

Die Zeitschrift
für Spender,
Interessenten
und Freunde der
AKTION
REGEN

Initiative



Heft 20/2004 Verein für Entwicklungszusammenarbeit

Frauengesundheit in Österreich

NEU Hormone PRO oder CONTRA
Klimaktogramm beiliegend

Biete Wissen gegen Spende...

... so lautete vor 10 Jahren der Aufruf, der von Dr. Maria Hengstberger an die Bäuerinnen in Niederösterreich erging. Die Vortragssäle füllten sich mit interessierten Frauen aus dem ländlichen Raum und alle spendeten fleißig für die Aktion Regen. Wie ein Lauffeuer verbreitete sich der gute Ruf von Frau Dr. Hengstberger als hervorragende Referentin für Themen der Frauenheilkunde. Offen und klar sprach sie alle Fragen an, für die in der Praxis beim Arztbesuch keine Zeit ist. Geduldig gab sie auch weitere persönliche Auskünfte.

Was ist die AKTION REGEN ?

Die AKTION REGEN wurde 1989 von der Wiener Frauenärztin Dr. Maria Hengstberger gegründet. Ihr Ziel ist es, auch den einfachsten und ärmsten Menschen unserer Erde eine Chance auf Familienplanung zu eröffnen. Das Wort Regen steht für das Wasser, das an die Wurzeln kommen muss, um das größte Problem unserer Erde - die Bevölkerungsexplosion - zu bewältigen. Unter der fachärztlichen Leitung von Frau Dr. Hengstberger werden weltweit Seminare für Entwicklungshelfer gehalten, unter dem Motto

Education - Motivation - Innovation.

Gelehrt wird, wie man aufklärt, motiviert und neue Methoden der Familienplanung praxisgerecht einsetzt.

Um die Spendengelder dafür nicht erbetteln zu müssen, sondern zu erarbeiten, hält Frau Dr. Hengstberger österreichweit gynäkologische Vorträge für Laien und bietet in der halbjährlich erscheinenden Spenderzeitung „Initiative“ praxisgerechte medizinische Informationen nach dem Motto:

„Biete Wissen gegen Spende“.

Mit zahlreichen, oft nur kleinen Dauer-aufträgen - den „Regentropfen“ - könnten auch Sie helfen, unsere medizinisch ausgebildeten Mitarbeiter (Ärzte, Krankenschwestern etc.) in Entwicklungsländern zu erhalten. Vier Seminarkliniken konnten weltweit aufgebaut werden. In bereits 34 Ländern der Erde werden von verschiedenen Entwicklungshilfeorganisationen Geburtenkontrollketten verteilt und in Eigeninitiative nachgebastelt.

Die Bevölkerungsexplosion geht uns alle an! Kein Geld für Brot - kein Geld für Pillen! Nur Wissen hilft wirklich. Helfen Sie uns, es weiterzugeben!



10 Jahre später wieder das selbe Bild

Alleine bei 6 großen Vortragsveranstaltungen im März 2004 in Niederösterreich in Warth bei Neunkirchen, St. Pölten, Hollabrunn, Steinakirchen, Zwettl und Bruck/Leitha konnten über 2200 TeilnehmerInnen gezählt werden. Veranstalter waren die ARGE Bäuerinnen, der NÖ Familienbund und das FORUM LAND.

Das Thema der Vorträge lautete „Ein Schutzhaus gegen Krankheit und Krebs“. Praxisgerechte Ratschläge für ein gesundes, glückliches Leben und aktive Brustkrebsvorsorge sowie Informationen zum Thema „Hormone - Pro und Contra“ begeisterten die ZuhörerInnen. Mit dem eigens für diese Veranstaltungen von Frau Dr. Hengstberger entwickelten Klimaktogramm können anhand der Symptome des Hormondefizites auf einen Blick die Wechselbeschwerden mit und ohne

Hormonersatztherapie erkannt und zeitlich beobachtet werden. Auch die Informationen über die Aktion Regen kamen nicht zu kurz. Ein sehr eindrucksvoller Film zeigte die Aufbauarbeit in den Entwicklungsländern. Ein stattlicher Spendenbetrag der begeisterten TeilnehmerInnen von mehr als 23.000,- Euro füllte die Kassen der Aktion Regen. Das Wissen von Dr. Maria Hengstberger hat so wieder geholfen, den einfachsten und ärmsten Menschen auf unserer Erde zu helfen! Ein großes Dankeschön an Frau Dr. Hengstberger, dass sie uns ihr Wissen weitergegeben hat!

Dir.Dipl.-Ing.Waltraud Schmid-Privitzer,

Landesgeschäftsführerin der
Arbeitsgemeinschaft der Bäuerinnen in
Niederösterreich



Überfüllte Vortragssäle ermöglichen der Aktion Regen die Finanzierung neuer Projekte (siehe Seite 2)

NEU:
Aktion Regen

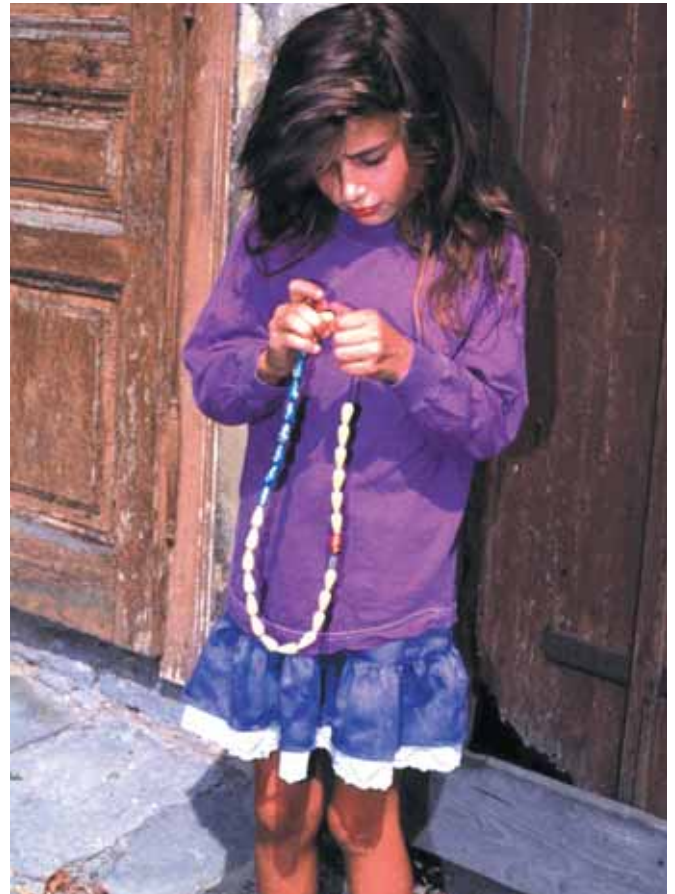
„JUNGMÄDCHENPROJEKT“ IN NICARAGUA

Ausbau eines Gesundheitszentrums für Frauen in einem Randgebiet der Stadt Managua „Centro de Atención a la Mujer - Los Ladinos“

Zwölf- bis siebzehnjährige Mädchen, fast noch Kinder, sind die häufigsten Opfer ungewollter Schwangerschaften. Mangels Aufklärung, Schulbildung und Erziehung werden sie schwanger, schon einige Monate nach Einsetzen ihrer ersten Regelblutung. Hier möchte die Aktion Regen wieder ein Pilotprojekt schaffen, das in anderen Entwicklungshilfezentren nachgeahmt werden kann.

Dr. Gloria Castillo, eine aus Guatemala stammende Ärztin und Gattin des Wiener Ethnologen Dr. Georg Grünberg, steigt am südlichen Stadtrand der Hauptstadt Managua zu Fuß die teils noch bewaldeten Hügel zu den Los Ladinos hinauf. Von dort sieht sie die Reste der früheren Kaffeepflanzungen und dazwischen, in den tief eingeschnittenen Tälern, viele kleine Hütten, die aus Holz, Papier und Blech zusammengestückt sind. Nach dem verheerenden Erdbeben vor genau 30 Jahren, das den Stadtkern von Managua in Schutt legte, wurde dieser nie mehr wiederaufgebaut. Die improvisierten Randsiedlungen zwischen dem Managuasee und den Hügeln auf der Pazifikseite dehnen sich mittlerweile über eine Strecke von rund 40 km aus, sodass Managua heute wie ein riesiger Park aussieht - mit unzähligen kleinen Hütten, die nur gelegentlich von einem Supermarkt, einer Kirche, einer Bank oder einem Regierungsgebäude unterbrochen werden.

Los Ladinos bedeutet in Zentralamerika „spanisch sprechende Indianer“. Der Ort war früher eine Kaffeepflanzung, die jedoch aufgegeben wurde. Innerhalb von zwanzig Jahren wandelte sich diese von einem typischen Landfleckchen in eine Siedlung für städtische Arme, in der aber immer noch Hühner, Schweine und gelegentlich auch ein



Für junge Mädchen ist die leicht verständliche Geburtenkontrollkette eine große Hilfe

Maultier oder ein Pferd zum Ziehen von Karren gehalten werden. Wasser gibt es kaum. Die Baugründe sind sehr steil. Dafür lebt man nahe der Stadt und kann in ein paar Minuten zu Fuß bis zu jenen Straßen gehen, auf denen die Busse verkehren.

Je ärmer die Leute sind, umso tiefer in den Schluchten oder höher oben am Berg siedeln sie. Ihre Überlebensstrategie ist einfach: Familiennetzwerke, verstärkt durch die Nachbarschaft mit Leuten, die aus der selben Gegend stammen oder die gleiche Kirche besuchen, teilen sich die Arbeit auf. Einige halten Hühner und Schweine und stellen einfache Artikel her, die sie verkaufen oder eintauschen z.B. Besen, gebrauchte Kleider, Eier, Flechtarbeiten. Andere wiederum suchen Lohnarbeit als Wachpersonal, Bedienerinnen, Bau- und ErntearbeiterInnen. Wieder andere gehen betteln, postieren sich auf Straßenkreuzungen, um die Windschutzscheiben zu waschen oder Plastikbeutel mit Trinkwasser zu verkaufen. Sie suchen unermüdlich nach



Dr. Gloria Castillo im Gesundheitszentrum

irgendetwas, das ein paar Córdobas einbringt. Die Landeswährung, 1 Córdoba, ist weniger wert als 10 Cent. Für einen Tag Arbeit, etwa Privatgärten mit Wasser zu spritzen, erhält man zwischen 30 und 50 Córdobas und das ist schon sehr viel Geld.

Für die Frauen ist das Leben ab ihrem 12. oder 13. Lebensjahr - wenn die Mädchen schon als „señoritas“ eingestuft werden und auf dem „Heiratsmarkt“ an Wert gewinnen - besonders schwer.

Der Grossteil der Frauen in Nicaragua ist nicht verheiratet, lebt in wenig stabilen Verbindungen und hat im Durchschnitt mehr als 4 Kinder. Das erste bekommen sie zwischen 15 und 18 Jahren. Warum so viele Kinder und warum so früh? Sobald ein Mädchen menstruiert hat, gilt es als „Frau“ und muss seiner Rolle gerecht werden. Sie muss einen „novio“ also fixen Freund haben, der sie beschützt. Von da an kann sie nur im Ausnahmefall weiter in die Schule gehen. Bei der Mutter muss sie fest mitarbeiten, auf die anderen kleineren Kinder aufpassen, etwas dazuverdienen. Aber all das, ohne eigenen Freiraum zu haben oder selbst für sich entscheiden zu können. Der beste Ausweg aus dieser Situation scheint ihr, eine eigene Familie zu gründen und eigene Kinder zu haben; das heißt, einen Mann so fest an sich zu binden, dass sie auf ein bisschen Sicherheit für sich selbst und die kleinen Kinder hoffen kann.

Solange dieses Schema nicht unterbrochen wird, gibt es keinen Ausweg aus dem Kreislauf von fehlender Ausbildung, von zu früher Mutterschaft und zu vielen Kindern, von wenig familiärer Stabilität, hohem Gesundheitsrisiko und der anhaltenden, unausweichlichen Armut.

Dabei gibt es viele junge Mädchen, die gerne die Schule weiter besuchen wollen. Sie haben zwar einen Freund, wollen aber noch keine Familie gründen. Diese Mädchen haben hohen Bedarf an Beratung über Familienplanung, sexueller Gesundheit und Vermeidung von Geschlechtskrankheiten. Diese jungen Frauen zwischen 13 und 20 Jahren sind entscheidend für den Ausweg aus dem Elend und aus der hoffnungslosen Familiensituation, in der alle wichtigen Entscheidungen nur im Hinblick auf die momentane Not getroffen werden können und keine Möglichkeit für eine Lebensplanung besteht.

Selbsthilfe

Es sind die etwas älteren Frauen, wie Yolanda Castro und auch Yamileth Romero, die das treibende Element unter den Frauen in Los Ladinos sind, wenn es um eine Initiative zur Verbesserung der Lebensbedingungen der Frauen geht.

Überall entstehen kleine Komitees oder Frauengruppen, die teils aus religiöser Motivation, teils zur Selbsthilfe tätig werden und sich um öffentliche Sicherheit, Trinkwasser, Müllabfuhr, elektrisches Licht, Schulen, einen Gesundheitsposten bemühen, was eigentlich Aufgabe der nikaraguanischen Regierung sein sollte. Diese Basisinitiativen sind Domäne der Frauen, aus dem einfachen Grund, weil die

Frauen mit ihren Kindern weniger mobil sind und bleiben müssen, während die Männer kommen und gehen, wie es ihnen beliebt. Dr. Gloria Castillo sagt, „damit es im Topf kocht, muss das Feuer von unten kommen“ und meint damit, dass ohne Druck der Frauen von „unten“, die Behörden nicht reagieren.

Das Gesundheitszentrum in „Los Ladinos“ entstand 1991 aus einer lokalen Initiative, die von einem Schweden unterstützt wurde und seit damals von der lokalen Frauenorganisation mit gelegentlicher Unterstützung des nikaraguanischen Gesundheitsministeriums bis heute am Leben erhalten wurde. Die Einrichtung des Zentrums ist jedoch schon seit langem zu Bruch gegangen. Derzeit gibt es kein Wasser, kein Untersuchungsbett, keinen absperrbaren Medikamentenschrank, keinen Kühlschrank, keine Personenwaage, kein Sterilisiergerät: Die Gesundheitsbehörde wollte es vor Kurzem sogar schließen.

Anstatt das Zentrum wegen Geldmangel von der Gesundheitsbehörde schließen zu lassen, könnte es mit den engagierten lokalen Frauen insbesondere auf die Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet und erweitert werden. Das Gesundheitszentrum „Centro de Atención a la Mujer - Los Ladinos“ könnte künftig nicht nur symbolische Funktion haben, sondern tatsächlich zur Gesundheit und zur Verbesserung der Lebenslage der Bewohnerinnen beitragen.



Die neuen Regenschwestern von Los Ladinos

Neue Regenschwestern

Gloria Castillo, die Ärztin aus Guatemala und die beiden lokalen Heilpraktikerinnen Yolanda Castro und Yamileth Romero sind Frauen, die das kulturelle und soziale Umfeld in Los Ladinos kennen. Sie haben bereits in einem anderen Randviertel von Managua gemeinsam erfolgreich zusammengearbeitet und möchten nun gerne als Regenschwestern zur Verbesserung der Lebens- und Gesundheitssituation der Frauen in Los Ladinos ihren Beitrag leisten.

Fortsetzung auf nächster Seite

Mit Hilfe der Aktion Regen soll auf Wunsch der Frauen in Los Ladinos ein Pilotprojekt begonnen werden, in dem die Initiativen der Bewohnerinnen mit den Erfahrungen der drei „Regenschwestern“ zu einer beispielhaften Synergie zusammengeführt werden sollen. Beata Böhm, die eine

reichhaltige Erfahrung im Bereich des Projektmanagements und praktische Kenntnisse auch aus Lateinamerika besitzt, wird dieses Projekt von Wien aus für die Aktion Regen ehrenamtlich begleiten.

Die Geschichte von Maritza

Erzählt von Beata Böhm

Maritza war keine 2 Jahre alt, als sie mit ihrer Mutter aus Chontales nach Managua zog und in Los Ladinos ansässig wurde. Zusammen mit 8 Geschwistern lebt sie in einer kleinen Hütte, die nur über eine Regenwassertonne als Trinkwasserspender sowie über einen illegalen Stromanschluss verfügt. Von Kindesbeinen an musste Maritza ihre kleineren Geschwister betreuen und ihrer Mutter helfen, die sich im Reparto San Juan - eine halbe Stunde zu Fuß von Los Ladinos - als Hausgehilfin verdingt. Mit 16 bekam Maritza selbst ein Kind, den heute 4 Jahre alten Wesley. Seither hat sich ihr Leben verändert: Dank ihrer Mutter, die rechtzeitig ihre Begabung „zum Studieren“ entdeckte, gründete Maritza keine eigene Familie, sondern nahm nach der Geburt ihres ersten Kindes Verhütungsmittel und machte in Abendkursen den „bachillerato“, was etwa unserer Matura entspricht. Tagsüber arbeitet sie ebenfalls als Hausgehilfin, aber am Abend, wenn ihre kleinen Geschwister und auch ihr kleiner Sohn eingeschlafen sind, studiert sie schon das zweite Jahr in der nahe gelegenen staatlichen Universität UNAN Ingenieurwesen und macht gute Fortschritte.

Neben ihrem kleinen Sohn Wesley hat Maritza noch eine große Leidenschaft: Sie tanzt viel, gerne und unermüdlich. Außerdem ist die 20-Jährige ein sehr engagiertes Mitglied des lokalen Komitees, welches die Verantwortung für das Gesundheitszentrum trägt. Maritza hat sich mit Dr. Gloria Castillo angefreundet und besucht sie öfters mit Söhnchen Wesley. Als sie neulich von Dr. Gloria hörte, dass ihr Gesundheitszentrum, das das Gesundheitsministerium wegen Geldmangel schon im Vorjahr schließen wollte, möglicherweise von der Aktion Regen aus Österreich für die Frauen revitalisiert werden könnte, hat sie sofort eine Gruppe von Frauen zum Ausmalen des Zentrums zusammen-

getrommelt, damit die ÖsterreicherInnen keinen schlechten Eindruck von ihrem heruntergekommenen Gesundheitszentrum bekommen. Nach einigen Tagen emsiger Tätigkeit Anfang Januar 2004 erstrahlt das leere Gesundheitszentrum im neuen Glanz und die Frauen warten auf ersehnte Hilfe aus Österreich.

Und Maritza fragt sich, ob sie vielleicht auf Medizin umsatteln sollte: Eine Ärztin wäre als Frau mehr anerkannt, könnte den Menschen besser helfen als eine Ingenieurin.... Bitte helfen Sie Maritza und Dr. Gloria Castillo mit ihrem Team allen Frauen im „Asociación del Barrio Los Ladinos“ in Managua echte Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten!

Wenn Sie dieses Projekt der Aktion Regen besonders unterstützen wollen, schreiben Sie bitte „Nicaragua“ auf den Erlagschein.



So lebt Maritza

Einladung zu den Vorträgen von Frau Dr. M. Hengstberger

Ein Schutzhaus gegen Krankheit und Krebs Hormontherapie PRO oder CONTRA

Nach ihrem Motto „Biete Wissen gegen Spende“ hält Frau Dr. Hengstberger regelmäßig Vorträge zugunsten der „AKTION REGEN“. Ihr Ziel ist es, wieder „Wasser an die Wurzeln“ eines großen Problems unserer Zeit zu bringen, so wie sie mit der Erfindung der Geburtenkontrollkette den einfachsten und ärmsten Frauen dieser Welt eine Chance auf Familienplanung gibt.

Mittwoch, 2. Juni 2004

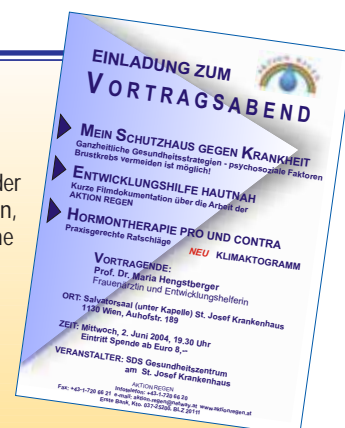
Veranstalter: SDS Gesundheitszentrum am KH St. Josef
Ort: KH St. Josef, Salvatorsaal, 1130 Wien, Auhofstr. 189, 19.30 Uhr

Montag, 11. Oktober 2004

Veranstalter: Stadtgemeinde Schwechat in Kooperation mit dem Frauenreferat der niederösterreichischen Landesregierung
Ort: Rathaus der Stadtgemeinde Schwechat - Festsaal, 2320 Schwechat, Rathausplatz 9, 19.00 Uhr

Weitere Vortragstermine für das kommende Halbjahr standen zur Zeit der Drucklegung dieser Zeitschrift noch nicht fest. Auf Wunsch erteilen wir gerne telefonische Auskunft.

Nach jedem Vortrag sehen Sie einen kurzen Videofilm über die Aufbauarbeit der AKTION REGEN in den Entwicklungsländern. Eintritt ab Euro 8,- als Spende für die AKTION REGEN. Auch Männer sind herzlich zu diesen Vorträgen eingeladen.



Eine Geburtenkontrollkette kommt nach ERITREA



Ein Bericht von
Roswitha Weinrich.

Seit 2001 bin ich als ehrenamtliche Helferin in einem AIDS-Hilfe- und Präventionszentrum in Ostafrika tätig. In Eritrea zu helfen war mir ein persönliches Anliegen, da ich die dort lebenden Menschen kennen und lieben gelernt habe. Außerdem bin ich Mitglied einer Gruppe, die aus Frauen und Männern internationaler und eriträischer Herkunft besteht. Die Mitglieder dieser Gruppe treffen sich regelmäßig um etwas über die Kultur Eritreas zu lernen sowie zum Austausch von Erfahrungen. Einmal im Monat unternehmen wir einen gemeinsamen Ausflug.

Einer dieser Ausflüge führte uns im Oktober 2003 ins Tesfamariam Gesundheitszentrum in Enghele, ca. 65 km südöstlich von Asmara. Das Gesundheitszentrum wird vom katholischen Orden der Coppuccine-Schwwestern geführt. Eriträische

Schwwestern des Ordens werden in Italien in Krankenpflege ausgebildet und kehren dann nach Eritrea zurück, um im Gesundheitszentrum zu arbeiten. Das Zentrum verfügt über 58 Spitalsbetten und täglich werden etwa 40 Patienten aus den Dörfern der Umgebung ambulant betreut. Vor allem die Schwangerenbetreuung ist sehr schwierig, da der Weg zu der Klinik für die werdenden Mütter beschwerlich ist und die dafür benötigte Zeit bei der Feldarbeit und der Familienbetreuung abgeht.

Ich zeigte die Geburtenkontrollkette den Schwestern und erklärte sie anhand der Anleitungen von Frau Dr. Hengstberger. Die Schwestern, aber auch der Priester, die das Zentrum betreuen, waren begeistert und besprachen sofort, wie sie die Kette am sinnvollsten in der Familienplanung einsetzen könnten. Auch

die Mitglieder meiner Gruppe waren von der „be-greiflichen“ Erklärung des Zyklus beeindruckt.

Am Ende unseres Besuches machten wir einen Spaziergang durch das Dorf. Die Schwestern meinten seufzend: „Wir haben so viele Kinder hier im Dorf!“ „Nicht mehr lange“, antwortete ich mit einem Schmunzeln. „Das wird sich nun mit der Geburtenkontrollkette bald ändern.....“



Die Lehrschwwestern freuen sich über den neuen Aufklärungsbehef

EDITORIAL



Bei allen Damen und Herren, die durch unsere Zeitschrift „Initiative“ vorwiegend Informationen über den Fortgang der Arbeit in unseren Projekten erfahren wollen, möchte ich mich entschuldigen, dass diese Ausgabe nicht zeitgerecht erschienen ist. Aber die Notwendigkeit, im eigenen Land Frauen durch verständliche Wissensvermittlung über Notwendigkeiten oder Gefahren einer Hormontherapie zu informieren, hatte Vorrang. In den letzten zwei Monaten habe ich Vorträge zum Thema „Ein Schutzhaus gegen Krankheit und Krebs“ und „Hormontherapie: Pro und Contra“ für rund 2.200 Frauen gehalten. Gemäß meinem Motto „Biete

Wissen gegen Spende“ hat sich meine Tätigkeit so positiv auf unser Budget ausgewirkt, dass ich nun zusätzlich zum Ausbau einer großen Seminarklinik in Ruanda einem neuen Projekt in Nicaragua zustimmen konnte (siehe Seite 2). Die Symbiose Wissen gegen Spende zu vermitteln hat sich bewährt und meine Arbeit für die Aktion Regen wurde immer mehr zu einer Wissenschaft, die auch für Frauen Wissen schafft. In diesem Sinne lesen Sie auch in dieser Ausgabe unserer Zeitschrift Wissenswertes über die Hormontherapie nach dem Wechsel aus der Sicht einer Frauenärztin, der das Wohl der Frauen auf der ganzen Welt ein echtes Anliegen ist.

Wenn Sie die Spenderzeitschrift Initiative halbjährlich erhalten wollen, geben Sie bitte auf dem beiliegenden Erlagschein unbedingt Ihren Namen und Ihre Adresse bekannt.

Impressum: Eigentümer, Herausgeber, Verleger: AKTION REGEN, Verein für Entwicklungszusammenarbeit, 1210 Wien, Rußbergstraße 13/13/R2, Tel. +43-1-720 66 20. Redaktionelle Mitarbeit: Maria Hengstberger, Christina Maria Hack, Brigitte Bauer, Angelika Lackner. Layout: Hermann Cech. Druck: Facultas AG, Berggasse 5, 1090 Wien. Für die ehrenamtliche Mitarbeit danken wir dem Fotostudio Horst Wetzstein und Frau Dorothea Resch.

HORMONTHERAPIE PRO oder CONTRA

Ratschläge aus der gynäkologischen Praxis - M.

Nicht nur viele Frauen sind erschrocken, als die auf den ersten Blick erschütternden Ergebnisse zum Thema Hormontherapie und Brustkrebs veröffentlicht wurden. Auch zahlreiche Gynäkologen, die nach besten Wissen und Gewissen ihren Patientinnen Hormone zur Linderung von klimakterischen Beschwerden verschrieben haben, waren plötzlich verunsichert. Schockiert über die wissenschaftlichen Fakten wurden förmlich über Nacht Hormontherapien abgesetzt. Das Leid und die gesundheitlichen Folgen, die aus diesen übereilten Entscheidungen resultierten, wurden jedoch in keiner Studie festgehalten. Nur wenige Wissenschaftler wagten sich als Fürsprecher einer Hormontherapie an die Öffentlichkeit und wurden anfänglich dementsprechend kritisiert. Danach gelang es aber, mit glaubwürdigen und auch für den Laien verständlichen Argumenten die Wogen wieder zu glätten.



Foto Wetzstein

Meine persönliche Meinung zur Hormontherapie ist und bleibt folgende: Wenn ein Mensch leidet hat er das Recht auf eine Therapie, sollte aber über mögliche Nebenwirkungen bestens informiert sein oder wie Paracelsus schon sagte: „Die Dosis macht das Gift.“

Wissen erleichtert Ihre Entscheidung

Nur die wenigsten Frauen wissen überhaupt, dass der „Wechsel“ keine kurze Zeit des Durchhaltens ist, sondern ein Wechsel in eine andere Hormonsituation, und zwar für immer! Der Wechsel ist ein Wechsel der Hormone (siehe Grafik). Durch die Pubertät müssen wir durch, im „Wechsel“ bleiben wir bis an unser Lebensende.

Im Körper jeder Frau werden auch nach dem Wechsel unterschiedliche Mengen an Restöstrogenen gebildet.

zurecht kommen. So erlebt jede Frau ihren Wechsel anders: Das Spektrum reicht von kaum spürbaren Beschwerden bis hin zu schweren Belastungen. Vor allem sollten typische Wechselsymptome von den Frauen als solche erkannt und richtig bewertet werden. Vor jeder Therapie muss eine Diagnose stehen und eine solche ist ohne Mithilfe der Patientin für den Arzt nicht möglich. Das Klimaktogramm, in dem die meisten typischen Wechselbeschwerden übersichtlich zusammengefasst sind, soll Ihnen beim Gespräch mit Ihrem Arzt eine Hilfe sein. Ergänzend vor jeder Entscheidung für oder gegen eine Hormontherapie sollte auch unbedingt ein Hormonstatus durchgeführt werden (nach einer Blutabnahme werden in einem Speziallabor die genauen Hormonkonzentrationen bestimmt).

Pro Hormone

Für Hormone sollten sich alle Frauen entscheiden, die unter Wechselbeschwerden wirklich leiden, beruflich oder privat gezwungen sind, ein stressreiches Leben zu führen und keine medizinischen Gründe gegen eine Hormonersatztherapie sprechen.

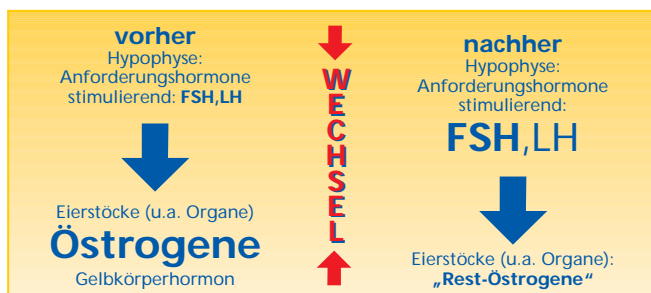
Auch Stressfaktoren spielen in den Wechseljahren eine große Rolle. Grundsätzlich habe ich in der Praxis die Erfahrung gemacht, dass die beruflich und familiär überforderte Frau mehr unter Wechselsymptomen leidet als eine gleichaltrige Frau, die bereits in Frühpension ist. Der richtige Lebensstil trägt zu einer deutlichen Verminderung der Beschwerden bei. Wechseln Sie nicht nur Ihre Hormone, sondern - wenn es Ihnen möglich ist - wechseln Sie auch Ihre Gewohnheiten! Sie sollten noch mehr als bisher auf eine gesunde Ernährung achten und ein tägliches Bewegungsprogramm sollte zur Routine werden. Ein kurzer Mittagsschlaf könnte Ihr Schlafdefizit ausgleichen.

Auch über mögliche Folgeerkrankungen eines Hormondefizits sollten Sie informiert sein. Relativ gut bekannt ist das erhöhte Risiko frühzeitig an Osteoporose zu erkranken. Bevor es Östrogene zur Vorbeugung von Knochenschwund gab, waren an Osteoporose erkrankte Frauen, am sogenannten „Witwenbuckel“ zu erkennen, der durch Einbrüche von Wirbelkörpern entstand. Typische Osteoporosefolgen heute sind vermehrte Knochenbrüche, besonders bei Sportunfällen und der gefürchtete Oberschenkelhalsbruch im höheren Alter.

Fehlen Östrogene, so machen sich „genetische Schwachstellen“ bemerkbar: Je nach individueller Veranlagung neigen manche Frauen vermehrt zu „Zahnbettschwund“ (Parodontose) das bedeutet, der Kieferknochen bildet sich zurück, die Zähne werden locker und fallen leichter aus.

Wenig bekannt ist auch die Tatsache, dass die durch Östrogenmangel hervorgerufene Trockenheit im Genitalbereich zu schlecht heilenden Ekzemen führen kann. Die trockene Haut reißt und juckt; Kratzwunden führen zu Schäden an der

Der Wechsel der Hormone



Übergewichtige Frauen können in dieser Hinsicht sogar bevorzugt sein, da besonders im Unterhautfettgewebe Enzyme gebildet werden, die Hormonenvorstufen aus den Nebennierenrinden in Östrogene umwandeln können. Frauen mit mehr Restöstrogenen können tatsächlich fast beschwerdefrei sein oder gut mit der Einnahme von pflanzlichen Hormonen

Schleimhaut und im Genitalbereich häufig vorkommende Keime dringen in das Gewebe ein - die Haut ist chronisch entzündet und gereizt.

Für so manche Frau, die scheinbar im Wechsel beschwerdefrei ist, führt der Weg über den Augenarzt zur Hormonuntersuchung. Trockene Augen verursachen ein Fremdkörpergefühl oder chronische Augenentzündungen, die mit Augentropfen alleine nicht zu behandeln sind. Bestimmte Zellen im Körper vermissen Ihre Östrogene eben besonders!

Sie sollten auch die möglichen Folgen nächtlicher Schweißausbrüche nicht unterschätzen. Einerseits kommt es zu einem Schlafdefizit, das tagsüber zu Konzentrationsstörungen mit allen weiteren Konsequenzen führen kann und andererseits können Sie sich durch diese nächtlichen Schwitzkuren leicht erkälten. Nur Frauen, die darüber aufgeklärt wurden, führen häufige Erkältungen auch auf den Hormonmangel und seine Konsequenzen zurück.

Genauso werden immer noch Schmerzen in den kleinen Gelenken mit Rheumamedikamenten und schmerzstillenden Mitteln behandelt, obwohl eine spezielle Hormontherapie in vielen Fällen gezielter und mit weniger Nebenwirkungen helfen könnte.

Contra Hormone

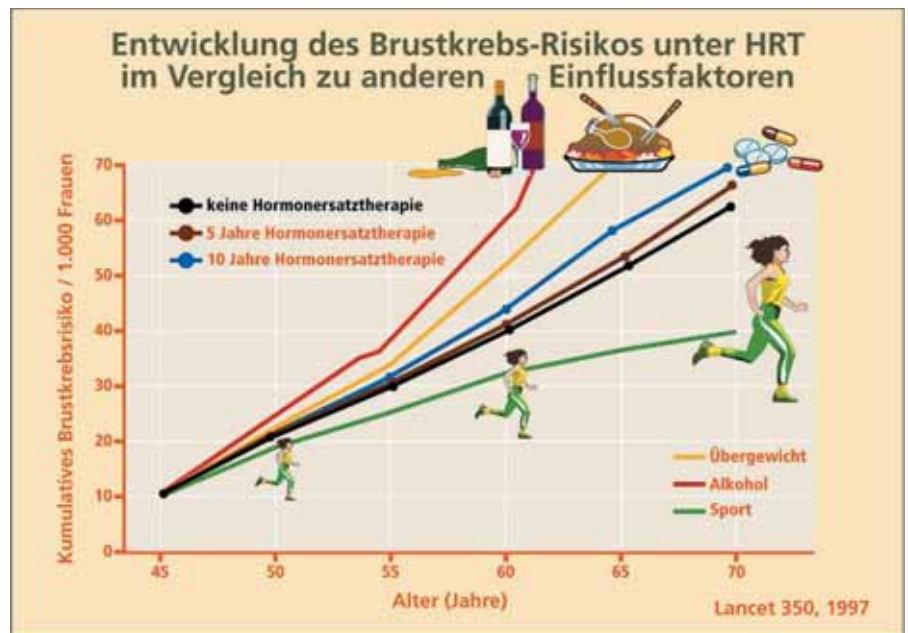
Gegen Hormone sollten sich alle Frauen entscheiden, die keine oder nur geringe Beschwerden haben und auch genügend Zeit haben sich auf ihre neue Lebenssituation einzustellen.

Gegen die Einnahme von Hormone müssen sich vor allem Frauen entscheiden, die schon einmal an einer Thrombose erkrankten, d.h. an einem Gefäßverschluss durch ein Blutgerinnsel. Frauen, die schon einmal an Brustkrebs erkrankten, dürfen auf keinen Fall Hormone nehmen, außer auf ausdrücklichen Rat ihres behandelnden Arztes. Bei hormonabhängigen Tumoren der Brust kann sogar eine Anti-Hormontherapie erforderlich sein. Auch Frauen mit Lebererkrankungen sollten Hormone meiden oder - wenn erforderlich - eine verträglichere Verabreichung über die Haut (Hormonpflaster) oder Schleimhäute bevorzugen.

Wenn in Ihrem Klimaktogramm nur eine einzige Zacke (JA**) mögliche Wechselbeschwerden anzeigt, besprechen Sie diese Beschwerden auch mit Ihrem Internisten. Gerade bei der Osteoporose gibt es zahlreiche, erfolgreiche nicht hormonelle Therapiekonzepte. Auch wenn Sie unter Einnahme von Hormonpräparaten immer wieder zu Blutungen neigen, sollten Sie nach einer Kürettage (Ausschabung der Gebärmutter-schleimhaut) zumindest bis zur Stabilisierung Ihrer Hormonlage von einer Hormontherapie absehen.

Trockene Genitalschleimhäute können sehr erfolgreich mit lokalen Östrogensalben behandelt werden, die Ihnen Ihr Gynäkologe verschreiben kann. Diese sogenannten Östrogen-salben enthalten aber einen anderen Hormonwirkstoff als die Hormone, die Sie gegen Wechselbeschwerden einnehmen. Diese Hormoncremen sind hilfreich gegen die Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und haben kaum Nebenwirkungen; sie sind jedoch nicht als ganzheitliche Hormonersatztherapie geeignet.

Wenn Sie Hormone einnehmen und Brustspannungen haben, aber keine Möglichkeit diese gynäkologisch abklären zu lassen (z.B. im Urlaub), dann reduzieren Sie unbedingt Ihre Hormondosis. Ihr Körper kann zeitweise vermehrt Restöstrogene



Laufen Sie dem Brustkrebs davon

produzieren und gemeinsam mit Ihrer Hormontherapie wird die erhöhte Dosis besonders in der Brust spürbar.

Hormone sind kein Wellness-Artikel! Beschwerdefreie Frauen, die hormonell im Gleichgewicht sind, kann eine Überdosis an Hormonen, wenn diese vielleicht nur der Schönheit zuliebe eingenommen werden, sogar schaden. Eine langjährig erhöhte Östrogendosis kann tatsächlich das Brustkrebsrisiko erhöhen. Wie gering jedoch diese Erhöhung im Gegensatz zu anderen Risikofaktoren ist, soll eine von mir auch für Laien verständlich gemachte Grafik aus dem renommierten Journal „Lancet“ zeigen.

Meine persönliche Einstellung zum Thema Hormone verdanke ich meinen Erfahrungen mit zahlreichen Patientinnen sowie zwei Einzelschicksalen: so kenne ich eine in Moskau lebende Pianistin. Wenn sie Klavier spielt, dann gleiten ihre Finger über die Tasten wie die einer Zwanzigjährigen. Ihr äußeres Erscheinungsbild gleicht dem einer Sechzigjährigen. Nach einer Untersuchung bat sie mich um die Verschreibung eines Hormonpräparats niedrigster Dosierung mit den Worten: „Das brauche ich. Das nehme ich seit dreißig Jahren.“ Die Pianistin ist 83 Jahre alt!

Eine andere Dame war 52 Jahre alt, als ich sie kennenlernte - eine attraktive Schauspielerin. Um ihre jugendliche Frische und Ausstrahlung möglichst lange zu erhalten, hatte sie seit den ersten Vorwechselbeschwerden im Alter von 40 Jahren Hormone eingenommen. Ständige Spannungen in der Brust, ja sogar Brustschmerzen, hat sie stillschweigend als Nebenwirkung akzeptiert. Die empfohlene Mammographie war für sie, wegen der gespannten Brust so schmerzhaft, dass sie jede Kontrolluntersuchung ablehnte. Sie verstarb mit 55 Jahren an Brustkrebs.

Dieser Artikel und die Entwicklung des Klimaktogramms sollen Ihnen, liebe Leserinnen, helfen, sich Ihren Beschwerden, aber auch Ihrem Wissen entsprechend richtig zu entscheiden. Die Medizin von heute ermöglicht uns ein hohes Alter aktiv zu erleben und nicht leidvoll zu überleben.

BAZAR · BAZAR

Der AKTION REGEN-Bazar bietet Ihnen als „Dankeschön“ für Ihre Spende Nützliches, Spannendes und Unterhaltsames. Wählen Sie und spenden Sie!

Mädchenkalender

Einfacher und anschaulicher Bastelkalender, der ursprünglich als Aufklärungsbeihilfe für die Mädchen in Entwicklungsländern entworfen wurde. Zur besseren Information über ihren Zyklus wird er von unseren Frauen gerne angenommen. (Mindestspende € 2,-)

„Von Frau zu Frau“

Eine Informationsbroschüre zur Vorbeugung und Therapie der Gebärmutter senkung und Harninkontinenz. (Diese Broschüre wurde von einem Pharmaunternehmen gesponsert; wir danken Ihnen im Namen der AKTION REGEN für die Mindestspende von € 2,-)

Zykloplan

Zwei im Zentrum verbundene Scheiben ermöglichen jeder Frau mit einem annähernd regelmäßigen Zyklus von 28 Tagen, ihre persönliche Hormonsituation mit dem laufenden Kalender zu vergleichen und Termine für die kommenden Monate zyklusgerecht zu planen, z.B. Urlaub etc. (Spende € 2,-)

Geburtenkontrollkette und Babykette

Beide Ketten wurden als originelle Schmuckstücke zur Familienplanung für Frauen in der Dritten Welt konzipiert und erlauben ein einfaches Erkennen der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage. Keine verlässliche Schwangerschaftsverhütung! (Spende jeweils € 15,-)

Die Tagebücher der Ärztin (neue Auflage)

In „Wasser an die Wurzeln“ und „Mein Weg durch Indien“ hat Dr. Maria Hengstberger ihre persönlichen Eindrücke und Erfahrungen in Äthiopien und Indien zu berührenden Tagebüchern verarbeitet. Der Verkaufserlös kommt zur Gänze der AKTION REGEN zugute. Die Bücher können über das Vereinsbüro gegen eine Spende von nur € 12,- pro Buch bestellt werden.

Zeitschrift INITIATIVE

Auf Anfrage erhalten Sie die bisher erschienenen Hefte mit gynäkologischen Tests gegen eine Mindestspende von € 1,-.

In den Initiativen Nr. 1 - 19 informiert

Dr. Hengstberger zu folgenden Themen:

Nr. 1: Sind Sie im Wechsel? Nr. 2: Sind Sie im Vorwechsell? Nr. 3: Gebärmutter senkung und Harninkontinenz Nr. 4: Osteoporose Nr. 5: Brustkrebs – Wie gefährdet sind Sie? Nr. 6: Die Scheidenentzündung Nr. 7: Der gynäkologische Krebsabstrich Nr. 8: Das Myom Nr. 9: Die Zyste Nr. 10: Die Erosion

Nr. 11: Gynäkologie und Psyche Nr.12: Vier Strategien gegen Stress Nr. 13: Wenn Liebe weh tut Nr. 14: Brustschmerzen Nr. 15: Brustkrebsvorsorge – Psychosomatischer Fragebogen Nr. 16: Ein Schutzhaus gegen den Krebs Nr. 17: 12 wichtige Ratschläge für eine praxisgerechte Brustkrebsvorsorge Nr. 18: Scheidenpilzinfektion: gerade im Winter? Nr. 19: Das Gelbkörperhormon

Der Zyklussymptomkalender

ermöglicht es, nach genauer Beschreibung der Symptome, diese in den dafür vorgesehenen Kästchen einzutragen und mit dem laufenden Kalender zu vergleichen. Diese Methode hilft beim leicht verständlichen Erlernen der natürlichen Familienplanung. (Im Büro der AKTION REGEN gegen eine Mindestspende von € 6,- erhältlich.)

Zyklusuhr

Das Datumsfenster der Uhr zeigt nach der Ersteinstellung (rot - 1. Zyklustag) die laufenden Tage des Zyklus in Zahl und Farbe an. Gewohnheitsmäßig lernen Sie ihren Zyklus besser kennen und nach der beigelegten Information die Körpersymptome besser deuten. (Für diese Uhr ersuchen um eine Spende von € 10,-).

Schutzhausbroschüre

Diese Broschüre stellt Ihnen eine neue Gesundheitsstrategie vor, die eine aktive Brustkrebsvorsorge ermöglicht. Sie finden darin Anregungen, Tipps und Vorschläge für eine praktikable Selbstkontrolle, sowie auch einen psychosozialen Fragebogen, der Ihnen helfen kann Ihre Lebenssituation richtig einzuschätzen. (Spende € 8,-)

Schutzhaus CD, MC

Die Broschüre „Ein Schutzhaus gegen Krankheit und Krebs“ erhalten Sie auch als CD oder MC. (Spende € 12,-)

Schutzhausposter

Graphische Darstellung der Zusammenhänge zwischen den biologischen und psychosozialen Faktoren bei der Krankheitsentstehung zum selbst Gestalten. (Spende € 2,-)

Sämtliche BAZAR-Produkte wurden von Frau Dr. Maria Hengstberger entwickelt. Telefon. Bestellung im Büro der AKTION REGEN: +43/1/720 66 20 Fax 720 66 21

aktion.regen@netway.at
www.aktionregen.at

DAUERAUFTRAG ZUGUNSTEN DER AKTION REGEN

Spenden Sie einen Beitrag, den Sie nicht bereuen! (z.B. € 3,- = 1 Regentropfen) Auch kleine Beträge, von vielen regelmäßig eingezahlt, geben der AKTION REGEN die Möglichkeit, ihre Mitarbeiter in den Entwicklungsländern zu erhalten. Diese Gehälter sind nicht hoch (z.B. € 145,- für eine Ärztin in Indien, die sich aktiv für eine praxisgerechte Familienplanung einsetzt). **Wir danken für Ihre Mithilfe!**

Trennen Sie das ausgefüllte und unterschriebene Formular ab und schicken Sie es bitte in einem Kuvert an die AKTION REGEN, Rußbergstraße 13/13/R2, 1210 Wien. Wir leiten Ihren Dauerauftrag an Ihre Bank weiter! Nur so werden uns die Namen und Adressen unserer Dauerspender bekannt, und wir können Ihnen regelmäßig unsere Zeitung „INITIATIVE“ sowie Einladungen zu Vorträgen und Veranstaltungen der AKTION REGEN zusenden.

Ich Adresse

beauftrage meine Bank von meinem Konto Nr.: monatlich bis auf Widerruf einen Betrag

von € auf das Konto Nr.: 037-25 200 AKTION REGEN bei der ERSTE BANK, BLZ 20 111, zu überweisen.

Die erste Abbuchung soll am erfolgen.

Datum: Unterschrift: