



**Ihre Gesundheit.
Unser Programm.
Frauengesundheit in Wien**

Liebe Leserin,

Ihre Gesundheit ist Ihr wertvollstes Gut. Frauen sind besonderen Belastungen ausgesetzt und haben spezielle gesundheitliche Bedürfnisse. Frauen unterscheiden sich nicht nur biologisch und durch ihre soziale Rolle von Männern, sie sind auch anderen Belastungen ausgesetzt. Noch immer tragen Frauen mehr Verantwortung für Kinder, Haushalt und Pflege.

Im allgemeinen Gesundheitssystem sind frauenspezifische Bedürfnisse noch nicht ausreichend verankert, weshalb gesundheitspolitisch eine bewusste Auseinandersetzung mit der speziellen Situation von Frauen erforderlich ist. Aus diesem Grund hat die Stadt Wien 1998 das Wiener Programm für Frauengesundheit eingerichtet.

Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick über Angebote und Initiativen, die speziell für Wiener Frauen konzipiert wurden. Das Wiener Programm für Frauengesundheit unterstützt Sie bei einer gesundheitsförderlichen Lebensweise. Ihre Anliegen sind unser Programm.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre und: bleiben Sie gesund!



**Mag.
Sonja Wehsely**
*Amtsführende
Stadträtin für
Gesundheit und
Soziales*



**A.o. Univ.-Prof.ⁱⁿ
Dr.ⁱⁿ Beate Wimmer-
Puchinger**
*Frauengesund-
heitsbeauftragte
der Stadt Wien*

Ein Frauengesundheitsprogramm für Wien



Das Wiener Programm für Frauengesundheit unterstützt Frauen, ihre Gesundheit ernst zu nehmen und bietet entsprechende Information und Unterstützung an. Dazu zählen etwa Initiativen gegen ungesunde Schlankheits- und Schönheitsideale, Maßnahmen zur Früherkennung von Brustkrebs, Angebote rund um Schwangerschaft und Geburt und Präventivangebote für Herz-Kreislaufkrankungen. Darüber hinaus gibt es spezielle Maßnahmen und Angebote, die sich an jene Frauen wenden, deren Muttersprache nicht Deutsch ist.

Das Wiener Programm für Frauengesundheit schafft aber auch Strukturen, die der Verbesserung der Frauengesundheit dienen. In enger Zusammenarbeit mit Einrichtungen des Gesundheitswesens und Spitälern werden Fortbildungen abgehalten, Arbeitsgruppen eingerichtet und Grundsteine gesetzt, um frauenspezifischen Bedürfnissen gerecht zu werden. So wurde zum Beispiel erfolgreich eine Fortbildungsreihe zur Verbesserung der Betreuung von Gewaltopfern an den Ambulanzen der Wiener Spitäler organisiert, die Elternambulanz für perinatale Krisen in Wilhelminenspital gegründet und ein türkischsprachiger Beratungsservice in den Gesundheitsvorsorgestellen im 10. und 15. Bezirk eingerichtet.



Das Wiener Programm für Frauengesundheit ist seit 1999 in folgenden Bereichen aktiv:

- Verbesserung der Früherkennung von Krebs (insbesondere Brustkrebs)
- Verbesserung der psychosozialen Mutter-Kind- und Schwangerenbetreuung sowie Prävention von postpartaler Depression
- Verbesserung der psychischen Gesundheit von Frauen
- Gesundheitsförderung für Mütter
- Maßnahmen im Gesundheitsbereich zur Bekämpfung psychischer, physischer und sexueller Gewalt gegen Frauen und Mädchen
- Suchtprävention für Frauen
- Verbesserung der Gesundheitsförderung und somit der Lebensqualität für Frauen über 60 Jahren
- Verbesserung der rechtlichen Aspekte im Gesundheitswesen für Frauen
- Verbesserung der Betreuungsstandards und der Kommunikation im Gesundheitswesen für Frauen
- Verbesserung der Gesundheitsversorgung von Migrantinnen
- Gesundheitsförderung für berufstätige Frauen
- Karriereförderung für Frauen im Gesundheitswesen



Besuchen Sie die Wiener Frauengesundheitstage!



Jeden Herbst lädt das Wiener Programm für Frauengesundheit traditioneller Weise zu den Frauengesundheitstagen **femvital** ins Wiener Rathaus ein. Informieren Sie sich kostenlos zu den Themen Gesundheit, Medizin und Vorsorge! Bei Checkpoints haben Sie die Möglichkeit, Ihre Gesundheit von ExpertInnen überprüfen zu lassen.

Themen bei den Wiener Frauengesundheitstagen: Gesundheitschecks und -informationen, Partnerschaft, Sexualität, Familie und Beruf, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Alleinerzieherinnen, Kinderbetreuung, Pflege zu Hause, Gewalt gegen Frauen und Mädchen, sowie Rechtsfragen.

Auch für BesucherInnen mit nicht-deutscher Muttersprache gibt es attraktive Angebote: So können beispielsweise Vorträge in Serbisch, Kroatisch, Bosnisch, Türkisch, Punjabi, Urdu und Chinesisch besucht werden.

Behindertengerechte Zugänge und Gratis-Kinderbetreuung sind selbstverständlich. Weitere Informationen zu den Frauengesundheitstagen finden Sie im Internet.

Homepage: www.femvital.at



Frauenherzen schlagen anders

Herzerkrankungen gelten immer noch als typisches „Männerleiden“. Tatsächlich aber sterben in Wien ab einem Lebensalter von 65 Jahren mehr Frauen an den Folgen von Herz-Kreislaufkrankungen als Männer. Unser Herz ist ein Muskelpaket, das über Gefäße mit Blut und Sauerstoff versorgt wird. Verengende Ablagerungen in Gefäßen können diese Versorgung gefährden und Beschwerden verursachen. Anzeichen für eine Herz-Kreislaufkrankung werden oft zu spät oder überhaupt nicht erkannt.



Anzeichen für Herz-Kreislaufkrankungen

- Herzstolpern und/oder Brustkorbenge, manchmal ausstrahlend in den linken Arm oder in den Magen
- Magenbeschwerden, Übelkeit
- Wirbelsäulenschmerzen
- Starke, oft lang anhaltende Atemnot
- Wasseransammlungen in den unteren Gliedmaßen
- Chronische Müdigkeit und Schwäche, Schwindel und Konzentrationsstörungen, Benommenheit, Schweißausbrüche

Was können Sie für ein gesundes Herz tun?

- Gehen Sie regelmäßig zur Gesundenuntersuchung!
- Rauchen Sie weniger oder geben Sie das Rauchen auf! – Rauchen erhöht das Herzinfarkttrisiko um das Vierfache!
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutdruck!
- Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen!
- Bauen Sie starkes Übergewicht langsam ab! Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt eine dauerhafte Umstellung Ihrer Ernährungsgewohnheiten!
- Bewegen Sie sich ausreichend!
- Nehmen Sie sich Zeit für sich!

Broschüre: Selbst ist die Frau: Wegweiser zum gesunden Frauenherz
Erhältlich auch in den Sprachen Bosnisch-Kroatisch, Serbisch und Türkisch

Brustkrebs frühzeitig erkennen!



Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Je früher er behandelt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Regelmäßige Mammographie-Untersuchungen sind daher entscheidend.

Die Stadt Wien und die Wiener Krankenversicherungsträger bieten im Rahmen des „Mammographie Screening Austria“-Projekts eine Schwerpunktaktion zur Brustgesundheit. Unter dem Motto „Ich schau auf mich!“ werden im 15., 16. und 17. Bezirk Frauen zwischen 50 und 69 Jahren zu einer Früherkennungsuntersuchung (Mammographie) eingeladen.

Maßnahmen zur Früherkennung:

- Selbstuntersuchung der Brust: Einmal pro Monat; optimal kurz vor Ende der Regelblutung durchführen
- Tastuntersuchung der Brust durch Ihre Ärztin/Ihren Arzt im Rahmen der gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung
- Röntgenuntersuchung der Brust (Mammographie): In Österreich wird ihre regelmäßige Durchführung ab dem 40. Lebensjahr empfohlen

Mögliche Hinweise auf Brustkrebs:

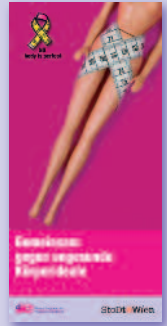
- Neue (einseitige) Verhärtung der Brust oder der Achselhöhlen
- Einziehen einer Brustwarze
- Absonderungen aus der Brustwarze
- Plötzlicher Größenunterschied der Brüste
- Rötung der Brust ohne Fieber

Bei diesen oder ähnlichen Symptomen sprechen Sie bitte umgehend mit einer Ärztin/einem Arzt Ihres Vertrauens!

Brochure: „Ich schau auf mich“ Brustkrebsfrüherkennung im 15., 16. und 17. Bezirk
Homepage: www.ich-schau-auf-mich.at

Gemeinsam gegen die Diktatur der Idealmaße

90–60–90: Von 10.000 Frauen haben gerade einmal 6 Frauen diese „Idealmaße“, also 0,06%. Trotzdem transportieren Werbetexte diese Körperform als „Vor-Bild“ für 100% der Frauen und verknüpfen diese Körperform untrennbar mit Anerkennung, Erfolg, Glück und Selbstwert. Essstörungen können die Folge sein. Um Ihnen frühzeitig entgegenzuwirken geht das Wiener Programm für Frauengesundheit einen neuen Weg.



In der „Initiative S-O-Ess gegen ungesunde Körperideale“ kooperieren Medien, Werbung, Wirtschaft, Mode, Show Business und Industrie im Verbund mit GesundheitsexpertInnen, um unrealistische und gesundheitsschädigende Frauen-Vorbilder zu korrigieren und gesundheitliche Standards zu etablieren. Viele Prominente von Christina Stürmer bis Andrea Weidler von Wiener Models unterstützen „S-O-Ess“.



Die Schleife „NO body is perfect“

Das zerrissene Maßband signalisiert die selbstbewusste Abkehr vom übertriebenen Körper-Perfektionismus und dem damit verbundenen krankmachenden Schlankeits- und Körperkult. Die Schleife „NO body is perfect“ kann kostenlos als Anstecker bestellt werden.

Brochure: *Gemeinsam gegen ungesunde Körperideale*
Anstecker: „No body is perfect“ Schleife
Homepage: www.s-o-ess.at

Schönheit um jeden Preis?



Medien, Mode und Werbung transportieren unerreichbare und ungesunde Schönheitsideale. Um diesen zu entsprechen, unterziehen sich Frauen immer öfter diversen Operationen. Das Wiener Programm für Frauengesundheit bietet in der Broschüre „Selbst ist die Frau: Schönheit um jeden Preis?“ sachliche Information zu Ablauf und Risiken von Schönheitsoperationen, Denkanstöße und klärt über die Rechtslage auf.

Schönheit beginnt im Kopf ...

Körper und Psyche gehören zusammen. Grundvoraussetzung sich selbst schön und selbstbewusst zu fühlen, ist sich zu akzeptieren und zu mögen. Das fällt vielen Frauen schwer, da die gesellschaftliche Rolle der Frau in Richtung Schönheitsideal vorgegeben ist. Die Folge ist ein Übermaß an selbstkritischer Betrachtung. Konzentrieren Sie sich auf die positiven Eigenschaften Ihrer gesamten Persönlichkeit und auch Ihres Körpers.

Risikofaktoren bei Schönheitsoperationen:

- Mögliche Komplikationen durch die Narkose
- Infektionsrisiken
- Mögliche Thromboserisiken
- Blutungen, Schwellungen, großflächige Wunden
- Narbenbildungen
- Schmerzen
- Folgeoperationen zur Korrektur nach misslungenen Eingriffen
- Psychische Belastung bei Unzufriedenheit

Broschüre: *Selbst ist die Frau: Schönheit um jeden Preis?*

Intimästhetik: Eine fragwürdige Entwicklung

International ist ein starker Trend zu beobachten, der das Bild von einem idealisierten, normierten, überschlanen und gemachten Frauenkörper verbreitet. Waren bisher Schönheitsoperationen vor allem auf äußerlich sichtbare Körperteile, wie z. B. Brust und Gesicht beschränkt, lässt sich nun eine wachsende Nachfrage nach Korrekturen des weiblichen Genitales beobachten. Dieses wird mangels sachlicher Information und Aufklärung als unästhetisch, zu groß, zu klein, asymmetrisch oder abnorm empfunden. In Folge wird oft eine operative Korrektur des vermeintlichen „Mangels“ als ideale Lösung für diese Unzufriedenheit verstanden. Die möglichen negativen gesundheitlichen Konsequenzen derartiger Eingriffe werden jedoch zumeist unterschätzt.



Qualitätssicherung

Ein Konsensuspapier mit „Leitlinien zur weiblichen Genitalchirurgie“ formuliert klare Richtlinien, um zu verhindern, dass Operationen am weiblichen Genitale aus subjektiven ästhetischen Gründen leichtfertig durchgeführt werden.

Dieses Konsensuspapier wurde unter der Leitung und Initiative des Wiener Programms für Frauengesundheit gemeinsam mit der Wiener Ärztekammer, der MA 57 – Frauenabteilung der Stadt Wien, der Österreichischen Gesellschaft für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie, der Österreichischen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe, der Österreichischen Gesellschaft für Psychosomatik in Gynäkologie und Geburtshilfe, der Akademie für sexuelle Gesundheit sowie dem Berufsverband Österreichischer PsychologInnen erstellt.

Broschüre: *Leitlinien zur weiblichen Genitalchirurgie*

Wenn die Seele hungert



Schätzungen zufolge sind rund 200.000 Österreicherinnen zumindest einmal in ihrem Leben von einer Essstörung betroffen. Besonders gefährdet sind Frauen und Jugendliche. Essstörungen sind kein Ernährungsproblem, sondern ein Hilferuf der Seele. Das gestörte Essverhalten ist nur ein sichtbarer Ausdruck dafür, dass man mit dem Leben derzeit nicht zurecht kommt. Essstörungen bedeuten – neben dem seelischen Leid – auch eine ernste gesundheitliche Gefahr und erheblich eingeschränkte Lebensqualität.

Magersucht ist eine schwere psychische Krankheit. Magersüchtige fühlen sich zu dick, obwohl sie tatsächlich untergewichtig sind.

Merkmale der Krankheit:

- Untergewicht
- Ständige Angst, dick zu werden
- Ausbleiben der Monatsblutung
- Selbst herbeigeführter Gewichtsverlust durch exzessive sportliche Betätigung, geringe Nahrungsaufnahme und/oder Einnahme von Abführmitteln

Körperliche Folgeschäden:

- Absinken von Puls, Blutdruck und Körpertemperatur
- Müdigkeit, Konzentrationsstörungen
- Kalziummangel, vorzeitige Osteoporose (Knochenschwund)
- Chronische Magen-Darmerkrankungen
- Hormonelle Störungen
- Zahnschäden und brüchige Haare
- In schweren Fällen kann Magersucht zum Tod führen

Bulimie beginnt oft mit „harmlosen“ Diäten und wird dann von den Betroffenen oft aus Scham verheimlicht. Das „Hineinstopfen“ von Lebensmitteln dient als vermeintliches Hilfsmittel, um seelische Probleme zu überwinden.

Merkmale der Krankheit:

- Heißhungeranfälle
- Verzehr von großen Mengen Nahrung
- Maßnahmen zur Vermeidung von Gewichtszunahme: Willentliches Erbrechen oder Hungern, exzessive Sportaktivitäten, Einnahme von Abführmitteln
- Krankhafte Furcht, dick zu werden

Körperliche Folgeschäden:

- Schwellungen der Speicheldrüsen
- Zahnschmelzschäden
- Speiseröhreneinrisse
- Magenwand- und Nierenschäden
- Herzrhythmusstörungen

Esssucht Esssüchtige versuchen durch übermäßiges Essen mit Gefühlen wie Angst, Trauer, Wut und Einsamkeit fertig zu werden. Sie wollen ein „emotionales Loch stopfen“.

Merkmale der Krankheit:

- extremes Übergewicht
- starke Gewichtsschwankungen
- Heißhungeranfälle

Körperliche Folgeschäden:

- Überlastung des Herzens, des Kreislaufs und des Skeletts
- Leberschäden
- Diabetes
- Gelenksleiden
- Schlaganfall
- Herzinfarkt

Checkliste

Je mehr dieser Fragen Sie mit JA beantworten, umso gefährdeter sind Sie, in eine Essstörung hinein zu rutschen.

Meine Gedanken drehen sich fast ständig um Essen, Kalorienverbrauch und Gewicht.	X
Mein einziges Lebensziel ist das Erreichen einer Traumfigur.	X
Allein die Waage bestimmt Laune und Wohlbefinden.	X
Ich spüre keinen Hunger mehr.	X
Ich spüre keine Sättigung mehr.	X
Essen ist mit Angst und Schuldgefühlen verbunden.	X
Ich fürchte mich vor Situationen, in denen mir andere beim Essen zusehen.	X



Hilfe bei Essstörungen in Wien

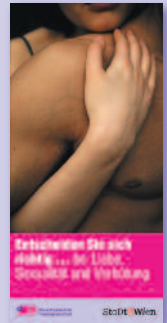
Die Broschüre gibt einen detaillierten Überblick über Institutionen und Beratungsstellen, die in Wien auf die Behandlung von und die Beratung bei Essstörungen spezialisiert sind.



Info-Folder: Essstörungen – Wir sprechen darüber
DVD: Essstörungen – Wir sprechen darüber
Broschüre: Hilfe bei Essstörungen in Wien
Hotline für Essstörungen: 0800 20 11 20
Homepage: www.essstoerungshotline.at

Entscheiden Sie sich richtig ... bei Liebe, Sexualität und Verhütung

Empfängnisverhütung bleibt in der Praxis oft Frauensache. Idealerweise sollte in Zweierbeziehungen in punkto Verhütung eine gemeinsame Entscheidung getroffen werden, die die Wünsche und Bedürfnisse beider Partner berücksichtigt. Sorgen Sie rechtzeitig vor und besprechen Sie die verschiedenen Verhütungsmethoden mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt! Keine Methode der Verhütung hat nur Vorteile oder ist 100-prozentig sicher.



Bei der Wahl eines Verhütungsmittels spielen Ihre persönlichen Lebensumstände und Ihr individuelles Abwägen von Vor- und Nachteilen eine wichtige Rolle. Bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, in den Familienplanungsstellen oder den Frauengesundheitszentren können Sie darüber umfassende fachliche Auskunft erhalten. Letzten Endes bewirkt aber auch Ihre eigene innere Einstellung, ob Sie eine Methode gut vertragen und ob Sie sich wohl mit ihr fühlen. Denn Empfängnisregelung ist nicht nur eine Frage der körperlichen Verträglichkeit und des Wissens, sondern auch des Gefühls.

Gegen sexuell übertragbare Krankheiten schützt nur ein Kondom. Wenn Sie öfter Ihren Sexualpartner wechseln, im Begriff sind, eine neue Beziehung zu beginnen oder hinsichtlich der Treue Ihres Partners Bedenken haben, sollten Sie unbedingt an einen zusätzlichen Schutz denken. Unterschätzen Sie nicht das Risiko: In Österreich wurden im Jahr 2009 immerhin 507 neue HIV-Infektionen gemeldet, weiters sind Geschlechtskrankheiten wieder im Vormarsch.

Umfassende Information über die verschiedenen Methoden der Empfängnisverhütung, sowie eine detaillierte Aufstellung über die Sicherheit (Pearl Index) finden Sie in der unten angeführten Broschüre „Entscheiden Sie sich richtig ...“

Broschüre: Entscheiden Sie sich richtig ...
 ... bei Liebe, Sexualität und Verhütung

Sexualaufklärungs-DVD: „Sex we can?!“



„Sex, we can?!“ behandelt das Thema Sexualität in Form einer animierten Fake-Doku-Soap und ist für die Hauptzielgruppe der 14- bis 16-Jährigen konzipiert. Die Inhalte werden humorvoll und unpeinlich aus der weiblichen und der männlichen Perspektive dargestellt. Die Jugendlichen begleiten zwei Hauptprotagonisten bei ihren ersten Liebes- und Sexualerfahrungen und erhalten über Info-Sequenzen relevante Antworten auf typische Fragen.

Unterricht an Schulen

Der neue Aufklärungsfilm verbindet eine ganzheitliche Sicht von Liebe und Sexualität mit der Welt der Jugendlichen und fördert damit ihr Selbstbewusstsein. Wesentlich war, nicht nur gut aufbereitete sexualmedizinische Sachinformationen über den weiblichen und männlichen Körper zu vermitteln, sondern diese mit der Gefühlswelt des ersten Verliebtseins, Ängsten vor Zurückweisung und etwas falsch zu machen etc. zu verbinden.

„Sex, we can?!“ ergänzt bestehende Sexualaufklärungsaktivitäten innerhalb und außerhalb von Schulen. Das Österreichische Institut für Sexualpädagogik führt im Auftrag des Wiener Programms für Frauengesundheit sexualpädagogische Workshops ab dem 14. Lebensjahr an öffentlichen Schulen durch. In den Frauengesundheitszentren FEM und FEM Süd werden neben Workshops auch Einzel- und Paarberatungen durchgeführt.

Die DVD „Sex, we can?!“ kann beim Wiener Programm für Frauengesundheit angefragt werden und ist auch unter der unten angeführten Website als Online-Video verfügbar.

Homepage: www.sexwecan.at

Ohne Rauch und Alkohol durch die Schwangerschaft



Schwangerschaft und Geburt sind besondere, intensive Lebensphasen, die viel Freude aber auch Fragen und Unsicherheiten mit sich bringen: So gibt es Diskussionen darüber was Babys gut tut oder schadet. Eines ist aber unumstritten: Alkohol und Rauchen können Ihrem Kind gesundheitliche Schäden hinzufügen.

Tipps zur gesunden Schwangerschaft:

- Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen! Vitamine sind wichtig! Essen Sie vermehrt Obst und Gemüse, Milchprodukte, Fleisch und Eier. Meiden Sie rohen Fisch!
- Bewegen Sie sich ausreichend! Schwimmen, ein Spaziergang oder entspannende Aerobic sorgen für besseren Schlaf und weniger Stress. Das reduziert mögliche Komplikationen bei der Geburt.
- Gönnen Sie sich Entspannung und genug Schlaf!
- Verzichten Sie für Ihr Kind auf Alkohol! Immer wenn Sie Alkohol trinken, trinkt Ihr Kind ungeschützt mit. Sollte Ihnen dieser Schritt schwer fallen, holen Sie sich Unterstützung bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, einem Frauengesundheitszentrum oder einer Alkoholberatungsstelle.
- Hören Sie auf zu rauchen! Mit dem Zigarettenrauch nehmen Sie – und somit auch Ihr ungeborenes Kind – ein Atemgift auf, das die Sauerstoffversorgung des Kindes hemmt.

Der Folder „Alkohol und Rauchen in der Schwangerschaft“ gibt detaillierte Auskunft über Risiken, beinhaltet einen Selbsttest und wichtige Adressen für kompetente Hilfe und Unterstützung.

Folder: [Alkohol und Rauchen in der Schwangerschaft](#)

Mütterfreuden – Müttersorgen

Die Zeit nach der Geburt bedeutet für fast alle Frauen eine große Umstellung. Ein Kind im Haus stellt das Leben – wie man es gewohnt war – von einem Tag auf den anderen regelrecht auf den Kopf. Es ist eine Zeit voller Veränderungen und es kann schwierig für Sie sein, sich darauf einzustellen.



Tipps für die erste Zeit mit dem Baby:

- Geben Sie sich Zeit, um sich an die neue Situation zu gewöhnen!
- Suchen Sie sich Gesprächspartner, die Sie verstehen! Anderen Müttern geht es ähnlich. Warum nicht eine Still- oder Babygruppe besuchen?
- Binden Sie andere Personen – insbesondere Ihren Partner – in die Betreuung Ihres Babys ein.
- Ruhen Sie sich aus, wenn Ihr Baby schläft! So tanken Sie regelmäßig Kraft!

Jede sechste junge Mutter ist von so genannten postpartalen Depressionen betroffen. Wenn Sie vier oder mehr der folgenden Fragen mit JA beantworten, deutet dies auf die Möglichkeit einer postpartalen Depression hin.

<input checked="" type="checkbox"/>	Ich mache mir häufig unnötige Sorgen um das Baby.
<input checked="" type="checkbox"/>	Ich lache nicht mehr so häufig.
<input checked="" type="checkbox"/>	Ich fühle mich oft verängstigt.
<input checked="" type="checkbox"/>	Es wird mir alles zuviel.
<input checked="" type="checkbox"/>	Ich muss häufig weinen.
<input checked="" type="checkbox"/>	Ich habe mir die Zeit mit dem Baby ganz anders vorgestellt.
<input checked="" type="checkbox"/>	Niemand kann meine Situation verstehen.
<input checked="" type="checkbox"/>	Ich fühle mich hilflos und allein gelassen.
<input checked="" type="checkbox"/>	Trotz Müdigkeit kann ich nicht gut schlafen.
<input checked="" type="checkbox"/>	Es bleibt keine Zeit für mich selbst.

Körperliche Anzeichen sind:

- Herzrasen und Herzschmerzen
- Abwechselnde Hitze- und Kältegefühle
- Schwindel
- Zittern

Betroffene Frauen und deren Angehörige fragen sich natürlich, was die Auslöser für eine postpartale Depression sein können. Deshalb sollten Sie als Erstes wissen, dass eine Depression (wie auch alle anderen seelischen Erkrankungen) grundsätzlich jederzeit und in jedem Lebensabschnitt auftreten kann. Meist ist es nicht nur ein einziger Grund, der zum Ausbruch der postpartalen Depression führt. Vielmehr ist es eine Kombination aus individuellen Vorbelastungen, aktuellen Problemen, sozialen Belastungen und hormonellen Faktoren.

Überlegen Sie, was Ihnen helfen könnte und welche Form der Unterstützung Sie in Anspruch nehmen möchten. Mit der Broschüre „... eigentlich sollte ich glücklich sein ...“ hilft das Wiener Programm für Frauengesundheit Müttern, sowie deren Partner und Angehörige bei der Bewältigung von Ängsten und Unsicherheiten, die nach einer Schwangerschaft auftreten können. Außerdem finden Sie Informationen und Adressen von Service- und Beratungseinrichtungen.

Für Frauen mit Postpartaler Depression bietet das Wiener Programm für Frauengesundheit wichtige Adressen von Service- und Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Einrichtungen rund um Mutter und Kind, Psychiatrische Abteilungen in Wiener Spitälern, Einrichtungen für spezielle Lebenssituationen, PsychotherapeutInnen.



Broschüre: „... eigentlich sollte ich glücklich sein ...“
Folder: Mutterglück – glückliche Mütter? Adressverzeichnis

Gynäkologische Vorsorge und Versorgung bei Frauen mit Behinderung



Lebensrealitäten von Frauen mit Behinderung

Frauen mit Behinderung besuchen selten notwendige gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen, weil sie beim Besuch bei der Gynäkologin/den Gynäkologen oft mit unterschiedlichsten Barrieren konfrontiert sind. Für die Schaffung einer Gesundheitsversorgung, die Frauen mit und ohne Behinderung in gleichem Umfang zu Gute kommt, sind die barrierefreie Gestaltung von gynäkologischen Praxen, aber auch die Beachtung der individuellen Bedürfnisse der Frau, die Wahl einer geeigneten Kommunikationsform, genügend Zeitressourcen sowie Wertschätzung und Respekt Voraussetzung.

Besuch bei der Frauen-Ärztin – Fragen und Antworten in leichter Sprache:

Die Broschüre informiert über die Funktion des weiblichen Körpers und Verhütung und erklärt, was bei der Frauenärztin passiert und wie eine gynäkologische Untersuchung abläuft. So verlieren auch Frauen mit Lernschwierigkeiten ihre Angst vor dem Besuch.



Informationen für GynäkologInnen: In dem Folder „Gynäkologische Vorsorge und Versorgung bei Frauen mit Behinderungen“ finden sich Informationen und Tipps, wie die Rahmenbedingungen der gynäkologischen Untersuchung von Frauen mit Behinderungen einfacher gestaltet werden können und der Umgang mit den Patientinnen erleichtert wird.

Folder: Gynäkologische Vorsorge und Versorgung bei Frauen mit Behinderung

Broschüre: Besuch bei der Frauen-Ärztin. Fragen und Antworten in leichter Sprache

Hör-CD: Besuch bei der Frauen-Ärztin

Im Wechselbad der Gefühle – die Wechseljahre

Die Wechseljahre sind eine natürliche „Entwicklungsstufe“, in der die Eierstöcke ihre Hormonproduktion einstellen. Die letzte Regelblutung tritt zumeist zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr auf. Die Wechseljahre sind ein natürlicher, körperlicher und seelischer Prozess, der Veränderungen und Perspektiven mit sich bringt. Frauen empfinden diese Lebensphase sehr unterschiedlich. 1/3 leidet unter stärkeren, 1/3 nur unter leichten Beschwerden des Wechsels und 1/3 bleibt beschwerdefrei.



Was sind die häufigsten Symptome?

- Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- Herzklopfen
- Schlaf- und Konzentrationsstörungen
- Inkontinenz
- Gelenkschmerzen
- schwankendes sexuelles Verlangen
- Reizbarkeit und depressive Verstimmungen

Wie Sie Ihren Körper in dieser Lebensphase unterstützen können

- Änderung des Lebensstils: Gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung, ...
- Pflanzliche Mittel, die ähnlich wie Östrogene wirken (Soja, Getreide oder Nüsse)
- Alternative Heilverfahren: Homöopathie, Akupunktur oder Shiatsu

Ist die Hormonersatz-Therapie eine Lösung?

Die Hormonersatz-Therapie birgt auch Risiken. Die Anwendung von Östrogen-Präparaten kann unter anderem das Brustkrebs- und das Gebärmutterkrebsrisiko erhöhen. Diese Entscheidung sollte daher vorher mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprochen werden.

Broschüre: Selbst ist die Frau: Wegweiser durch die Wechseljahre

Endlich Leben – oder: Wenn ich einmal alt bin



Jeder will möglichst alt werden, aber nicht alt sein. Doch wie wird es sein, wenn wir einmal alt sind? Und wann wird das sein? Die CD „Endlich leben“ stellt nicht nur ExpertInnen der verschiedensten Fachgebiete, sondern auch jungen, älteren Menschen und SeniorInnen die Frage, was sein wird, wenn sie einmal alt sind. Herausgekommen ist eine Collage an Anregungen und hilfreichen Tipps für die verschiedensten Lebensbereiche.

Die Palette erstreckt sich von Fragen zur gesunden Lebensführung bis hin zur Sexualität, von Erkrankungen wie Demenz, Depression und Schlaganfällen bis hin zur Bedeutung von Humor als Rezept zur Bewältigung des Alltags. Es wird über das Abschiednehmen, den Verlust und die Trauer ebenso gesprochen wie über das Knüpfen von Kontakten durch das Internet.

Auf der CD sind Gespräche mit führenden MedizinerInnen (Wolfgang Laluschek, Gerald Gatterer, Angelika Rosenberger-Spitzy ...), Psychologen (Hartmann Hinterhuber), Seniorenvertretern (Karl Blecha, Andreas Kohl), Philosophen (Elmar Waibl), aber auch mit Lotte Ingrisch, Elisabeth J. Nöstlinger, dem Humorthérapeuten Andreas Kienzl und zahlreichen anderen zu hören.

Die CD „Endlich Leben“ kann bei folgenden Einrichtungen bezogen werden: Alzheimer Angehörige Austria, Fonds Soziales Wien, Hilfswerk Österreich, Institut Haus der Barmherzigkeit, MA 15 – Wiener Programm für Frauengesundheit, Österreichischer Seniorenbund, Pensionistenverband Österreichs, seniormedia marketing ges.m.b.h., Sozial Global AG, Volkshilfe Österreich und Wiener Seniorenbüro.

Hör-CD: „Endlich Leben“ Oder: Wenn ich einmal alt bin ...

Pflegende Angehörige

Mehr als 80% der pflegebedürftigen Menschen in Österreich werden zu Hause von Angehörigen gepflegt. Diese nicht einfache Aufgabe übernehmen überwiegend Frauen wie Ehefrauen, Töchter oder Schwiegertöchter. Extreme körperliche und psychische Belastungen sind bei der Betreuung von geliebten Menschen ständige Begleiter.



Ein großer Teil der pflegenden Angehörigen fühlt sich durch die Pflege körperlich belastet und viele leiden unter Rückenproblemen. Die große Verantwortung, Isolation und Überforderung liegen schwer auf den Schultern der pflegenden Frauen. Dies führt oft dazu, dass pflegende Menschen ihre eigenen Belastungsgrenzen aus den Augen verlieren.

„Alles im Griff“ zu haben ist eine Leistung, die nicht auf Knopfdruck abrufbar ist. Zu Beginn der betreuenden Tätigkeit, als auch bei längerer Pflege ist man mit Situationen konfrontiert, die oft nicht allein zu bewältigen sind. Aus diesem Grund engagiert sich das Wiener Programm für Frauengesundheit aktiv dafür, Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige zu verbreiten.

Die Stadt Wien finanziert und fördert – angefangen von der Mobilien Hauskrankenpflege bis hin zu kurz- und langfristigen Unterbringungsmöglichkeiten – zahlreiche Möglichkeiten zur Unterstützung für pflegende Angehörige.

Der Folder bietet eine Checkliste, mit der Sie Ihr Wissen über die verschiedenen relevanten Bereiche der Pflege von Angehörigen überprüfen, und ein Adressenverzeichnis mit allen Kontaktdaten für genauere Informationen.

Folder: Alles im Griff! – Die Checkliste für pflegende Angehörige

Tun Sie etwas für Ihre Blase!



Menschen, die von Harninkontinenz oder Blasenschwäche betroffen sind, verlieren die Fähigkeit, Harn bewusst zurückhalten zu können. 85% der Betroffenen sind Frauen. Die Angst, auffällig zu riechen, schwächt das Selbstbewusstsein und kann zu Depression, Rückzug und Einsamkeit führen. Was viele nicht wissen: Unkontrollierter Harnverlust lässt sich erfolgreich behandeln!

Sollten Sie Symptome einer Blasenschwäche an sich beobachten, zeigen Sie keine Scheu, Ihre Ärztin/Ihren Arzt aufzusuchen! Wichtig sind richtige Therapie und Pflege. Manchmal gelingt sogar eine völlige Wiederherstellung. In jedem Fall ist ein aktives normales Leben möglich, auch mit ungestörter Bewegungsfreiheit, Freundschaften, Sexualität und allen Aktivitäten, die das Leben ausmachen.

Was Sie vorbeugend für Ihre Blase tun können:

Vor allem jüngere Betroffene und Frauen, die vorbeugen wollen, können sich durch gezieltes, individuell angepasstes Training vor Blasenschwäche schützen. Regelmäßiges Beckenbodentraining hilft Ihnen, das Blasenschwächerisiko zu verringern. Ein kräftiger Beckenboden ist zudem die Basis für eine erfüllte Sexualität und wirkt sich positiv auf Ihr Körpergefühl aus.

Folder: *Alles unter Kontrolle! Selbst ist die Frau: Was Sie für Ihre Blase tun können ...*

Solidarität gegen weibliche Genitalverstümmelung

Unter weiblicher Genitalverstümmelung (Female Genital Mutilation – FGM) versteht man schwerwiegende operative Veränderungen an den weiblichen Genitalien. Es gibt verschiedene Formen der Verstümmelung, die schwere Folgen für die Sexualität und Fortpflanzung der Frauen und Mädchen haben. Geburten führen häufig zu lebensgefährlichen Komplikationen für Mutter und Kind. Zu den häufigsten gesundheitlichen Risiken gehören Infektionen im Genitalbereich und im Bereich der Harnwege. FGM verursacht nicht nur irreparable Schäden am Körper der Frauen, sondern auch lebenslange seelische Traumen.



Im Strafgesetzbuch Österreich findet man unter § 90 Abs. 3 den „FGM-Paragrafen“, der besagt: *„In eine Verstümmelung oder sonstige Verletzung der Genitalien, die geeignet ist, eine nachhaltige Beeinträchtigung des sexuellen Empfindens herbeizuführen, kann nicht eingewilligt werden.“* Somit gilt FGM als schwere Körperverletzung und ist in Österreich verboten!

Die Informationsbroschüre „Female Genital Mutilation (FGM) – Weibliche Genitalverstümmelung“ soll bei der Betreuung unterstützen und helfen, über das Tabu „weibliche Genitalverstümmelung“ zu sprechen. Ein großes Anliegen ist darüber hinaus Aufklärung und in weiterer Folge Prävention, so dass Mädchen dieses Leid zukünftig erspart bleiben.

Broschüre: *Female Genital Mutilation (FGM) – Weibliche Genitalverstümmelung*

Ihre Gesundheit. Unser Programm

Damit Wien Ihre zweite Heimat wird

Wien ist eine multi-ethnische und multi-kulturelle Stadt. 18% der Wiener Wohnbevölkerung besitzen eine ausländische Staatsbürgerschaft.

Aus diesem Grund bietet das Wiener Programm für Frauengesundheit eine Vielzahl von Serviceleistungen mehrsprachig an. Bei Veranstaltungen, wie den Frauengesundheitstagen, ist ein Dolmetscherservice selbstverständlich.



Die mehrsprachige Broschüre „Gesundsein in Wien. Gesundheitsvorsorge und Arztbesuch“ informiert über notwendige Vorsorgeuntersuchungen, Ihre Rechte als Patientin und wie Sie sich auf den Arztbesuch vorbereiten könne.



„Ich bleib' gesund – Sağlıklı kalacağım“ informiert in deutscher und türkischer Sprache über die Gesundheitsuntersuchung der Stadt Wien und das türkischsprachige Beratungsservice in der Gesundheitsvorsorgestelle der MA 15 im 10. und 15. Bezirk.



Broschüre: *Gesundsein in Wien. Gesundheitsvorsorge und Arztbesuch.* Erhältlich auch in den Sprachen Englisch, Bosnisch-Kroatisch, Serbisch, Türkisch

Folder: *Ich bleib' gesund – Sağlıklı kalacağım*

Broschüre: *Handbuch für nicht-deutschsprachige PatientInnen und KlientInnen*

Impressum Herausgeberin, Medieninhaberin, für den Inhalt verantwortlich: Wiener Programm für Frauengesundheit in der MA 15 – Gesundheitsdienst der Stadt Wien, a.o.Univ.-Profⁱⁿ Drⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger, Thomas-Klestil-Platz 8/2, 1030 Wien. T: 4000-871 62. Textierung: Isabell Eibl, Mag^a (FH) Eva-Maria Pomper. Textliche Überarbeitung: Mag^a Michaela Langer. Grafische Umsetzung: Mag^a Gisela Scheubmayr/subgrafik. Cover/Foto: Ralf Kliem. Druck: AV-Astoria, Wien. Stand: Mai 2010



Detaillierte Informationen zu unserem Programm, zahlreichen Frauengesundheitsthemen und unseren Initiativen finden Sie auf unserer Website.

Ihre Gesundheit. Unser Programm.

Wir sind für Sie erreichbar:

- ☎ 01/4000-871 62
- @ frauengesundheit@ma15.wien.gv.at
- i www.frauengesundheit-wien.at
www.essstoerungshotline.at
www.s-0-ess.at
www.femvital.at
www.ich-schau-auf-mich.at

Alle Broschüren des Wiener Programms für Frauengesundheit können auch auf der Website heruntergeladen oder unter den oben angeführten Kontaktdaten kostenlos bestellt werden.