

Essentia

September 2025

Dossier

04 **Frauengesundheit**

06 **Östrogene und Prävention,
ein starkes Team**

08 **Den eigenen Körper verstehen:
der Schlüssel zur Gesundheit**

assura.

**«Wir haben in der Schweiz ein
erstklassiges Gesundheitswesen.
Es besteht jedoch Entwicklungs-
bedarf, damit alle Patientinnen
und Patienten ihren Bedürfnissen
entsprechend behandelt werden
können.»**



Geht es um die Gesundheit, spielt das Geschlecht eine Rolle: Frauen und Männer haben unterschiedliche Bedürfnisse. Sie haben einen anderen Körperbau und Hormonhaushalt, sind anders sozialisiert und stehen anders im Leben.

Diese Unterschiede werden oft unterschätzt und vernachlässigt. Frauen haben im Schnitt zwar die höhere Lebenserwartung, doch sie leiden auch häufiger an gesundheitlichen Problemen wie Gelenk- und Schilddrüsenbeschwerden, was ihre Lebensqualität deutlich beeinträchtigt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden als Männerproblem wahrgenommen, tatsächlich sterben in der Schweiz aber häufiger Frauen daran. Umgekehrt gilt Osteoporose als typische Frauenkrankheit, obwohl auch jeder fünfte Mann davon betroffen ist.

Diese Voreingenommenheit kann zu verzögerten oder falschen Diagnosen und Behandlungen führen. Denn sie lässt ausser Acht, dass eine Krankheit uns alle treffen kann.

Ein aktueller Bericht der Universität Bern und der Berner Fachhochschule bringt eine weitere Verzerrung unserer gesellschaftlichen Wahrnehmung ans Licht: Sowohl die medizinische Forschung als auch die Entwicklung von Medikamenten und die Ausbildung des Gesundheitspersonals sind nach wie vor weitgehend auf die Bedürfnisse von Männern ausgerichtet. Dasselbe gilt für Präventions-, Diagnose- und Behandlungsmethoden.

Wir haben in der Schweiz ein erstklassiges Gesundheitswesen. Es besteht jedoch Entwicklungsbedarf, damit alle Patientinnen und Patienten ihren Bedürfnissen entsprechend behandelt werden können. Der Bundesrat hat diese Herausforderung erkannt und geht sie entsprechend mit gezielten Massnahmen an.

Die vorliegende Ausgabe von Essentia geht der Frage nach, wodurch sich Frauengesundheit auszeichnet. Ich wünsche Ihnen aufschlussreiche Einblicke beim Lesen.

Ruedi Bodenmann
CEO

A fluffy brown dog, possibly a Weimaraner, is sitting in a dark-colored hammock. The dog has its tongue hanging out and is looking towards the camera. A checkered blanket is draped over the side of the hammock. The background is a blurred green forest.

Frauen- gesundheit

Wohlbefinden, Prävention, Gleichgewicht: Die Gesundheit von Frauen beruht auf einzigartigen Ressourcen. Daran sollten wir bei der gesamten Gesundheitsversorgung denken. Wir behalten diese weibliche Kraft im Blick und freuen uns jetzt schon auf eine Ausgabe zum Thema Mutterschaft.



Östrogene und Prävention, ein starkes Team

Frauen leben länger als Männer – das ist kein Zufall. Neben biologischen Vorteilen spielen auch Lebensstil und Gesundheitsbewusstsein eine entscheidende Rolle. Natur und Prävention gehen dabei Hand in Hand.

Eine Frage des Hormonhaushalts

Der menschliche Körper produziert mehr als 50 verschiedene Hormone. Vor allem Östrogen ist ein wahrer Alleskönner. Bei Frauen ist der Östrogenspiegel viermal höher als bei Männern.

Östrogene regeln nicht nur die Funktion der weiblichen Geschlechtsorgane, sie bieten zahlreiche weitere gesundheitliche Vorteile:

- Sie stärken das Immunsystem.
- Sie erweitern die Gefässe, fördern so die Durchblutung und senken das Risiko für Bluthochdruck.
- Sie tragen zur Knochenstärkung bei.
- Sie verlangsamen den Alterungsprozess des Gehirns durch Stimulierung des Wachstums und der Funktion der Nervenzellen.

Auch äusserlich sind Östrogene am Werk. Sie regen die Produktion von Kollagen und Hyaluronsäure an, dadurch bleibt die Haut elastisch und geschmeidig. Mit der Menopause nimmt die Östrogenproduktion ab, was die schützende Wirkung der Hormone verringert.

Frauen als Gesundheitsmanagerinnen

Neben genetischen Faktoren sind es die Lebensgewohnheiten der Frauen, die einen grossen Unterschied machen. Frauen achten mehr auf ihre Gesundheit und befolgen häufiger Ernährungsempfehlungen. Laut einer Studie des Bundesamts für Statistik achten 76% der Schweizerinnen auf ihre Ernährung, im Vergleich zu 66% der Schweizer. Frauen halten sich auch doppelt so häufig an die

Faustregel, täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen.

Auch bei der Gesundheitsvorsorge sind Frauen aktiver. Sie nehmen häufiger an Vorsorgeprogrammen teil und nehmen Symptome ernst. Dank dieser Eigeninitiative können heute fast 70% der Brustkrebsfälle frühzeitig erkannt werden. Frauen beteiligen sich zudem häufiger aktiv an medizinischen Entscheidungen und hinterfragen Diagnosen und Behandlungen.



Erfahrungen teilen

Podcasts zum Thema Frauengesundheit werden immer beliebter. Einige empfehlenswerte Podcasts sind:

- Etats Dames (FR): Themen rund um Gesundheit und Krankheit aus Frauensicht.
- Hormongesteuert (DE): Menopause und Hormone im Fokus.
- Onde di salute (IT): Informative Episoden zur Frauengesundheit.



Den eigenen Körper verstehen: der Schlüssel zur Gesundheit

Frauen sind von bestimmten Krankheiten häufiger betroffen. Ein besseres Verständnis dieser Krankheiten kann helfen, ihnen vorzubeugen. Im Zentrum stehen Osteoporose, Migräne und Endometriose.

Osteoporose

Diese chronische Erkrankung macht die Knochen brüchig. Sie betrifft jede zweite Frau in der Schweiz, oft nach dem 50. Lebensjahr. Osteoporose wird durch einen Mangel an Vitamin D und Östrogen verursacht, besonders in den Wechseljahren. Anfangs ist die Krankheit zumeist unauffällig, aber gewisse Symptome wie wiederkehrende Rückenschmerzen können darauf hindeuten. In fortgeschrittenen Stadien kann es zu unerklärlichen Knochenbrüchen kommen.

Wie vorbeugen?

Körperliche Aktivitäten mit Bodenkontakt wie Joggen, Tanzen oder Tennis helfen, die Knochenmasse zu erhalten. Eine protein-, Vitamin-D- und kalziumreiche Ernährung – wie Poulet, Milchprodukte oder Lachs – unterstützt dies. Diese gesunden Gewohnheiten können auch das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen.



Migräne

Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Migräne kann durch verschiedene Faktoren wie Stress, Lärm, grelles Licht oder hormonelle Schwankungen ausgelöst werden. Besonders zu Beginn der Menstruation kann ein starkes Absinken des Östrogenspiegels Migräne verursachen.

Wie vorbeugen?

Regelmässige Schlafenszeiten einhalten, Sport treiben, sich ausgewogen ernähren und vor allem ausreichend Wasser trinken. Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation sind ebenfalls ratsam. Bei akuten Migräneanfällen hilft es, sich in einem ruhigen, dunklen Raum mit einer kalten Kompresse auf der Stirn auszuruhen.

Endometriose

Jede fünfte Frau in der Schweiz leidet unter starken Menstruationsschmerzen, einem typischen Symptom der Endometriose. Kennzeichnend für diese chronische gynäkologische Erkrankung ist das Vorhandensein von Gewebe ausserhalb der Gebärmutter, das der

Gebärmutterschleimhaut ähnelt. Das führt zu Entzündungen und Verletzungen, die starke Schmerzen vor allem im Unterbauch verursachen. Die Symptome können unterschiedlich häufig und intensiv auftreten, sie verschwinden jedoch meist mit den Wechseljahren.

Wie lindern?

Hormonelle Verhütungsmittel wie die Pille oder das Implantat können das Wachstum des Endometriose-Gewebes begrenzen und so die Schmerzen lindern. In einigen Fällen kann ein chirurgischer Eingriff notwendig sein, um die Verletzungen zu behandeln. Osteoporose, Migräne, Endometriose: Bei zu starken Beschwerden kann die Ärztin oder der Arzt eine geeignete Behandlung einleiten.

Das sagt die Assura-Expertin

Osteoporose betrifft hauptsächlich Frauen, doch in der Schweiz leidet auch jeder fünfte Mann daran. Das Stichwort Herzinfarkt verbindet man unweigerlich mit starken Schmerzen in der Brust, Übelkeit oder Atemnot. Doch fast die Hälfte der 60-jährigen Frauen, die 2020 einen Herzinfarkt erlitten haben, verspürten keines dieser Symptome. Stereotypen, die Krankheiten bestimmten Bevölkerungsgruppen zuschreiben, können gefährlich sein, da sie Diagnosen und Behandlungen verzögern. Wenn Sie sich über Ihre Symptome unsicher sind, können Sie



Sandrine Schwaar
Fachexpertin –
Sekretariat
Medizinische Dienste
Le Mont-sur-Lausanne

sich zunächst online orientieren. Beispielsweise mit dem Symptom-Checker, den wir Ihnen in Ihrem Kundenportal und in der Assura App anbieten. Natürlich ersetzt er keine Ärztin und keinen Arzt. Er kann Ihnen aber helfen, Ihre Symptome besser einzuordnen und gibt Hinweise, wie Sie reagieren sollten.

In unseren sozialen Netzwerken



Vorbeugen ist besser ...

Prävention: Die Gesundheitsvorsorge für Frauen umfasst wichtige Meilensteine:

- 🔑 Ab 11 Jahren: Die Impfung gegen das Papillomavirus (HPV) schützt vor Infektionen, die für die meisten Gebärmutter- und Analkrebs-erkrankungen verantwortlich sind.
- 🔑 Ab Beginn der sexuellen Aktivität: jährliche gynäkologische Untersuchung.
- 🔑 Ab 25 Jahren: Alle drei Jahre eine zytologische Untersuchung zur Vorbeugung von Gebärmutterhalskrebs.
- 🔑 Zwischen 30 und 65 Jahren: ein HPV-Test alle fünf Jahre.
- 🔑 Ab 50 Jahren (oder 40 Jahren bei familiärer Vorbelastung): alle zwei Jahre eine Brustvorsorgeuntersuchung.

**#Assura #Vorsorge #Prävention
#Frauengesundheit**



Entdecken Sie unsere Facebook-Seite:
facebook.com/AssuraCH

Die Waage lügt nicht

Hierzulande bringen 23% der Frauen und 39% der Männer zu viele Kilos auf die Waage. Zwar sind es in den letzten 30 Jahren deutlich mehr geworden, doch die Schweiz gehört noch immer zu den Ländern mit dem geringsten Anteil an übergewichtigen Menschen weltweit. Zu verdanken ist das tolle Ranking vor allem den Schweizer Gewohnheiten in Sachen ausgewogener Ernährung und regelmässiger Bewegung.



Herzinfarkt: atypische Symptome

Herzerkrankungen sind für Frauen tödlicher als für Männer. Allerdings erleben Frauen bei einem Herzinfarkt häufig atypische Symptome. Diese sollten Sie kennen:

- Druckgefühl in der Brust
- akute Schmerzen im oberen Rückenbereich
- plötzliches Herzrasen und Schwindel
- wiederkehrende Verdauungsbeschwerden (Übelkeit, Völlegefühl oder saures Aufstossen)
- Erschöpfungsgefühl und ungewöhnliche Atemnot bei Anstrengung

Rauchfrei leben?

Rauchen verdoppelt bis verdreifacht das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Wollen Sie damit aufhören?

Die Rauchstopp-Plattform [stopsmoking](https://stopsmoking.ch) begleitet Sie kostenlos durch die Entwöhnung und bietet Ihnen praktische Tipps auf stopsmoking.ch



Frauen sind in klinischen Studien oft unterrepräsentiert. Das führt dazu, dass sie bei der Einnahme von Medikamenten häufiger und stärker unter Nebenwirkungen leiden als Männer. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber!



Die Menopause ist ein natürlicher Lebensabschnitt, der jedoch viele körperliche und psychische Veränderungen mit sich bringt. Um Frauen in dieser Zeit zu unterstützen, werden in der ganzen Schweiz Workshops zum Thema Wechseljahre angeboten. Diese Workshops bieten umfassende Informationen und ermöglichen den Austausch über Themen wie Symptome, Sexualität und Lebensstil. Das Angebot ist vielfältig und kann online entdeckt werden.

Ready Player One

Hauptsächlich hält der Beckenboden die inneren Organe an ihrem Platz. Er ist aber auch für die Kontinenz zuständig, erleichtert das Gebären und unterstützt die sexuelle Gesundheit. Ganz besonders wichtig ist Beckenbodentraining nach einer Schwangerschaft, nachdem er mehr als sonst beansprucht wurde.

Die App Perifit bietet Übungen in Form von Videospiele, mit denen Sie Ihren Beckenboden auf spielerische und entspannte Weise trainieren können.



Natura und Medna: natürliche Wege zur Gesundheit

Frauen nehmen häufiger Vorsorgeuntersuchungen und alternative Medizin in Anspruch als Männer.

Damit alle Zugang zu ihrem bevorzugten Behandlungsansatz haben, decken unsere Zusatzversicherungen Natura und Medna eine breite Palette von Naturheiltherapien und -verfahren ab (ohne Franchise und Selbstbehalt).

Natura

- 24 Therapien
- Von anerkannten Therapeutinnen und Therapeuten erbracht
- Abschluss bis zum 60. Lebensjahr möglich
- 12 Sitzungen pro Jahr (zusätzliche Sitzungen mit Zustimmung von Assura)

Medna

- 11 alternativmedizinische Behandlungen
- Von Ärztinnen und Ärzten mit einer Spezialausbildung erbracht
- Abschluss bis zum 99. Lebensjahr möglich
- Unbeschränkte Anzahl Sitzungen

Gut zu wissen

Wenn Sie gleichzeitig Natura und Medna abschliessen, kommen Sie in den Genuss eines Prämienrabatts.

Alle Details zu unseren Versicherungen Natura und Medna finden Sie unter assura.ch/Medna



Kontakt

assura.ch

0800 277 872

(Gratisnummer)

