

Frauen* gesundheit

Gesundheitslotsen - Migrant*innen stärken Migrant*innen



Abb. *

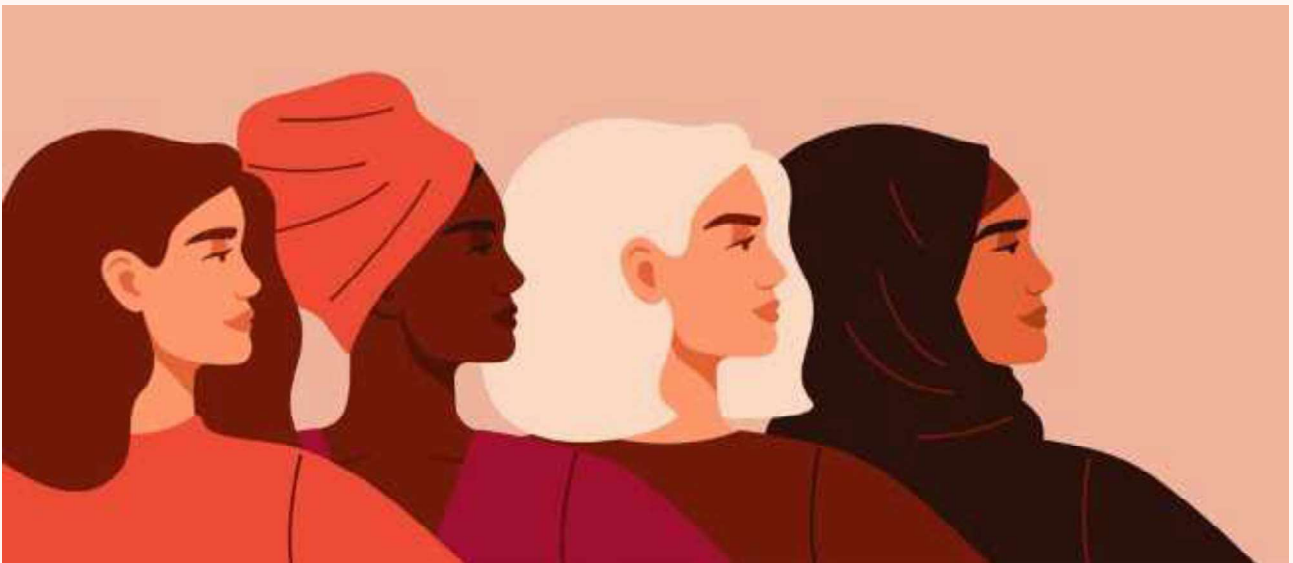


Abb. **

Impressum

Dies ist eine Publikation des Projektes "Gesundheitslotsen - Migrant*innen stärken Migrant*innen", welche im Rahmen thematisch zugeschnittener Multiplikator*innen-Schulungen für Personen mit Migrations- und Fluchterfahrung erstellt wurde. Im Fokus stehen dabei die Stärkung der eigenen Gesundheitskompetenz sowie die Orientierung im deutschen Gesundheitssystem. Der Schwerpunkt lag dabei auf den Themen Gesundheitsvorsorge und Prävention.

Träger des Projektes ist der Ausländerrat Dresden e.V. , welcher sich seit 1990 für die Rechte und Interessen von Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung in Dresden einsetzt.

Leitung des Projektes: Fatemeh Pohl-Shirazi

Text & Gestaltung: Fatemeh Pohl-Shirazi, Xenia Grimme, Mirjam Schneider

Herausgeber: Ausländerrat Dresden e.V.
Heinrich-Zille-Str. 6
01219 Dresden

Mit der Verwendung des Sternchens (*) bringen wir sowohl unsere Anerkennung gegenüber gesellschaftlichen LSBTQIA-Diskursen, als auch unseren Respekt gegenüber realen, sehr vielfältigen, möglichen Gender-Identitäten zum Ausdruck, welche sehr individuell und subjektiv entwickelt, empfunden und gelebt werden.

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



Inhaltsverzeichnis

Was ist Gesundheit?	4
Seelische Gesundheit	5
Wohlbefinden und das eigene Körpergefühl	6
Partnerschaft und die Beziehung zu Anderen	6
Das Besondere daran, eine Frau* zu sein.....	8
Ärztliche Behandlungen für Frauen*	14
Welche Vorsorge-Untersuchungen für Frauen* bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen?	16
Quellenverzeichnis.....	19

Geht es um die Gesundheit, gibt es einige Unterschiede zwischen Frauen* und Männern*. Zum Beispiel können bestimmte Krankheiten nur Frauen* oder nur Männer* bekommen. Es gibt auch einige Krankheiten, an denen entweder Frauen* oder Männer* häufiger erkranken. Außerdem wirken viele Medikamente unterschiedlich auf Frauen* und Männer*.

Frauen*körper können in ihrem Leben viele Wandlungen durchmachen, z.B. die Pubertät, eine Schwangerschaft und die Wechseljahre. Je mehr wir über unseren Körper und diese Prozesse Bescheid wissen, desto besser können wir ihn dabei begleiten. Dieses Heft soll uns einige wichtige Themen der Frauen*gesundheit aufzeigen und uns dabei helfen, unseren Körper besser zu verstehen.

Was ist Gesundheit?

Gesundheit hat viele Gesichter und für jede Person kann Gesundheit etwas anderes sein.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) versteht unter Gesundheit den „Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheiten“.



Abb. 1 – Gesundheit von Seele & Körper

Unser Körper und unsere Seele arbeiten sehr eng zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Das heißt, wenn wir gesund sein wollen, ist es wichtig, uns gleichzeitig um unseren Körper und unsere Seele zu kümmern. Wie wir uns fühlen und woran wir denken, kann einen Einfluss auf unser körperliches Befinden haben. Der Körper ist sozusagen der Spiegel unserer Seele. Geht es der Seele schlecht, kann es dem Körper auch schlecht gehen. Wenn es der Seele gutgeht, geht es dem Körper auch gut.

Seelische Gesundheit

Kümmern wir uns regelmäßig um unsere Seele und unternehmen beispielsweise Dinge, die uns Freude bereiten und uns guttun, kann das unserer Seele dabei helfen, gesund zu bleiben. Positive Erfahrungen und bunte Erlebnisse, wie z.B. Singen, Tanzen, Musikhören, Feste feiern, Kochen, ein Spaziergang in der Natur oder Lachen und Zeit mit Familie und Freund*innen verbringen, sind wie Balsam für die Seele. Sie lenken uns vom Stress des Alltags ab und können verhindern, dass unsere Seele erkrankt. Wir können selbst herausfinden, was uns persönlich guttut und das zu einem Teil unseres Alltags werden lassen.



Abb. 2 - Selbstliebe

Für unsere seelische Gesundheit ist es auch wichtig, dass wir ein positives Gefühl zu unserem eigenen Körper haben.

Wohlbefinden und das eigene Körpergefühl

Jeder Körper ist ein einzigartiges Geschenk, welches uns meisterhaft durch unser Leben begleitet. Besonders wir Frauen* dürfen stolz auf unseren Körper sein und uns selbst lieben! Oft wird unser Körper im Alltag stark belastet. Deshalb müssen wir besonders gut auf ihn aufpassen. Unser Körper ist wie ein Haus, in dem wir uns wohlfühlen sollten. Deshalb ist es wichtig, unser Zuhause zu pflegen und schön zu machen.



Abb. 3 - Yoga

So ist es auch mit unserem Körper:

Damit es dem Körper gut geht, müssen



Abb. 4 - Ernährung

wir uns um in kümmern. Das bedeutet beispielsweise, dass wir uns gesund ernähren, uns bewegen, uns Pausen gönnen und Dinge unternehmen, die uns guttun.

Partnerschaft und die Beziehung zu Anderen

Bevor wir eine Partnerschaft eingehen, ist es wichtig, dass wir uns selbst gut kennen und lieben. Wenn wir uns selbst mögen, fällt es auch anderen Menschen leichter, uns zu mögen und uns für das zu lieben, was und wer wir sind.

Wichtig ist es aber auch, dass wir uns in einer Partnerschaft selbst treu bleiben und nichts tun, was wir nicht wollen oder was gegen unsere Werte verstößt. Es kann uns oft helfen, wenn wir mit Personen zusammen sind, die uns guttun - aber wer tut uns gut? Menschen, die...

- ... uns zuhören
- ... uns verstehen wollen
- ... respektvoll mit uns umgehen
- ... ehrlich zu uns sind
- ... uns kein schlechtes Gefühl machen wollen
- ... das, was wir sagen, akzeptieren und ernst nehmen

Wenn wir eine Person gefunden haben, die wir lieben und die auch uns liebt, ist das wie ein Geschenk. Dabei ist es nicht wichtig, welche Religion oder Geschlecht diese Person hat, sondern nur, dass wir uns in der Partnerschaft wohl fühlen.



Abb. 5 - Paar (1)



Abb. 6 - Paar (2)

Das Besondere daran, eine Frau* zu sein

Veränderungen des weiblichen Körpers - Menstruation

Im Alter von rund 12 Jahren kommt ein Mädchen* in die Pubertät und wird zur Frau*. Dabei verändert sich der Körper, die Psyche und die Bedürfnisse.

Vielleicht fühlst du dich anders, denn dein Körper produziert jetzt Hormone, die auch deine Gefühle beeinflussen. Wir bekommen Haare am Geschlecht und in den Achselhöhlen, die Brüste wachsen, die Haut kann sich verändern und wir bekommen die erste Regelblutung. Diese wird auch Periode genannt und ist ein Zeichen dafür, dass der Menstruationszyklus beginnt. Ab diesem Zeitpunkt kann es zur Schwangerschaft kommen. Aber das bedeutet auch, dass wir einmal im Monat bluten. Bei jeder Frau kann das unterschiedlich stark und unterschiedlich lang sein (3-8 Tage).

Wichtig ist zu wissen, dass die Menstruation etwas ganz Natürliches ist. Dabei kann sich aber jede Frau anders fühlen – für manche Frauen ist es eine ganz normale Zeit, andere Frauen fühlen sich vielleicht müde, haben Schmerzen und sind sensibel.

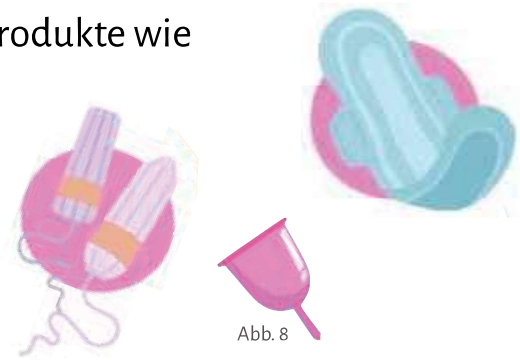
Hör in dieser Zeit besonders auf deinen Körper und verbringe Zeit mit Dingen, die dir guttun.



Abb. 7 - Verschiedene Gemütszustände

Während deiner Menstruation kannst du dich entscheiden, welche Produkte sich für dich am besten anfühlen und welche du verwenden möchtest.

Binden klebst du in deiner Unterhose fest. Tampons führst du in die Scheide ein. Es gibt auch nachhaltige Menstruationsprodukte wie Menstruationstassen, Stoffbinden oder Menstruationsunterwäsche.



Intimpflege und Hygiene

- Wasche dein äußeres Geschlechts einmal täglich mit klarem Wasser. Bitte benutze dabei keine Seife, weil dadurch die guten Bakterien getötet werden. Die guten Bakterien braucht deine Scheide, um sich vor Pilz- oder Harnwegsinfektionen und schlechten Bakterien zu schützen. Dein inneres Geschlecht reinigt sich von selbst. Du musst es nicht waschen.
- Für die Pflege des äußeren Intimbereichs kannst du eine sehr sanfte Body-Lotion oder Naturprodukte wie z.B. Kokos-, Oliven- oder Arganöl verwenden. Diese Öle können auch helfen, wenn die Haut gereizt ist.
- Wechsle deine Unterwäsche jeden Tag und achte darauf, dass sie gut passt. Zu enge Unterwäsche kann die Haut reizen. Du solltest Unterhosen in deiner richtigen Größe kaufen und auch darauf achten, dass diese aus einem Stoff bestehen, unter dem die Haut atmen kann – wie z.B. Baumwolle. Manche Frauen* verwenden Slipeinlagen, die wie Binden in die Unterhose geklebt werden und bei Ausfluss helfen können.



-
- Nach dem Toilettengang solltest du mit dem Toilettenpapier von vorn nach hinten wischen, damit Bakterien vom Darm nicht so leicht zur Scheide kommen. Damit kannst du z.B. einer Pilzinfektion vorbeugen.
 - Nach dem Geschlechtsverkehr solltest du immer auf die Toilette gehen und Wasserlassen, damit du keine Blasenentzündung bekommst. Bitte wechsle nie vom Anal- zum Vaginalsex, denn dadurch können Bakterien in deine Scheide kommen, die zu Krankheiten führen können.
 - Kommt es bei dir im Intimbereich zu Beschwerden wie z.B. Juckreiz, sprich mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt darüber.
Gegebenenfalls sollte sich auch deine Partnerin oder dein Partner untersuchen lassen.



Abb. 11

Abb. 12



Jungfräulichkeit

Eine Person, die noch keinen Geschlechtsverkehr hatte, nennen wir „Jungfrau“. Dabei wird oft das „Jungfernhäutchen“ einer Frau* in Zusammenhang gebracht, welches man aber auch „Hymen“ nennen kann. Der Hymen ist keine Haut, die über den Scheideneingang gespannt ist, sondern ein Hautkranz um den Eingang herum. Der Hymen kann unterschiedlich dick, breit und bei jeder Frau* anders dehnbar sein. Wenn er einreißt, z.B. beim Sport, Einführen eines Tampons oder Geschlechtsverkehr, verheilt der Riss in kurzer Zeit ohne Narben. Der Hymen kann aber auch so dehnbar sein, dass er gar nicht einreißt. Darum kann man am Zustand des Hymens nicht erkennen, ob die Person bereits Geschlechtsverkehr hatte oder nicht.

Sexualität

Damit wir uns beim Geschlechtsverkehr gut fühlen und Spaß haben, ist es wichtig, den eigenen Körper gut zu kennen. Nur so wissen wir, was uns gefällt und uns Freude macht. Dabei kann jede Frau* etwas anderes als sexuell erregend empfinden. Wichtig ist aber, dass wir nur das tun, was sich gut anfühlt und was wir auch wirklich wollen. Hast du Geschlechtsverkehr mit deinem Partner oder deiner Partnerin, sollten beide Personen darauf achten, ob sich die andere Person wohl fühlt. Wenn wir mit unseren Partner*innen über unsere Sexualität sprechen und offen über unsere Wünsche reden, kann das Missverständnisse und Probleme vermeiden.

Vor dem Geschlechtsverkehr solltest du dir darüber Gedanken machen, ob du verhüten möchtest. Dabei hast du verschiedene Möglichkeiten zur Schwangerschaftsverhütung, über die du dich bei deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt



Abb. 13 - Frauenärztin (1)

beraten lassen kannst. Die Pille oder eine Spirale können dich z.B. vor einer Schwangerschaft schützen. Wenn du dich gleichzeitig vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen möchtest, ist es wichtig, beim Geschlechtsverkehr ein Kondom zu benutzen.

Schwangerschaft

Das Besondere am Körper einer Frau* ist, dass sie Kinder bekommen kann. Manche Frauen* wünschen sich früh ein Kind, manche später. Einige Frauen* möchten aber auch gar kein Kind bekommen.



Abb. 14 - Paar & Schwangerschaft

Ein Kinderwunsch ist eine persönliche Entscheidung, die jede Frau* für sich selbst treffen muss. Wünscht sich ein Paar ein Kind, betrifft das jedoch beide Personen.

Wenn du schwanger werden möchtest, solltest du auf deinen Menstruationszyklus achten. Jeden Monat gibt es einige Tage, an denen du besonders fruchtbar bist. An diesen Tagen ist es einfacher, schwanger zu werden. Um einen Überblick über deinen Menstruationszyklus zu behalten, wäre es gut, wenn du das Datum deiner Periode in einen Kalender einträgst. Zu allen Fragen rund um die Schwangerschaft können dich Frauenärzt*innen beraten. Sie wissen, was dir und dem Kind in dieser Zeit guttut und worauf du achten solltest – z.B. auf wichtige Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen. Die Kosten dafür übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen.

Mutter* sein und Frau* bleiben

Wird man Mutter* für ein Kind,
sollte man sich selbst nicht vergessen:



Abb. 15 - 3 Generationen

- plane Zeiten nur für dich
- schenke dir Momente, in denen du dich gut fühlst - durch z.B. Yoga, ein schönes Kleid, einen langen Spaziergang oder Musikhören
- hol dir Unterstützung, wenn du sie brauchst; nimm angebotene Hilfe an
- sei nicht so hart mit dir, du musst nicht wie eine Maschine funktionieren
- verbringe Zeit mit deinen Freund*innen
- vergleiche dich nicht mit anderen Müttern*

Veränderungen - die Wechseljahre

Genauso wie die Pubertät sind die Wechseljahre einer Frau* eine Zeit, in der sich das Zusammenspiel unserer Hormone verändert. Ab etwa Mitte 40 produziert unser Körper weniger Östrogen. Dadurch werden auch die monatlichen Blutungen unregelmäßig, später bleiben sie aus. Die letzte Regelblutung nennt man Menopause, danach kann eine Frau* nicht mehr schwanger werden. Frauen* erleben ihre Wechseljahre sehr unterschiedlich, nur wenige Frauen* haben über längere Zeit Beschwerden wie z.B. Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen. Wenn es dir in dieser Zeit gar nicht gut geht, sprich mit jemandem, dem du vertraust. Ärzt*innen können dir Rat geben, aber auch Gespräche mit Freund*innen und deiner Familie können dir helfen. Es ist normal, sich in dieser Zeit anders zu fühlen — hör in dieser Zeit auf dich und deinen Körper.

Ärztliche Behandlungen für Frauen*

Zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt kannst du gehen, wenn du Beschwerden im Intimbereich, unteren Bauch, oder Probleme mit deiner Menstruation hast. Auch helfen dir die Ärzt*innen bei der Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten.

Freie Wahl der Ärzt*innen:

Wir haben in Deutschland die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, welche Ärzt*innen wir aufsuchen. Haben wir eine Praxis gefunden, ist es gut, wenn wir dort bleiben, denn dort kennt man uns und unsere Krankheitsgeschichte. Fühlen wir uns aber nicht wohl, dürfen wir in eine andere Praxis wechseln.

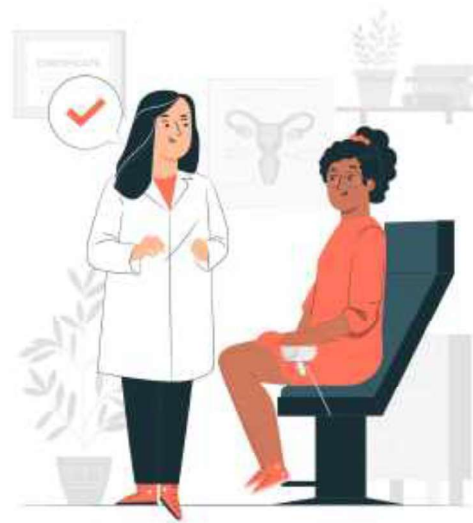


Abb. 16 - Frauenärztin (2)

Terminvereinbarung:

Haus- und Frauenärzt*innen können wir zu offenen Sprechzeiten oftmals ohne Termin aufsuchen. Bei Fachärzt*innen brauchen wir allerdings einen Termin und meistens einen Überweisungsschein.

Ein Termin kann direkt in der Praxis oder telefonisch vereinbart werden. Es gibt Beratungsstellen, die uns bei der Terminvereinbarung unterstützen können.

Vorbereitung für Besuche bei Ärzt*innen

Um behandelnde Ärzt*innen bei den verschiedenen Untersuchungen zu unterstützen, sollten die Chipkarte der Krankenkasse und wichtige Unterlagen (z.B. Überweisungsschein, Medikamentenplan) bereitgehalten werden.

Bei Frauenärzt*innen solltest du auch einen Überblick darüber haben, wann du deine letzte Periode hattest und in welchen Abständen du blutest. Es gibt nichts, was du deine Frauenärztin oder deinen Frauenarzt nicht fragen kannst. Zur Vorbereitung auf einen Termin kannst du dir zum Beispiel Antworten auf folgende Fragen überlegen:

- Habe ich gesundheitliche Beschwerden?
- Was kann ich gegen diese Beschwerden tun?
- Warum ist es wichtig für mich, das zu tun?
- Nehme ich Medikamente ein? Wenn ja - welche?
- Vertrage ich bestimmte Dinge nicht?

Schweigepflicht:

In Deutschland gibt es das Gesetz der Schweigepflicht. Ärzt*innen, Therapeut*innen oder Sozialarbeiter*innen dürfen nicht mit anderen Personen über unsere Probleme sprechen. Bei unserem Arzt oder unserer Ärztin dürfen wir also ganz offen darüber sprechen, was uns belastet.



Abb. 17 - Rechtscheck

Gesundheitsvorsorge

Ein Arzt oder eine Ärztin macht sich zunächst ein Bild von unserem gesamten Körper und unserem Gesundheitszustand. Dafür gibt es verschiedene Untersuchungen. Diese nennt man Vorsorge- oder Früherkennungsuntersuchungen und Check-Ups. Gesundheitsvorsorge ist wichtig, denn dadurch kann man Krankheiten frühzeitig erkennen, Maßnahmen vor Ausbruch einer Krankheit treffen oder eine bestehende Krankheit besser bekämpfen. Regelmäßige Untersuchungen können uns außerdem dabei helfen, unseren Körper besser kennenzulernen.

Welche Vorsorge-Untersuchungen für Frauen* bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen?

Empfohlene Schutzimpfungen

Impfungen gehören zu den wichtigsten vorsorgenden Maßnahmen. Sie können Menschen vor Erkrankungen schützen und dafür sorgen, dass sich bestimmte Krankheiten nicht weiterverbreiten.

Zahnärztliche Vorsorge

Gesundes Essen, regelmäßiges Zähneputzen oder Vorsorge durch Zahnärzt*innen können uns dabei helfen, dass unsere Zähne gesund bleiben und wir uns mit ihnen wohl fühlen. Ab 18 Jahren bezahlt die Krankenkasse z.B. eine Kontrolluntersuchung pro Halbjahr und eine jährliche Entfernung von Zahnstein.



Abb. 18 - Zahnärztin

Schwangerschaft und Geburt

Die Kosten für die Feststellung einer Schwangerschaft, Vorsorge-Untersuchungen (z.B. Ultraschall- oder Blutuntersuchungen) und Gespräche mit Ärzt*innen vor und nach der Geburt werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Im sog. Mutterpass werden alle Daten zu Vorsorge-Untersuchungen und der Schwangerschaft festgehalten.



Abb. 19 - Mutter & Kind

Vorsorge-Untersuchungen für Frauen*

Alter		Vorsorge-Untersuchung	
ab 20 Jahren		Gebärmutterhalskrebsvorsorge: · 1x im Jahr · Untersuchung der äußeren & inneren Geschlechtsorgane (Abstrich, Abtasten)	Abb. 20
bis 25 Jahren		Chlamydientest (Geschlechtskrankheit): · 1x im Jahr	
ab 30 Jahren		Brustkrebsvorsorge: · 1x im Jahr · Tastuntersuchung der Brust & der Lymphknoten	Abb. 21
ab 35 Jahren		Hautkrebsvorsorge: · alle 2 Jahre · Untersuchung der gesamten Hautoberfläche	Abb. 22
		Allgemeiner Check-Up: · alle 3 Jahre	

ab 35 Jahre		Gebärmutterhalskrebsvorsorge: · alle 3 Jahre Abstrich & HP-Viren-Test	
50-70 Jahre		Brustkrebsvorsorge: · alle 2 Jahre · Mammographie (Röntgen)	Abb. 23
50-54 Jahre		Darmkrebsvorsorge: · 1x im Jahr · Untersuchung des Dick- und Enddarms & Test auf Blut im Stuhl	Abb. 24
ab 55 Jahren		Darmkrebsvorsorge: · alle 10 Jahre Darmspiegelung · oder: 1x im Jahr Test auf verborgenes Blut im Stuhl	

Brustkrebsvorsorge:

Bei einer Tastuntersuchung tasten Frauenärzt*innen den Bereich unserer Brüste und Lymphknoten ab und achten dabei besonders auf kleine Verhärtungen. Außerdem werden die Form und die Größe der Brust und Brustwarzen kontrolliert. Es ist wichtig, dass wir unsere Brüste auch zuhause regelmäßig abtasten, um Veränderungen früh zu erkennen. Das richtige Abtasten können wir uns von Frauenärzt*innen zeigen lassen.



Abb. 25 - Abtasten der Brust

Quellenverzeichnis

- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Gesundheits-Check-up. Das zahlt Ihre Krankenkasse. Berlin, 2021
<<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/checkup.html>> <Zugriff: 09/21>
- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Gesundheit für alle. Ein Wegweiser durch das deutsche Gesundheitswesen. 3. Auflage. Berlin, 2019
- <https://www.gesundheitsinformation.de/wechseljahrsbeschwerden.html>
<Zugriff: 22/10/21>
- Verein Lilli (Hrsg.): Frauenkörper I Frauenthemen
<https://www.lilli.ch/frau_sein_weiblichkeit>
<Zugriff: 10/21>
- Pohl-Shirazi, Fatemeh; Balz, Viola (2020): Gesundheitskompetenz für Migrantinnen und Migranten. Seelische Gesundheit. Dresden: ZFWB gGmbH

Abb. *	Logo Gesundheitslotsen © www.freepik.com
Abb. **	Frauen © stock.adobe.com Dateinummer 341387167
Abb. 1	Gesundheit von Seele & Körper © stock.adobe.com Dateinummer 384073918
Abb. 2	Selbstliebe © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector
Abb. 3	Yoga © www.freepik.com
Abb. 4	Ernährung © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector
Abb. 5	Paar (1) © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector
Abb. 6	Paar (2) © stock.adobe.com Dateinummer 309009563

-
- Abb. 7 Verschiedene Gemütszustände © www.freepik.com Vektor
erstellt von pch.vector
- Abb. 8 © www.freepik.com
- Abb. 9 © www.freepik.com
- Abb. 10 © www.freepik.com
- Abb. 11 © www.freepik.com Vektor erstellt von rawpixel.com
- Abb. 12 © www.freepik.com
- Abb. 13 Frauenärztin (1) © stock.adobe.com Dateinummer 296041699
- Abb. 14 Paar & Schwangerschaft © stock.adobe.com Dateinummer
341957198
- Abb. 15 3 Generationen © www.freepik.com
- Abb. 16 Frauenärztin (2) © www.freepik.com Vektor erstellt von
stories
- Abb. 17 Rechtscheck © www.freepik.com Abstract vector created by
pch.vector
- Abb. 18 Zahnärztin © www.freepik.com
- Abb. 19 Mutter & Kind © stock.adobe.com Dateinummer 287404677
- Abb. 20 © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector
- Abb. 21 © www.freepik.com
- Abb. 22 www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508
- Abb. 23 © www.freepik.com Karikatur Vektor erstellt von vectorjuice
- Abb. 24 © www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508
- Abb. 25 Abtasten der Brust © stock.adobe.com Dateinummer
297762465

-
- Рис. 7 Колебания настроения © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector
- Рис. 8 © www.freepik.com
- Рис. 9 © www.freepik.com
- Рис. 10 © www.freepik.com
- Рис. 11 © www.freepik.com Vektor erstellt von rawpixel.com
- Рис. 12 © www.freepik.com
- Рис. 13 Гинеколог (1) © stock.adobe.com Dateinummer 296041699
- Рис. 14 Пара и беременность © stock.adobe.com
Dateinummer 341957198
- Рис. 15 3 поколения © www.freepik.com
- Рис. 16 Гинеколог (2) © www.freepik.com Vektor erstellt von stories
- Рис. 17 Rechtscheck © www.freepik.com Abstract vector created by pch.vector
- Рис. 18 Стоматолог © www.freepik.com
- Рис. 19 Мать и дитя © stock.adobe.com Dateinummer 287404677
- Рис. 20 © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector
- Рис. 21 © www.freepik.com
- Рис. 22 www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508
- Рис. 23 © www.freepik.com Karikatur Vektor erstellt von vectorjuice
- Рис. 24 © www.stock.adobe.com Dateinummer 348121508
- Рис. 25 Пальпация груди © stock.adobe.com
Dateinummer 297762465

Quellenverzeichnis

- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Gesundheits-Check-up. Das zahlt Ihre Krankenkasse. Berlin, 2021
<<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/checkup.html>> <Zugriff: 09/21>
- Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Gesundheit für alle. Ein Wegweiser durch das deutsche Gesundheitswesen. 3. Auflage. Berlin, 2019
- <https://www.gesundheitsinformation.de/wechseljahrsbeschwerden.html>
<Zugriff: 22/10/21>
- Verein Lilli (Hrsg.): Frauenkörper I Frauenthemen
<https://www.lilli.ch/frau_sein_weiblichkeit>
<Zugriff: 10/21>
- Pohl-Shirazi, Fatemeh; Balz, Viola (2020): Gesundheitskompetenz für Migrantinnen und Migranten. Seelische Gesundheit. Dresden: ZFWB gGmbH

Рис. *	Logo Gesundheitslotsen © www.freepik.com
Рис. **	Женское © stock.adobe.com Dateinummer 341387167
Рис. 1	Здоровье души и тела © stock.adobe.com Dateinummer 384073918
Рис. 2	Любовь к себе © www.freepik.com Vektor von pch.vector
Рис. 3	Йога © www.freepik.com
Рис. 4	Питание © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector
Рис. 5	Папа (1) © www.freepik.com Vektor erstellt von pch.vector
Рис. 6	Папа (2) © stock.adobe.com Dateinummer 309009563

с 35 лет		Профилактика рака шейки матки: · каждые 3 года	
50-70 лет		Профилактика рака молочной железы: · каждые 2 года · маммография	Рис. 23
50-54 лет		Скрининг колоректального рака: · 1 раз в год · осмотр толстой и прямой кишки и анализ на наличие крови в стуле	Рис. 24
с 55 лет		· колоноскопия каждые 10 лет · или: один раз в год тест на скрытую кровь в стуле	

Профилактика рака молочной железы:

При пальпаторном обследовании гинекологи прощупывают область нашей груди и лимфатические узлы и обращают особое внимание на небольшие уплотнения. Также проверяются форма и размер груди и сосков. Важно, чтобы мы также регулярно осматривали нашу грудь дома, чтобы выявить изменения на ранней стадии. Мы также можем попросить гинекологов показать нам, как проводится правильная пальпация.



Рис. 25 — Пальпация груди

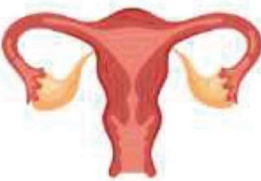
Беременность и роды

Расходы на определение беременности, профилактические осмотры (например, УЗИ, анализы крови) и консультации врачей до и после родов оплачиваются больничными кассами. Все данные по осмотрам и наступлению беременности заносятся в паспорт материнства.



Рис. 19 – Мать и дитя

Vorsorge-Untersuchungen für Frauen*

Возраст		Профилактический осмотр
с 20 лет		Профилактика рака шейки матки: Рис. 20 · 1 раз в год · осмотр наружных и внутренних половых органов (мазок, пальпация)
до 25 лет		Тест на хламидиоз (венерическое заболевание): · 1 раз в год
с 30 лет		Профилактика рака молочной железы: Рис. 21 · 1 раз в год пальпация молочных желез и лимфатических узлов
с 35 лет		Профилактика рака кожи: Рис. 22 · каждые 2 года осмотр всей поверхности кожи
		Общий осмотр Check-Up: · каждые 3 года

Медосмотр

Врач сначала составляет картину всего нашего тела и нашего состояния здоровья. Существуют различные исследования в рамках медосмотра. Бывают профилактические и скрининговые обследования или Check-Ups. Медосмотр очень важен, потому что он позволяет выявлять болезни на ранней стадии, принимать меры до того, как болезнь разовьется и лучше бороться с существующими заболеваниями. Кроме того, медосмотры могут помочь нам лучше узнать свое тело.

Какие медицинские осмотры для женщин* оплачиваются больничными кассами?

Рекомендуемые прививки

Прививки являются одной из важнейших мер предосторожности. Они могут защитить людей от болезней и предотвратить дальнейшее распространение некоторых болезней.

Стоматологический уход

Здоровое питание, регулярная чистка зубов или профилактическое лечение у стоматолога могут помочь нам сохранить наши зубы здоровыми. С 18 лет медицинская страховка оплачивает, например, осмотр один раз в полгода и раз в год удаление зубного камня.



Рис. 18 – Стоматолог

Подготовка к врачебным приёмам

важно взять с собой на прием к врачу карту медицинского страхования и важные документы (например, направление, план приема лекарств).

На приёме у гинеколога вы также должны сообщить, когда у вас были последние месячные и через какие промежутки времени они у вас появляются. Не существует ничего, чего бы вы не могли спросить у своего гинеколога. Чтобы подготовиться к приёму, вы можете подумать об ответах на следующие вопросы, например:

- Есть ли у меня проблемы со здоровьем?
- Что я могу сделать с этими жалобами?
- Почему это важно для меня?
- Какие лекарства я принимаю?
- К чему у меня есть непереносимость?

Конфиденциальность:

В Германии действует закон о конфиденциальности. Врачам, терапевтам или социальным работникам не разрешается говорить с другими людьми о ваших проблемах. С вашим врачом вы можете открыто говорить о том, что вас беспокоит.



Рис. 17 – Правовая проверка

Медицинские процедуры для женщин*

Вы можете обратиться к гинекологу, если у вас есть проблемы в области половых органов, нижней части живота или проблемы с менструацией. Врачи помогут вам с лечением и профилактикой заболеваний.



Рис. 16 – Гинеколог (2)

Свободный выбор врачей:

В Германии у нас есть возможность самим решать к каким врачам обращаться. Как только мы нашли врачей, с которыми нам комфортно, лучше оставаться там, потому что они знают нас и нашу историю болезни. Но если нам там не нравится, мы можем поменять врача.

Приём у врача:

Мы можем посещать врачей общей практики и гинекологов в их рабочее время без предварительной записи. Однако для врачей-специалистов нам нужна запись на прием и, как правило, направление. Записаться на прием можно непосредственно в клинике или по телефону.

Есть консультационные центры, которые могут помочь нам в организации встречи.

Быть матерью* и оставаться женщиной*

Когда становишься матерью* ребенка, не надо забывать о себе:

- выделяйте время только для себя
- дарите себе моменты, когда вы получаете удовольствие и чувствуете себя хорошо, например, занятия йогой, красивое платье, долгая прогулка или прослушивание музыки
- просите о поддержке, если она вам нужна; принимайте предложенную помощь
- не относитесь к себе через чур строго, вы не должны работать как машина
- проводите время с друзьями
- не сравнивайте себя с другими матерями*



Рис. 15 – 3 поколения

Изменения - менопауза

Как и половое созревание, женская менопауза* - это время, когда меняется взаимодействие наших гормонов. Примерно после 40 лет наш организм вырабатывает меньше эстрогена. В результате месячные кровотечения также становятся нерегулярными, а позже прекращаются. Последний менструальный период называется менопаузой, после которого женщина* уже не может забеременеть. Женщины* переживают менопаузу по-разному, только у некоторых женщин* наблюдаются долговременные симптомы, такие как приливы, нарушения сна или перепады настроения. Если вы чувствуете себя в это время не хорошо, поговорите с кем-нибудь, кому вы доверяете. Врачи могут дать вам совет, но также могут помочь разговоры с друзьями и семьей. Это нормально чувствовать себя по-другому в этот период - прислушивайтесь к себе и своему телу в это время.

Беременность

Особенность женского* тела заключается в том, что женщина может иметь детей. Некоторые женщины* хотят иметь ребенка раньше, некоторые позже. Однако, некоторые женщины* вообще не хотят иметь ребенка.



Рис. 14 – Пара и беременность

Желание иметь детей – это личное решение, которое каждая женщина* должна принять сама. Если пара хочет ребенка, это касается обоих партнеров.

Если вы хотите забеременеть, вам следует обратить внимание на свой менструальный цикл. В каждом месяце есть несколько дней, когда вы особенно фертильны. В эти дни легче забеременеть. Чтобы отслеживать свой менструальный цикл, было бы хорошо, если бы вы записывали дату менструации в календаре. Врачи-гинекологи могут проконсультировать вас по всем вопросам, связанным с беременностью. Они знают, что хорошо для вас и ребенка в это время и на что вам следует обратить внимание, например, на важные прививки и осмотры. Расходы на это покрываются за счет государственных медицинских страховых компаний.

Сексуальность

Для того, чтобы во время полового акта нам было хорошо и мы получали от него удовольствие, важно хорошо знать собственное тело. Только так мы узнаем, что нам нравится и что делает нас счастливыми. У каждой женщины* сексуальное возбуждение происходит по-разному. Главное, чтобы происходило только то, что нравится и чего действительно хочется. Когда вы занимаетесь сексом со своим партнером, вы оба должны убедиться, что обоим комфортно. Открытый разговор с партнером о нашей сексуальности поможет избежать недоразумений и проблем. Также мы можем рассказать ему о наших желаниях.

Перед сексом следует подумать о том, хотите ли вы использовать средства контрацепции. У вас есть различные варианты контрацепции, о которых вы можете получить консультацию у своего гинеколога. Таблетки или внутриматочные спирали могут, например, защитить вас от беременности. Если вы хотите одновременно обезопасить себя от венерических заболеваний, важно использовать презерватив во время полового акта.



Рис. 13 - Гинеколог (1)

-
- После посещения туалета следует подтираться туалетной бумагой спереди назад, чтобы бактерии из кишечника не так легко попали во влагалище. Таким образом можно, например, предотвратить грибковую инфекцию.



Рис. 11

- После полового акта вы всегда должны пойти в ванную и помочиться, чтобы избежать инфекции мочевого пузыря. Пожалуйста, никогда не переключайтесь с анального секса на вагинальный, так как это позволяет бактериям попасть во влагалище, что может привести к заболеванию.
- Если вы испытываете дискомфорт в интимной зоне, например, зуд, поговорите об этом со своим гинекологом. При необходимости ваш партнер также должен быть обследован

Рис. 12



Девственность

Женщину, еще не имевшую полового акта, называют «девственницей». Что часто ассоциируется с девственной плевой, которую также можно назвать Нупен. Девственная плева — это не кожа, закрывающая вход во влагалище, а кольцо кожи вокруг входа. У каждой женщины* девственная плева может различаться по толщине, ширине и эластичности. Если она порвется, например, во время занятий спортом, введения тампона или секса, разрыв быстро заживет, не оставив шрамов. Однако девственная плева также может быть настолько эластичной, что вообще не рвется. Поэтому по состоянию девственной плевы нельзя сказать, был ли у человека уже половой акт или нет.

Во время менструации вы можете решить, какие изделия вам больше всего подходят и какие вы хотите использовать. Прокладки приклеиваются к трусам. Тампоны вставляются во влагалище. Существуют также экологичные товары для менструального цикла, такие как менструальные чаши, тканевые прокладки или менструальное белье.



Рис. 8

Интимный уход и гигиена

- Мойте наружные половые органы чистой водой один раз в день.

Пожалуйста, не используйте мыло, так как оно убьет полезные бактерии. Ваше влагалище нуждается в хороших бактериях, чтобы защитить себя от вагинальной молочницы, инфекций мочевыводящих путей и вредных бактерий. Ваше влагалище очищается само, вам не нужно его мыть.



Рис. 9

- Для ухода за наружными половыми органами вы можете использовать очень нежный лосьон для тела или натуральные продукты, такие как кокосовое, оливковое или аргановое масло. Эти масла также могут помочь при раздражении кожи.
- Меняйте нижнее белье каждый день и следите за тем, чтобы оно подходило вам по размеру. Слишком тесное нижнее белье может вызвать раздражение кожи. Вы должны купить трусы своего правильного размера, а также убедиться, что они сделаны из ткани, которая позволяет вашей коже дышать, например, из хлопка. Некоторые женщины* используют ежедневные прокладки, которые могут помочь при выделениях.

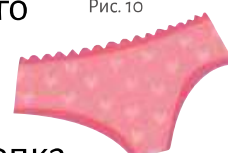


Рис. 10

Каково это быть женщиной*

Изменения в женском организме – менструация

В возрасте около 12 лет девочка* достигает половой зрелости и становится женщиной*. Меняется и тело, и психика, и потребности. Возможно, ты почувствуешь себя по-другому, потому что (новые) гормоны также влияют на наши чувства. У нас появляются волосы на половых органах и в подмышечных впадинах, растет грудь, кожа может меняться, и у нас начинается первая менструация. Это также называется месячными и является признаком начала менструального цикла. С этого момента может наступить беременность. Раз в месяц у нас появляются кровяные выделения. У каждой женщины это может варьироваться по интенсивности и продолжительности (3-8 дней).

Важно знать, что менструация — это нечто совершенно естественное. Однако каждая женщина может чувствовать себя по-разному - для одних женщин это совершенно нормальное время, для других это - усталость, боль и ранимость.

Прислушивайтесь к своему телу в это время более внимательно и делайте то, что приносит вам удовольствие.



Рис. 7 – Колебания настроения

Однако, также важно, чтобы мы оставались верными себе в партнерстве и не делали то, что мы не хотим или что идет вразрез с нашими ценностями. Часто нам может помочь общение с людьми, которые нам подходят. Кто же нам подходит? Люди, которые...

- ... слушают нас
- ... хотят понять нас
- ... относятся к нам с уважением
- ... честны с нами и хотят нам помочь
- ... не хотят, чтобы мы чувствовали себя плохо
- ... которые принимают всерьёз то, что мы говорим

Найти кого-то, кого мы полюбим и кто полюбит нас, это как подарок. Не важно, какого вероисповедания или пола этот человек, важно, чтобы мы чувствовали себя комфортно в партнерстве.



Рис. 5 - Пара (1)

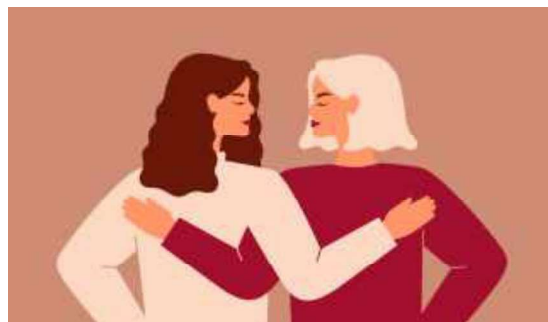


Рис. 6 - Пара (2)

Здоровье и ощущение собственного тела

Каждое тело – это уникальный дар, который верно сопровождает нас по жизни. Мы, женщины*, особенно можем гордиться своим телом и любить себя! В повседневной жизни наш организм часто подвергается стрессу. Вот почему мы должны особенно заботиться о нем. Наше тело похоже на дом, в котором мы должны чувствовать себя комфортно.



Рис. 3 – Йога

Именно поэтому так важно заботиться о своем доме и делать его красивым.



Рис. 4 – Питание

То же самое и с нашим телом, чтобы телу было хорошо, мы о нем заботимся. Это означает, что мы должны есть здоровую пищу, заниматься спортом, делать паузы и делать то, что доставляет нам удовольствие.

Партнерские отношения и отношения с другими людьми

Прежде чем мы вступим в партнерские отношения, важно, чтобы мы хорошо знали и любили себя. Если мы любим себя, другим людям будет легче полюбить нас такими, какие мы есть.

Наше тело и душа очень тесно взаимодействуют и влияют друг на друга. Это означает, что если мы хотим быть здоровыми, важно одновременно заботиться о своем теле и о душе. То, как мы себя чувствуем и о чем думаем, может влиять на наше физическое благополучие. Тело – это, так сказать, зеркало нашей души. Если душе плохо, то и телу тоже может быть плохо. Когда душе хорошо, телу тоже хорошо.

Душевное здоровье

Если мы регулярно заботимся о своей душе и делаем то, что приносит нам радость и удовольствие, то это может помочь нашей душе оставаться здоровой. Позитивные и яркие впечатления, такие как пение, танцы, прослушивание музыки, вечеринки, приготовление пищи, прогулки на природе, смех и общение с семьей и друзьями, подобны бальзаму для души. Они отвлекают нас от стресса повседневной жизни и могут уберечь нашу душу от болезни. Мы можем выяснить для себя, что хорошо для нас лично и сделать это частью нашей повседневной жизни.



Рис. 2 — Любовь к себе

Для нашего психического здоровья также важно, чтобы у нас было положительное отношение к собственному телу.

Что касается здоровья, то между женщинами* и мужчинами* есть некоторые различия. Например, некоторыми болезнями могут болеть только женщины* или только мужчины*. Есть также некоторые заболевания, которыми чаще болеют толи женщины*, толи мужчины*. Кроме того, многие лекарства по-разному действуют на женщин* и мужчин*.

Женские тела могут претерпевать множество изменений в своей жизни, например, половое созревание, беременность и менопауза. Чем больше мы знаем об этих процессах в нашем теле, тем лучше мы можем позаботиться о нём. Эта брошюра предназначена для того, чтобы показать нам некоторые важные темы женского здоровья и помочь нам лучше понять свое тело.

Что такое здоровье?

У здоровья много лиц и понятие здоровье может быть разным для каждого человека. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».



Рис. 1 — Здоровье души и тела

Содержание

Что такое здоровье?	4
Душевное здоровье.....	5
Здоровье и ощущение собственного тела.....	6
Партнерские отношения и отношения с другими людьми.....	6
Каково это быть женщиной*	8
Медицинские процедуры для женщин*	14
Какие медицинские осмотры для женщин* оплачиваются больничными кассами?.....	16
Библиография.....	19

Исходные данные

Это издание проекта "Справочники по здоровью - Мигранты поддерживают мигрантов", созданного в рамках тематических курсов для обучения людей с опытом мигрантов и беженцев. Основное внимание уделяется повышению медицинской грамотности и ориентации в системе здравоохранения Германии.

В центре внимания находятся темы здравоохранения и профилактики. Спонсором проекта является Ausländerrat Dresden e.V., который с 1990 года работает в Дрездене для защиты прав и интересов людей с опытом миграции и беженцев.

Leitung des Projektes: Фатеме Поль-Ширази

Text & Gestaltung: Фатеме Поль-Ширази, Ксения Гримме,
Мирьям Шнайдер

Herausgeber: Совет иностранцев Дрезден e.V.
Heinrich-Zille-Str. 6
01219 Dresden

Используя звездочку (*), мы выражаем наше признание как общественному движению LGBTQIA, так и наше уважение к реальным, очень разнообразным, возможным гендерным идентичностям, которые развиваются и воспринимаются очень индивидуально и субъективно.

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



Женское* здоровье

Справочники по здоровью -
Мигранты поддерживают мигрантов



Рис. *

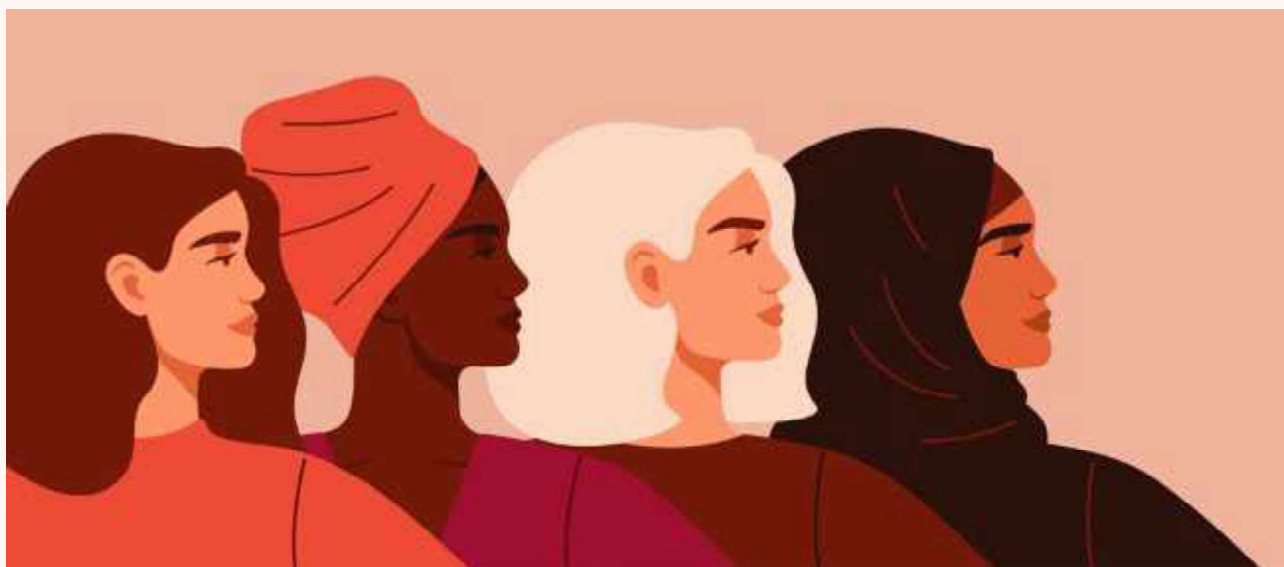


Рис. **