

Die Zeitschrift
für Spender,
Interessenten
und Freunde der
AKTION
REGEN

Initiative



Heft 21/2005 Verein für Entwicklungszusammenarbeit

15 JAHRE AKTION REGEN

Wissen als Chance im Kampf gegen die Bevölkerungsexplosion -

Eine Bildgeschichte

„Taten statt Worte“, sagt ein Sprichwort. Die Wiener Frauenärztin Dr. Maria Hengstberger demonstriert mit ihrer Entwicklungsarbeit, dass beides nötig ist: Worte - im Sinne von Schulung und Ausbildung - sowie das Umsetzen von Ideen in hilfreiche Taten.

Nach einem Aufenthalt als Entwicklungshelferin in Äthiopien 1989 gründete Dr. Maria Hengstberger den Verein für Entwicklungszusammenarbeit Aktion Regen mit dem Ziel, durch einfache und leicht verständliche Lehrbehelfe auch Menschen, die ohne Bildung und in großer Armut leben, eine Chance auf Familienplanung zu geben.

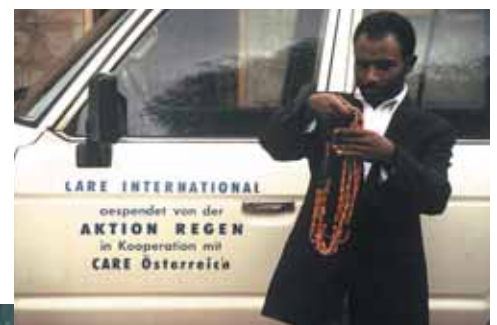


GRÜNDUNGSTEAM 1989

Dr. Maria Hengstberger
Obfrau

Gerlinde Weingärtner
Kassierin

Dr. Claudia Futterknecht
Schriftführerin



Geburtenkontrollkette in 30 Ländern



Gynäkologischer Vortragsabend „Biete Wissen gegen Spende“



Aufklärung und Schulung in den
Entwicklungsländern



Kette in Brasilien hergestellt



Ihr wichtigster Aufklärungsbehelf: die **Geburtenkontrollkette**, eine einfache Halskette mit tropfenförmigen, farbigen Perlen, die fruchtbare und unfruchtbare Tage im weiblichen Zyklus symbolisieren. Ein kleiner Gummiring wird täglich weitergezogen - durch die Tropfenform ist dies nur in einer Richtung möglich - und an der Farbe der Perle kann selbst die einfache Frau erkennen, ob sie sich gerade in einer fruchtbaren oder unfruchtbaren Phase ihres Monatszyklus befindet. Blaue Markierungen auf gelben Perlen zeigen bei dieser Verhütungsmethode sogar die Wahrscheinlichkeit einer möglichen Befruchtung an.



Ein **kleiner Gummiring** wird täglich weitergezogen. Rote Startperle symbolisiert ersten Menstruationstag



Äthiopien Kettenproduktion im eigenen Land



Babykette - holzgeschnittene Babys symbolisieren die fruchtbaren Tage

Um ihrem Ziel möglichst nahe zu kommen, reiste Dr. Hengstberger selbst in zahlreiche Entwicklungsländer und arbeitete mit bestehenden Hilfsorganisationen zusammen. Sie schulte die sogenannten **„Regenschwestern“** und gab praktische Anregungen, wie und wo die Geburtenkontrollketten im Entwicklungsland selbst preisgünstig hergestellt werden können. Weltweit hielt Dr. Hengstberger bislang zahlreiche Workshops und **Seminare für Entwicklungshelfer** zum Thema Familienplanung nach dem Motto **„Education - Motivation - Innovation“**.



Gesundheitsprojekt Nicaragua



Regenlinik in Ruanda



Ruanda 1998 Grundsteinlegung

Broschüre



KNOWLEDGE AS A CHANCE



Easily understood education, practical family planning and Aids prevention.



Klinik für die „Müllmenschen“ von Mexico City

Spenden

Unterstützt von zahlreichen ehrenamtlichen Mitarbeitern und Regentropfen-Dauerspendern aus ganz Österreich wurden mit den Spendengeldern der Aktion Regen vier **Seminarkliniken** aufgebaut, wo nach Dr. Hengstbergers Broschüre „Wissen als Chance“ die einfachsten Methoden zur Familienplanung aber auch zur **Aids-Prophylaxe** gelehrt werden.

Die erste dieser Kliniken entstand in Nordindien und wird von der österreichischen Ärztin Dr. Barbara Nath-Wiser geleitet. In dem bei der Aktion Regen erhältlichen Videofilm „**Heilen - helfen - lehren**“ werden die Aktivitäten dieser Klinik und die Kooperation mit dem indischen Nishtha-Projekt im Detail vorgestellt.

Direkthilfe

Am Rande ihres Weges wurde Dr. Hengstberger auch mit viel persönlichem Leid und den Schicksalen vieler Frauen konfrontiert. Da die Statuten der Aktion Regen keine Hilfsmöglichkeiten vorsahen, versuchte die Wiener Frauenärztin mit Hilfe der Medien direkte Hilfsaktionen von Mensch zu Mensch zu organisieren.

Diese waren außerordentlich erfolgreich - vor allem da von den Spendern statt einer finanziellen Unterstützung nur ihre persönliche Mithilfe erbeten wurde, wie etwa bei der **Aktion Teddybär für Rumänien** oder bei der Aktion „**Wärme für Sibirien**“.

1995 Seminarklinik Indien

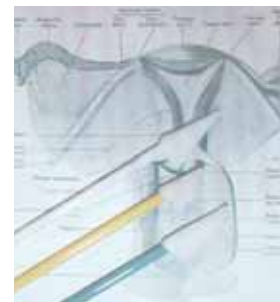


800 Tonnen „Wärme für Sibirien“



Frauengesundheit in Österreich

Gynäkologische Vorträge und medizinische Neuentwicklungen



Papex-Schaumstoff-applikatoren:

- Neue Abnahmegeräte für den gynäkologischen Krebsabstrich
- blutfrei
 - gewebeschonend
 - schmerzfrei
 - zellreich



„Zyklusbewusstsein“ Vorträge in Schulen

KLIMAKTOGRAMM Dr. Maria Hengstberger

Die Kurve dieses Diagramms zeigt auf einen Blick Ihre persönliche Beschwerdebild in Wechsel mit oder ohne Hormontherapie. Gemeinsam mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt können Sie damit gezielt und zielgerichtet Ihre individuelle Hormontherapie ansetzen!

1. BESCHWERDEN-KURVE Datum: ja nein **2. BESCHWERDEN-KURVE** Datum: ja nein **3. BESCHWERDEN-KURVE** Datum: ja nein **4. BESCHWERDEN-KURVE** Datum: ja nein

BEWEIN JA Name und Dosis des Präparates: **BEWEIN JA** Name und Dosis des Präparates: **BEWEIN JA** Name und Dosis des Präparates: **BEWEIN JA** Name und Dosis des Präparates:

| KLIMAKTERISCHE BESCHWERDEN | NEIN | JA | JA** | JA*** |
|---|------|----|------|-------|
| 01 Ist Ihre Regelmäßigkeit unregelmäßig oder teilweise ausgefallen? | | | | |
| 02 Neigen Sie vermehrt zu Brustspannen, Wassereinsammlungen, Blähungen oder Migräne - besonders vor der Regel? | | | | |
| 03 Klagen Sie über Gewichtszunahme bei gleichem Essgewohnheiten? | | | | |
| 04 Lassen Sie unter Hitzeausstrahlung oder nachtschen Schlafunruhe? | | | | |
| 05 Fühlen Sie manchmal eine Innere Unruhe, Herzklopfen, Angst usw.? | | | | |
| 06 Lassen Sie unter Schlaflosigkeit? | | | | |
| 07 Fühlen Sie sich manchmal grundlos abgemagert oder müde? | | | | |
| 08 Lassen Sie manchmal unter Depressionen, die Sie früher selten oder nie hatten? | | | | |
| 09 Sind Sie vorgedreht als früher und können Sie sich manchmal nur schwer konzentrieren? | | | | |
| 10 Führt sich Ihre Haut trocken an und nimmt die Faltenbildung sichtbar zu? | | | | |
| 11 Ist der Haarausfall im Gesicht (bei Kopf- und Oberlippenregion) vermehrt? | | | | |
| 12 Neigen Sie zu Haarausfall? | | | | |
| 13 Werden die Schweißhaut zunehmend trockener, besonders im Gesichtsbereich? | | | | |
| 14 Lassen Sie in der Regel an Ausfall, Juckreiz, Rheumalagen oder einem Ekzem im Gesichtsbereich? | | | | |
| 15 Neigen Sie zu trockenen Augen und in der Folge manchmal zu Augenentzündungen? | | | | |
| 16 Haben Sie zunehmend unregelmäßige und manchmal sogar Schmerzen beim Geschlechtsverkehr? | | | | |
| 17 Haben Sie zunehmend Schmerzen in den kleinen Gelenken - insbesondere des Fingergelenkes? | | | | |
| 18 Kommt es vor, dass Sie unkontrolliert Harn verlieren, bei kaltem Harter, Nerven, Lachen oder bei sportlicher Betätigung? | | | | |
| 19 Neigen Sie zu Knochenbrüchen oder wurde über vermehrte Knochenbrüche - ohne beginnende Osteoporose - festgestellt? | | | | |
| 20 Lassen Sie vermehrt unter zunehmendem -Pausenlos oder Zahnschmerzen? | | | | |

JA* = manchmal, selten, etwas, ein wenig JA** = oft, häufig, auffallend, stark JA*** = öfters oft, sehr häufig, sehr auffallend, sehr stark

Das Klimaktogramm: Diagramm zur Darstellung des persönlichen hormonellen Beschwerdebildes während der Wechseljahre.

Broschüre



Poster Schulprojekt



Rollenspiel - verständliche Hormontherapie

Die Spendengelder der Aktion Regen werden auch „erarbeitet“. Als Frauenärztin hält Dr. Hengstberger seit Beginn der Aktion Regen österreichweit zahlreiche Vorträge über eine für alle Frauen verständliche Gynäkologie, aktive Brustkrebsvorsorge, Hormone pro und contra etc. Sie entwickelte zudem neue Abstrichgeräte für den gynäkologischen Krebsabstrich und schrieb nach ihrem Motto „Biete Wissen gegen **Spende**“ medizinische Informationsbroschüren wie z.B. „Ein Schutzhaus gegen Krankheit und Krebs“. Als Dank für diese Hilfe wurden zahlreiche Hörerinnen nach den Vorträgen zu Regentropfen-Dauerspenderinnen. Über die Zeitschrift „Initiative“ werden sie laufend über die Aktivitäten der Aktion Regen informiert.



Verbesserte Brustkrebsvorsorge: Blinde Frauen als Brustuntersuchungsschwestern

Die Zeitschrift für Spenden, Interessierten und Freunde der **AKTION REGEN** Heft 02/2004 **Verzins für Entwicklungszusammenarbeit**

Initiative

Frauengesundheit in Österreich

Biete Wissen gegen Spende...

So haben vor 10 Jahren der Aufbruch der von Dr. Maria Hengstberger an die Bauernvereine in Niederösterreich ergang. Die Vorträge füllten sich mit interessierten Frauen aus dem ländlichen Raum und alle spenden 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 Heide beim Arztbesuch keine Zeit ist. Geduldig gab sie auch weitere persönliche Ratschläge.

10 Jahre später wieder das selbe Bild

Alleine bei 6 großen Vortragsergängen im März 2004 in Niederösterreich in Warth bei Neunkirchen, St. Pölten, Neudorf, St. Leonhard, Zwettl und Bruck/Laibach konnten über 2000 Teilnehmerinnen gewonnen werden. Verantwortlich dafür ist die ARGE Bauernvereine der 160 Familienbund und das FORUM LAND.

Das Thema der Vorträge lautete: Ein Schutzhaus gegen Krankheit und Aktive Brustkrebsvorsorge sowie Informationen zum Thema: Hormone pro und contra - begreifen Sie die Zusammenhänge. Mit dem Regen für diese Veranstaltungen von Frau Dr. Hengstberger entstehen Klimaktogramme können anhand der Symptome des Klimaktogramms auf einen Blick die Wechselbeschwerden mit und ohne Hormonersatztherapie erkannt und zeitlich beobachtet werden. Auch die Informationen über die Aktion Regen können nicht zu kurz. Ein sehr eindrucksvoller Film zeigte die Auftragsarbeit in den Entwicklungsländern. Ein städtischer Spendenbetrag der begünstigten Teilnehmerinnen von mehr als 23.000,- Euro füllte die Kassen der Aktion Regen. Das Wissen von Dr. Maria Hengstberger hat so wieder geblüht, den erdrosselten und armen Menschen auf unserer Erde zu helfen. Ein großes Dankeschön an Frau Dr. Hengstberger, dass sie uns, Ihre Wissen weitergeben hat!

Dr. Dipl.-Ing. Waltraud Schmid-Prinzler, Landesgeschäftsführerin der Arbeitsgemeinschaft der Bäuerinnen in Niederösterreich

Über füllte Vorträge ermöglichen der Aktion Regen die Finanzierung neuer Projekte (siehe Seite 2)

Regen symbolisiert anhaltende Fruchtbarkeit

Regentropfen - Dauerspender

WENIG Geld VON VIELEN Menschen DAUERND gegeben

ermöglicht Regen - Dauerspender der Natur

Wenig von vielen aber dauernd gespendet, ermöglicht Regen und anhaltende Fruchtbarkeit - die Dauerspender der Natur.

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

EDITORIAL

Liebe Freunde der Aktion Regen, liebe Spenderinnen und Spender!

Mit dieser „Jubiläumsausgabe“ wollen wir vor allem neuen Interessenten mit einer Zusammenfassung unserer Aktivitäten die Aktion Regen vorstellen. Bei unseren langjährigen Spendern und Mitarbeitern möchte ich mich daher für Ihr Verständnis bedanken, wenn Sie in dieser Ausgabe nicht wie gewohnt Aktuelles über unsere Projekte erfahren. Ich werde dies selbstverständlich in der nächsten Ausgabe unserer Zeitschrift nachholen, versichere Ihnen aber, dass unsere Arbeit dank Ihrer Unterstützung weit besser vorangeht, als wir es geplant haben.

Ich hoffe, auch Sie sind zufrieden und ein bisschen stolz auf alles, was wir in den letzten 15 Jahren gemeinsam geleistet haben. Die Aktion Regen ist eine weltweit tätige Organisation geworden. Wenn heute Millionen Frauen von der Geburtenkontrollkette und den leicht verständlichen Aufklärungsbehelfen der Aktion Regen profitieren, so ist dies nur Dank Ihrer Mithilfe und Ihres Vertrauens möglich geworden.

Ich möchte Sie bitten, diese Zeitschrift auch Freunden und Bekannten weiterzugeben, die vielleicht mit dem Wort „Regen“, das letzten Endes nur ein Symbol für dauernde, anhaltende Fruchtbarkeit sein soll, noch nichts anfangen können. Ich kenne die Missverständnisse, denn immer wieder erhalte ich von dankbaren Patientinnen eine großzügige Spende etwa mit den Worten: „Möge Ihr Regenwald blühen und gedeihen.“ Sollte das Wort „Regen“ eine schlechte Wahl gewesen sein? Noch kurz vor der Gründung der „Aktion Regen“ schrieb ich in mein Tagebuch aus Äthiopien unter dem Titel „Wasser an die Wurzeln“ - „nur Regen, anhaltender Regen schafft dieses Wunder, dass unsere Erde fruchtbar ist.“ So wurde der Regen zum Symbol für das Ziel meiner Arbeit. Nur Wissen macht Menschen auf Dauer frei und unabhängig. Auch das Symbol des „Roten Kreuzes“ wurde anfangs nicht von allen richtig gedeutet, wie mir eine Patientin berichtete. Das Wort Kreuz ist negativ besetzt und rot ist die Farbe des Blutes! Doch in unserer Zeit ist das Rote Kreuz aus dem karitativen Einsatz nicht mehr wegzudenken.

Unsere neuen Projekte, besonders das Gesundheitszentrum in Nicaragua und der Ausbau der Klinik in Ruanda gehen sehr gut voran. Unsere Seminarklinik in Indien feiert im

kommenden April ihren 10. Geburtstag. Ein ehrenamtlicher Mitarbeiter wird während der Feierlichkeiten die Aktion Regen vertreten und uns einen Videofilm für die 16. Jahreshauptversammlung mitbringen. Den Termin werden Sie zeitgerecht auf unserer Homepage finden, die Wiener Spender erhalten wie immer eine Einladung auf dem Postweg.

Immer wieder nehmen Entwicklungshilfeorganisationen mit uns Kontakt auf und bitten uns um Mitarbeit auf dem Gebiet der Familienplanung. Wir haben dies zum Anlass genommen, unsere Homepage neu zu überarbeiten und noch informativer zu gestalten. Ich möchte mich daher auf diesem Wege bei der Webdesignerin Sandra Tauscher bedanken, die sehr viel ehrenamtliche Mitarbeit für uns geleistet hat.

Neu für alle Entwicklungshelfer habe ich eine Broschüre erstellt, in der alle von mir bisher entwickelten Aufklärungsbehelfe in verständlicher Form aufgezeigt werden und in der Frauen einfache Methoden zur Aids-Prophylaxe vorgestellt werden. Über unsere neue Homepage haben Sie jederzeit Zugriff auf diese Broschüre, ebenso zu allen Informationen mit Vorschlägen für verbesserte Frauengesundheit in Österreich, wie „Ein Schutzhaus für Ihre Gesundheit“, „Von Frau zu Frau“, das Klimaktogramm, Hormone pro und contra, die ich interessierten Frauen nach dem Motto „Biete Wissen gegen Spende“ anbiete.

Mein Anliegen ist es, auch in Österreich die wichtigsten Erkenntnisse aus meinem Fachgebiet Gynäkologie in verständlicher Form den Frauen, die letzten Endes betroffen sind, weiterzugeben. So hoffe ich, dass das Klimaktogramm den Frauen im Wechsel einen besseren Überblick über ihr Hormondefizit gibt und dass ihnen das Schutzhausposter ein ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein und eine aktive Brustkrebsvorsorge ermöglicht. Nicht zuletzt war es mir, liebe Freunde und Spender, dank Ihres Vertrauens und Ihrer Mithilfe möglich, meinen Beruf als Berufung leben zu dürfen. Und dafür danke ich Ihnen von ganzem Herzen

Ihre Maria Hengstberger



**Biete Wissen
gegen Spende**

von M. Hengstberger

**Gynäkologie-
praxisgerecht
und
verständlich**

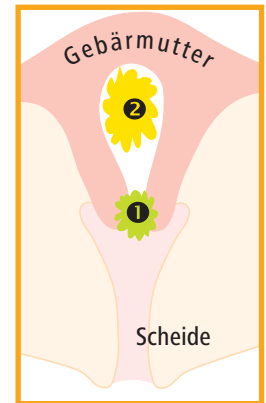
Gynäkologische Risikofaktoren: Rechtzeitig vorsorgen!

Wann sind Vorsorgeuntersuchungen besonders wichtig?

Halbjährlich gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen durchführen zu lassen ist nicht „jeder-fraus“ Sache. Schon aus ökonomischer Sicht wären längere Untersuchungsintervalle zu begrüßen, wenn die Untersuchungszeitpunkte dem individuellen Risiko entsprechend durchgeführt werden. Aber zu diesem Thema fehlt eine laiengerechte Information. In den Beiträgen der nächsten Ausgaben unserer Spenderzeitschrift Initiative möchte ich daher ausführlich und praxisgerecht dazu Stellung nehmen. Ich werde mich bemühen, Ihnen die häufigsten gynäkologischen Erkrankungen und die bisher bekannten Ursachen aufzuzeigen und Ihnen erklären, wann und warum bei manchen Erkrankungen besonders häufige Kontrollen angeraten sind.

Da unsere letzten Beiträge vor allem der Brustkrebsvorsorge gewidmet waren, möchte ich in dieser Ausgabe zur zweithäufigsten Krebserkrankung der Frau Stellung nehmen: dem Gebärmutterkrebs. Jede Frau sollte wissen, dass es grundsätzlich zwei verschiedene Möglichkeiten gibt an Gebärmutterkrebs zu erkranken:

- 1 Den Gebärmutterhalskrebs
- 2 Den Gebärmutter Schleimhautkrebs (Gebärmutterkörperkrebs)



Zu 1 Der Gebärmutterhalskrebs

Ich habe mich mit dieser Krebserkrankung intensiv beschäftigt, da es mir ein Anliegen war, ein Abnahmegerät für den gynäkologischen Krebsabstrich zu entwickeln mit dem möglichst schmerzfrei, möglichst viele Zellen vom Muttermund abgenommen werden können. Eine gute Qualität des Abstrichmaterials ist eine wichtige Voraussetzung für einen genauen zytologischen Befund! So habe ich einen Plastikspatel entwickelt, der anatomisch wie die Muttermundöffnung geformt ist, aber für die schmerzfreie und blutfreie Abnahme mit einem Schaumstoff überzogen ist (siehe Foto Seite 4).

Wann ist ein halbjährlicher Krebsabstrich unbedingt geraten?

● Selbstverständlich dann, wenn Ihr Arzt nach dem letzten Krebsabstrich eine kurzfristige Kontrolle empfiehlt. Bei jeder Veränderung am Muttermund ist auch eine Kontrolluntersuchung mit dem Kolposkop geraten. Dabei wird zur besseren Beurteilung des Muttermundes die Schleimhaut eingefärbt und direkt mit einem Spezialmikroskop betrachtet. Eine Erklärung über die Stadieneinteilung des Krebsabstriches finden Sie in der folgenden Tabelle.

| | |
|-------------------|--|
| PAP I: | O.B. (ohne Befund) - nur gesunde Zellen - Routinekontrolle nach 1 Jahr |
| PAP II: | O.B. - keine verdächtigen Zellen, eventuell leichte entzündliche Veränderungen, Kontrolle nach Therapie oder in 1 Jahr |
| PAP III: | unklarer Befund, kurzfristige Kontrolle empfohlen, bzw. nach Entzündungsbehandlung |
| PAP III D: | leichte Zellveränderungen, Kontrolle nach 3 Monaten erforderlich |
| PAP IV: | deutliche Zellveränderungen, kegelförmige Gewebeprobe (Konisation) zur weiteren Untersuchung erforderlich |
| PAP V: | Sehr hoher Krebsverdacht |

● **Kurzfristige Kontrollen sind unbedingt geraten, wenn der Verdacht besteht, dass Sie Trägerin des Humanen Papillomavirus (HPV) sind. Auf diese Infektion können**

Zellveränderungen hinweisen die nur vom Histologen bei der Beurteilung Ihres Krebsabstriches festgestellt werden können.

Das HPV ist ein Virus, das durch den Geschlechtsverkehr übertragen wird. Die meisten Patientinnen wissen nicht, dass sie Virusträgerinnen sind. Neuersten Erkenntnissen zufolge ist jedoch erwiesen, dass dieses Virus so gut wie immer bei Frauen mit Gebärmutterhalskrebs nachgewiesen wurde. Wenn der Verdacht besteht, dass Sie HPV Trägerin sind, ist es wichtig, in einem Speziallabor testen zu lassen, wie hoch Ihr tatsächliches Risiko ist, an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken. Nicht alle HPV-Stämme sind gleich gefährlich. Einen solchen Labortest sollten Sie unbedingt durchführen lassen, wenn immer wieder Veränderungen am Muttermund festgestellt werden, wenn Sie einen PAP III-Befund haben oder auch dann, wenn im äußeren Genitalbereich sog. Feigwarzen festgestellt wurden. Auch diese Feigwarzen entstehen durch eine HPV Infektion.

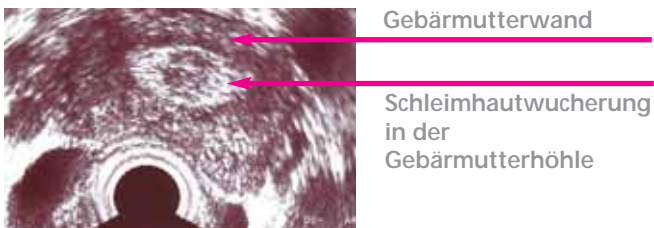
An einem Gebärmutterhalskrebs erkranken eher Frauen, die öfter geboren haben, Frauen, die mehr Geschlechtsverkehr haben oder Frauen, die öfter ihre Partner wechseln. Die Hauptursache für diese Krebserkrankung scheint die Entartung der Zellen nach wiederholter Traumatisierung zu sein. Die Stelle, wo die Krebserkrankung entsteht, ist die Grenze zwischen zwei verschiedenen Schleimhautzonen und - wie an jeder Grenze - „leben die Zellen hier besonders gefährlich“. Bei jeder Geburt kommt es zu kleinen Einrissen, die hier ohne Sauerstoff nur schlecht heilen und auch beim Geschlechtsverkehr kann es zu winzigen Verletzungen kommen.

Besonders häufig sind Frauen in Entwicklungsländern von Gebärmutterhalskrebs betroffen. Das mag auch daran liegen, dass mangels ausreichender medizinischer Betreuung in diesen Ländern die Vorsorge vernachlässigt wird. Eine optimale Vorsorge ist möglich, wenn Sie in regelmäßigen Abständen den gynäkologischen Krebsabstrich abnehmen lassen. Gebärmutterhalskrebs hat im Frühstadium sehr gute Heilungschancen!

Häufiger und gefährlicher als der Gebärmutterhalskrebs ist die Krebserkrankung der Schleimhaut in der Gebärmutterhöhle. Ähnlich wie bei Brustkrebs handelt es sich dabei um einen östrogenabhängigen Tumor. Er kann entstehen, wenn zu viel Östrogen den Aufbau der Schleimhaut anregt, aber die schützende Wirkung des Gelbkörperhormons entfällt. Besonders gefährdet sind Frauen zwischen dem 55. und 65. Lebensjahr. Die Erkrankung wird deshalb auch „Matronenkrebs“ genannt. Nur 5% aller Frauen mit Gebärmutterkörperkrebs sind jünger als 40 Jahre.

Gebärmutterkörperkrebs tritt in Industrieländern viel häufiger auf als in Entwicklungsländern. Der Grund für die Zunahme dieser Krebserkrankung ist nicht nur die steigende Lebenserwartung, sondern auch ein falscher Lebensstil, vor allem eine zu fettreiche Ernährung. Auch die besseren Diagnoseverfahren (mittels Ultraschall) könnten die steigenden Erkrankungshäufigkeiten erklären.

Eine optimale Vorsorge ist die regelmäßige Durchführung der gynäkologischen Untersuchung mit einer vaginalen Ultraschallsonde.



Am Ultraschallbild kann sogar die Frau als Laie die Veränderung der Schleimhaut in der Gebärmutter erkennen (siehe Foto). Nach dem Wechsel darf sie nur mehr als kleiner Punkt oder dünner Strich sichtbar sein. Gerade diese Untersuchung ist harmlos, schmerzfrei und risikolos. Sie sollte eigentlich viel häufiger durchgeführt werden, möglichst bei jeder gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung, da sie unter Umständen lebensrettend sein kann.

Ohne rechtzeitige Vorsorgeuntersuchung ist das erste Symptom, das auf die Erkrankung hindeutet, eine Blutung – jedoch erst in einem späteren Stadium. Es besteht die Gefahr, dieses warnende Frühsymptom des Körpers zu ignorieren oder zu verharmlosen, wenn Blutungen im und nach dem Wechsel für völlig normal gehalten werden. Derartige Blutungen sollten Sie unbedingt abklären lassen, besonders wenn die Abgänge fleischwasserfarbig sind oder eine „kaffeesatzartige“ Konsistenz aufweisen. Für Gynäkologen gilt die Empfehlung: Bei jeder Blutung vor und im Wechsel, muss an die Möglichkeit eines bösartigen Tumors gedacht werden und nach dem Wechsel muss eine Krebserkrankung durch eine Ausschabung ausgeschlossen werden.

Neben dem Häufigkeitsgipfel zwischen dem 55. und 65. Lebensjahr ist auch wichtig zu wissen, dass 80% aller erkrankten Frauen übergewichtig sind. Wie bereits viele Frauen wissen, kann im Fettgewebe aus einer Hormonvorstufe

Gebärmutterkörperkrebs - erhöhtes Risiko:

- Alter zwischen 55 und 65 Jahren • Fettleibigkeit
- Zuckerkrankheit • Bluthochdruck
- Hormonbehandlung bei Brustkrebs

Frauen mit erhöhten Risikofaktoren sollten unbedingt halbjährlich eine Ultraschalluntersuchung durchführen lassen.

Östrogen gebildet werden, das zum krankhaften Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut führen kann.

60% aller Patientinnen mit Gebärmutterkörperkrebs sind Diabetikerinnen und 40% haben einen hohen Blutdruck. (Risiko siehe obenstehenden Tabelle)

Auf ein besonderes Problem in der Praxis möchte ich noch hinweisen. Viele Frauen leiden darunter, dass die Scheide nach dem Wechsel, also unter Östrogenmangel, sehr trocken wird. Wenn auch kein Geschlechtsverkehr mehr durchgeführt wird, schrumpft die Scheide und das Eindringen mit der Scheidensonde des Ultraschallgerätes kann schmerzhaft sein. Lehnen Sie trotzdem diese Untersuchung nicht ab, sondern beugen Sie diesen Unannehmlichkeiten vor. Cremen Sie mit einer nur auf die Schleimhaut wirkenden Östrogensalbe, die Ihnen Ihr Facharzt verschreibt, regelmäßig den Scheideneingang ein und dehnen Sie ihn leicht. So bleibt das Gewebe geschmeidig. Eine große Hilfe kann es auch sein, den Scheideneingang am Tag der Untersuchung reichlich mit schmerz lindern dem Katheteröl einzucremen, das Sie in Ihrer Apotheke erhalten und das vom Arzt zum Einführen eines Katheters in die Blase verwendet wird.

Vorsorgeuntersuchungen sind in allen Bereichen der Medizin aus unserem modernen Leben nicht mehr wegzudenken. Gefährlich dabei ist nur die wachsende Tendenz vieler Patientinnen, die Eigenverantwortlichkeit für ihre Gesundheit abzuschieben. Aber Gesundheit läßt sich nicht delegieren. Um unsere Gesundheit müssen wir uns selbst kümmern. Noch wichtiger als Vorsorge und Früherkennung ist die Tatsache, dass sich die Krankheiten durch einen bewusst gesunden Lebensstil auch vermeiden lassen. Die Stärkung des körpereigenen Immunsystems kann den Ausbruch jeder Erkrankung verhindern.

Manche Patientinnen haben einen randvollen Arztterminkalender und keine Zeit mehr, spazieren zu gehen oder gar in Ruhe ein schönes Buch zu lesen. Aber: „Mens sana in corpore sano“ - Ein gesunder Körper braucht auch einen gesunden Geist. Lernen Sie Ihren Körper besser kennen und vernachlässigen Sie die Gesundheit Ihres Geistes nicht. Er braucht gesunde Nahrung, wie Ihr Körper Vitamine braucht. Ihr Immunsystem, das fähig ist, mit den meisten Krankheiten fertig zu werden, ohne dass Sie es merken, braucht auch Ihren Geist, um zu funktionieren. Geben Sie Geist, Körper und Seele, was sie brauchen, damit Sie ein glücklicher Mensch sein können, denn aus der Praxis weiß ich: Glückliche Menschen werden viel seltener krank. Gesundheit ist eben doch „Glücks-Sache“.

BAZAR

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

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

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 Gebärmutterensenkung 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 - 20 informiert

Dr. Hengstberger zu folgenden Themen:

Nr. 1: Sind Sie im Wechsel? Nr. 2: Sind Sie im Vorwechsell? Nr. 3: Gebärmutterensenkung 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 Nr. 20: Hormontherapie pro oder kontra (Klimakogramm)

Der Zyklussymptomkalender

ermöglicht Ihnen, nach genauer Beschreibung der Symptome, diese in die 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



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

beauftragte 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:

