Fälle für die Falten, hoffentlich nicht für Hautschäden oder gar für Hautkrebs. Wie so oft im Leben gilt also auch hier die Regel: Es kommt auf das richtige Maß an!

Männer sind im Vergleich zu Frauen oft nachlässiger beim Sonnenschutz. Als Frau achten Sie besonders auf den Schutz Ihrer Haut und sind somit auch Vorbild für die Männer. Mit zwei Quadratmeter ist die Haut Ihr wichtigstes Organ. Schützen Sie Ihre Haut vor Umwelteinflüssen, beobachten Sie alle Veränderungen und nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen.

## Das Sonnenlicht

Rund 10 % des Sonnenlichts sind Ultraviolettstrahlen A und B. UV-B-Strahlen führen zu Sonnenbräune bis zum Sonnenbrand und eventuell zu Hautkrebs. Sie bewirken allerdings auch die Bildung von Vitamin D, das für den Knochenaufbau unentbehrlich ist. UV-A-Strahlen röten die Haut, lassen sie vorzeitig altern und bilden so, früher als sonst, Falten

und eventuell auch bösartige Hauterkrankungen. Bei intensiver Einstrahlung schädigen sie sogar die Erbsubstanz (DNS) der Zellen.

Wussten Sie? Die UV-B-Strahlen werden durch einzelne Wolken um etwa 20 % erhöht! Die Strahlenbelastung nimmt auch mit der Nähe zum Äquator zu. So kann die Urlaubssonne schnell doppelt so stark sein wie zu Hause! Seien Sie in südlichen Regionen, vor allem in Äquatornähe, besonders zurückhaltend. Weitere Faktoren sind noch die unterschiedlichen Jahres- und Tageszeiten.

Sonnenstrahlen wirken in „reiner“ Umgebung, zum Beispiel auf einer Insel, umso intensiver. Die „Höhen“-Sonne ist ebenfalls härter und intensiver als die Sonne im Flachland: etwa um 20 % je 1000 Meter nimmt sie an Stärke zu! Eis und Schnee reflektieren noch mehr als Wasser und Sand!

## Was bedeutet Eigenschutzzeit?

Jeder Mensch besitzt einen individuellen Eigenschutz (minimale Erythemdosis-MED); das ist die Zeit vom Beginn der Sonneneinwirkung bis zu einer minimalen Hautrötung. Dabei reagieren Körperstellen, die bisher nicht oder selten dem Sonnenlicht ausgesetzt waren, zum Beispiel Brust und Rücken, anders als Hände und Arme. Diese Eigenschutzzeit mit dem Lichtschutzfaktor multipliziert ergibt die Dauer, sich in der Sonne aufhalten zu können und zwar ohne Sonnenbrandgefahr.