

Gendermedizin

Anders

gesund?

Medizin für sie und ihn.



Pronova
BKK



Gesundheit ist individuell – und Medizin entwickelt sich stetig weiter. Diese Broschüre informiert über Frauen- und Männergesundheit sowie über Erkenntnisse der Gendermedizin: Unser Geschlecht kann Einfluss auf Symptome, Diagnosen und Behandlungen haben. Wenn wir von „Frauen“ oder „Männern“ sprechen, ist uns bewusst, dass Geschlecht vielfältig ist und sich nicht alle Menschen in diesen Begriffen wiederfinden.

Unser Ziel ist es, Gesundheitswissen verständlich und alltagsnah aufzubereiten – damit du Zusammenhänge besser verstehst und informierte Entscheidungen für deine Gesundheit treffen kannst.

Aber jetzt: Viel Spaß beim Lesen!

Zahlen, Daten, Fakten

Er so, sie so 04

Vorsorge

Mach's für dich 06

Tabus

Peinlich? Gibt's nicht 10

Psyche

Wie Rollenbilder unsere Gesundheit beeinflussen 12

Medikamente und Nebenwirkungen

Eine Pille für alle? 15

Herzgesundheit

Herzinfarkt ist nicht gleich Herzinfarkt 16

Hormone und Zyklus

Im Takt der Hormone 18

Tipps und Services

Gut informiert, bestens begleitet 22



Er so,

sie so

Frauen- und Männerkörper unterscheiden sich stärker, als viele denken. Das zeigt sich auch in vielen überraschenden Zahlen rund um Gesundheit und Erkrankungen.

83,2

Jahre ist die durchschnittliche **Lebenserwartung** von **Frauen** in Deutschland. **Männer** werden im Schnitt **78,5 Jahre** alt.

3-4

Jahre früher erkranken **Männer** im Schnitt an **Typ-2-Diabetes** als Frauen.

80 %

der Menschen mit **Autoimmunerkrankungen** sind **Frauen**.

22,6 %

der Frauen ab 50 Jahren haben **Osteoporose** – bei Männern sind es **6,6 %**.

770

Männer erhielten 2023 in Deutschland die Diagnose **Brustkrebs**. Bei Männern ist die Erkrankung sehr selten. Dafür verläuft sie öfter tödlich als bei Frauen.

Quellen: Statistisches Bundesamt (Destatis), Deutsche Diabetes Gesellschaft, Robert Koch-Institut, SCOPE 2021 (Scorecard for Osteoporosis in Europe)

Mach's für dich

Frühzeitig erkannte Krebserkrankungen sind oft gut therapierbar. Und: Untersuchungen zur Früherkennung sind schmerzfrei, kostenlos und dauern oft nur wenige Minuten.

Hand aufs Herz: Die wenigsten Menschen freuen sich auf einen Vorsorgetermin.

Doch der Zeitpunkt kann entscheidend sein, denn Krebsfrüherkennung richtet sich an Menschen ohne Beschwerden. Sie soll Veränderungen entdecken, bevor sie spürbar werden. Und dieser Zeitvorsprung kann Leben retten: Wird Krebs früh erkannt, sind die Behandlungschancen oft besser. Vorsorge heißt deshalb, nicht auf Beschwerden zu warten, sondern zu handeln, solange du dich gesund fühlst.

Die gesetzlichen Untersuchungen sind kostenlos und dauern oft nur wenige Minuten. Welche Angebote vorgesehen sind, hängt von Alter und Geschlecht ab.



Wow, das lohnt sich:
Vorsorgen und Bonus
sichern!

Früh erkannt, besser behandelbar

Bei vielen Krebsarten beeinflusst das Stadium die Behandlung. Ist ein Tumor klein und örtlich begrenzt, lässt er sich oft besser behandeln als nach einer Ausbreitung.

Bei Frauen ist Brustkrebs mit rund 75.000 Neuerkrankungen pro Jahr die häufigste Krebserkrankung. Etwa 1 von 8 Frauen erkrankt im Laufe ihres Lebens daran. Die gute Nachricht: Von 1.000 Frauen zwischen

50 und 75 Jahren, die regelmäßig am Mammographie-Screening teilnehmen, werden 3-8 vor dem Tod durch Brustkrebs bewahrt.

Hodenkrebs ist zwar seltener, bei 20- bis 40-jährigen Männern aber die häufigste Krebserkrankung. Die relative 5-Jahres-Überlebensrate liegt bei 97 %. 3 von 4 Tumoren sind bei der Diagnose auf den Hoden begrenzt. Zahlen, die Mut machen – und zeigen, warum frühes Handeln zählt.

Niemand kennt deinen Körper besser als du

Veränderungen, die du selbst bemerkst, können ein wichtiges Signal sein: Bei 85 % der Hodenkrebsfälle bemerken Betroffene selbst, dass sich etwas anders anfühlt. Auch Veränderungen an der Brust fallen häufig zuerst beim Duschen, Eincremen oder Anziehen auf.

Nimm dir daher ab und zu Zeit zum Hinschauen und Hinfühlen. Auffälligkeiten sind nicht automatisch Krebs, aber sie sollten zeitnah medizinisch abgeklärt werden. Die Selbstuntersuchung ergänzt die ärztliche Früherkennung, ersetzt sie aber nicht.



Wir unterstützen dich

Damit Vorsorge möglichst einfach wird, übernehmen wir zahlreiche Früherkennungsuntersuchungen und belohnen viele davon sogar im Bonusprogramm. Dazu gehören z. B.:

- Krebsfrüherkennungsuntersuchungen für Frauen und Männer
- Hautkrebs-Screening
- Gesundheits-Check-ups
- Darmkrebsvorsorge
- HPV-Impfungen für Frauen und Männer

Check your Balls

Das Tückische am Hodenkrebs: Schmerzen verursacht er oft erst spät. Umso wichtiger ist es, die eigenen Hoden zu kennen. Nimm dir deshalb 1x im Monat ein paar Minuten Zeit – am besten nach einer warmen Dusche oder einem Bad. So merkst du schneller, wenn sich Größe, Form oder Beschaffenheit verändern.

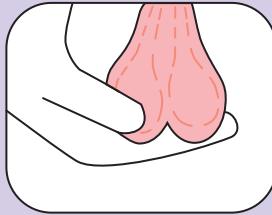


Achte auf

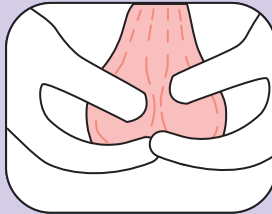
- Knoten oder Verhärtungen
- Schwellungen
- Ein ungewohntes Schweregefühl
- Unterschiede, die vorher nicht da waren



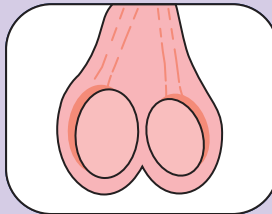
Mach's wie die Krefeld Pinguine! Duschen. Checken. Sicher sein. Warum auch die Eishockey-Profis der Krefeld Pinguine auf Vorsorge setzen.



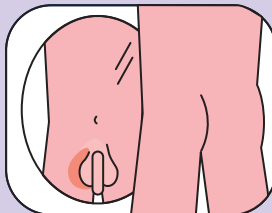
Mit geöffneter Hand die Hoden von unten abtasten. Auf und ab bewegen. So bekommst du ein Gefühl für Gewicht und Größe der Hoden.



Hoden einzeln abtasten. Zeige- und Mittelfinger unter und den Daumen auf die Hoden legen. Zwischen den Fingern hin- und herbewegen. Gibt es Knoten, Unebenheiten oder Veränderungen in Druckempfindlichkeit oder Konsistenz?



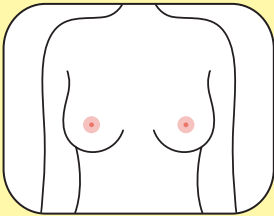
Die Nebenhoden sind übrigens auch tastbar. Sie liegen dem Hoden hinten in Längsrichtung auf und können leicht mit einem Knoten verwechselt werden.



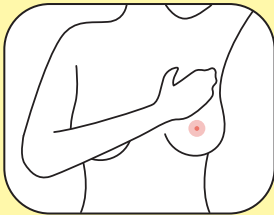
Hoden im Spiegel anschauen. Die Unterseite der Hoden sieht man gut mit einem Handspiegel. Sind Schwellungen oder andere Veränderungen zu sehen?

Check your Boobs

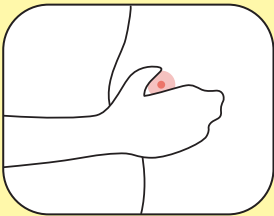
Die Selbstuntersuchung planst du idealerweise 1x im Monat fest ein. So entwickelst du ein Gefühl dafür, was für dich normal ist und was nicht. Zusätzlich übernehmen wir die jährliche Tastuntersuchung bei deiner Frauenärztin bzw. deinem Frauenarzt ab 30 Jahren sowie das Mammographie-Screening für anspruchsberechtigte Frauen.



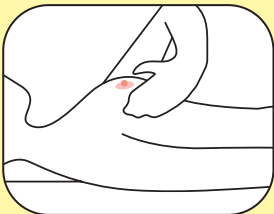
Bester Zeitpunkt zum Abtasten:
1 Woche nach Beginn der letzten
Periode ist das Brustgewebe
besonders weich und Verände-
rungen lassen sich gut ertasten.



Platziere einen Arm hinter
deinen Kopf. Mit den mittleren
3 Fingern der anderen Hand
fährst du nun in Linienbewe-
gungen über deine Brust.



Auch das Austreten von Flüssig-
keiten oder Absonderungen
solltest du im Blick behalten:
Drücke dazu deine Brustwarzen
zusammen.



Taste zum Schluss deine Brust
auch einmal im Liegen ab. Auch
die Lymphknoten in der Achsel-
höhle lassen sich in der Position
gut kontrollieren.



Achte auf

- Knoten oder Verhärtungen
- Veränderungen der Brustform
- Hautveränderungen oder Einziehungen
- Veränderungen der Brustwarze
- Schwellungen im Achselbereich

Unsere Extras

Ergänzende Brustkrebs-
früherkennung bei
medizinischer oder
familiärer Vorbelastung
mit discovering hands®
durch speziell ausgebildete
blinde und sehbehinderte
Untersucherinnen.

Peinlich? Gibt's nicht

Manche Beschwerden sind unangenehm. Doch Scham sollte kein Grund sein, auf ärztliche Hilfe zu verzichten.

Erektionsstörungen

Was viele denken:

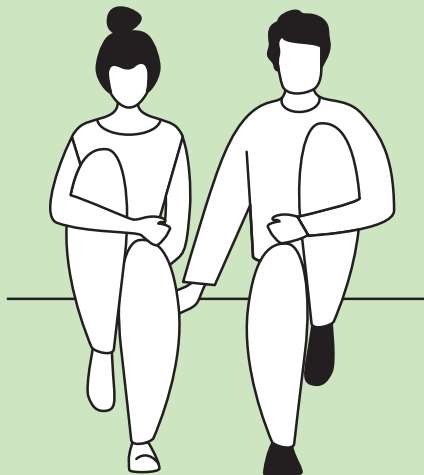
„Das ist das Alter oder Stress.
Wird schon wieder.“

Was dahinterstecken kann:

Durchblutungsstörungen, Diabetes,
Bluthochdruck, Medikamente oder
psychische Belastung.

Wann abklären?

Wenn die Probleme wiederholt auftreten,
dich belasten oder plötzlich neu auftreten.



Hämorrhoiden

Was viele denken:

„Ich möchte nicht, dass sich jemand
meinen After anschaut. Das ist peinlich.“

Was dahinterstecken kann:

Verstopfung, ballaststoffarme Ernährung,
Bewegungsmangel, starkes Pressen beim
Stuhlgang oder Schwangerschaft.

Wann abklären?

Bei wiederkehrenden Beschwerden,
Schmerzen oder Blutungen

Psychische Belastung und Einsamkeit

Was viele denken:

„Ich darf keine Schwäche zeigen.“

Was dahinterstecken kann:

Stress, Depressionen, Angststörungen,
Erschöpfung oder soziale Isolation.

Wann abklären?

Wenn die Belastung über längere Zeit
anhält oder deinen Alltag beeinträchtigt.

Beschwerden im Intimbereich

Was viele denken:

„Jetzt denkt meine Ärztin bzw. mein Arzt, dass ich unhygienisch bin.“

Was dahinterstecken kann:

Sexuell übertragbare Infektionen wie Chlamydien, Gonorrhö oder Syphilis können jede sexuell aktive Person betreffen.

Wann abklären?

Nach ungeschütztem Sex, bei Beschwerden wie Schmerzen, Ausfluss oder Hautveränderungen im Intimbereich oder wenn ein bzw. eine Sexualpartner*in eine Infektion hat.

Schmerzen beim Sex

Was viele denken:

„Das kann halt mal vorkommen.“

Was dahinterstecken kann: Infektionen, Endometriose, hormonelle Veränderungen, Beckenbodenprobleme oder psychische Belastungen.

Wann abklären?

Wenn die Beschwerden regelmäßig auftreten oder dich belasten.

Inkontinenz

Was viele denken:

„Da kommt man im Alter / nach der Geburt nicht drum herum.“

Was dahinterstecken kann:

Eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur, hormonelle Veränderungen, neurologische Erkrankungen oder andere gesundheitliche Ursachen

Wann abklären?

Immer dann, wenn ungewollter Urinverlust auftritt.

So trainierst du deinen Beckenboden:
pronovabkk.de/beckenbodentraining

Starke Regelblutung

Was viele denken:

„Da muss frau halt durch.“

Was dahinterstecken kann:

Hormonelle Veränderungen, Myome, Endometriose, Adenomyose oder Gerinnungsstörungen.

Wann abklären?

Wenn die Beschwerden deinen Alltag, Arbeit oder Freizeit einschränken.

Scheidentrockenheit

Was viele denken:

„Das ist einfach mein Alter.“

Was dahinterstecken kann:

Hormonelle Veränderungen, etwa in den Wechseljahren, aber auch Stress, Medikamente oder bestimmte Erkrankungen.

Wann abklären?

Wenn die Beschwerden regelmäßig auftreten, belasten oder die Lebensqualität beeinträchtigen.



Scan mich



Tabuthemen?

Gibt's bei uns nicht. Im Podcast „Jetzt mal ehrlich“ sprechen wir genau über die Dinge, über die sonst alle schweigen. Jetzt QR-Code scannen und Reinhören!

Wie Rollenbilder unsere Gesundheit beeinflussen

Rollenbilder und gesellschaftliche Normen beeinflussen, wie wir mit Beschwerden umgehen, wann wir Hilfe suchen und wie ernst Symptome genommen werden.

Psychische Erkrankungen kennen kein Geschlecht. Trotzdem werden manche Erkrankungen bei Frauen und Männern unterschiedlich häufig erkannt. Das liegt nicht nur an der Biologie. Auch Rollenbilder prägen, wie wir Beschwerden wahrnehmen, mit Belastungen umgehen und wann wir Hilfe suchen.

Die „fürsorgliche“ Frau

Frauen übernehmen häufiger Verantwortung für Familie und Angehörige. Zur Arbeit kommt oft die Organisation des Alltags hinzu. Stichwort: Mental Load und Care-Arbeit. Gleichzeitig stehen viele unter dem Druck, Schönheits- und Leistungsidealen gerecht werden zu müssen. Diese Mehrfachbelastung kann sich auf die psychische Gesundheit auswirken und dazu beitragen, dass Depressionen, Angst- und Essstörungen bei Frauen häufiger diagnostiziert werden.

Der „starke“ Mann

Männer wachsen dagegen oft mit der Erwartung auf, stark, belastbar und unabhängig sein zu müssen. Überforderung zu zeigen oder Hilfe anzunehmen, passt

für viele nicht zu diesem Bild. Beschwerden werden dann eher heruntergespielt, verdrängt oder allein bewältigt. So können Belastungen lange unbemerkt bleiben und Unterstützung erst spät gesucht werden.

Unterstützung holen

Rollenbilder treffen nicht auf alle Menschen gleich zu. Trotzdem beeinflussen sie, wie wir über Gesundheit denken und Beschwerden einordnen. Umso wichtiger ist es, Veränderungen ernst zu nehmen, darüber zu sprechen und sich Unterstützung zu holen.

Auch im Gesundheitssystem können Erwartungen eine Rolle spielen: Manche Symptome werden auch von Fachpersonal nicht sofort erkannt, andere vorschnell erklärt. Denn auch Ärztinnen und Ärzte sind Menschen, die mit bestimmten Rollenbildern aufgewachsen sind. So werden Erkrankungen mitunter später diagnostiziert, nicht passend oder sogar gar nicht behandelt. Die Beispiele auf den folgenden Seiten zeigen, wie unterschiedlich sich das auswirken kann.



Gut zu wissen

Depressionen und **Angststörungen** gehören bei Frauen und Männern zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. **Aber:** Angststörungen werden bei Frauen etwa doppelt so häufig diagnostiziert wie bei Männern, Depressionen etwa 1,5x bis 2x häufiger.

Von **Alkoholabhängigkeit** und **-missbrauch** sind Männer häufiger betroffen. Das Risiko ist etwa 2,5x bis 3x höher als bei Frauen.

Essstörungen betreffen überwiegend Frauen, können aber auch Männer treffen und bleiben bei ihnen häufiger unerkannt.

Wenn „stark sein“ krank macht

Eine Depression zeigt sich nicht immer durch Traurigkeit. Bei Männern können auch Gereiztheit, innere Unruhe, Aggressivität, Risikoverhalten oder Rückzug im Vordergrund stehen. Manche stürzen sich in die Arbeit, trinken häufiger Alkohol oder versuchen, trotz Erschöpfung weiter zu funktionieren. So bleibt die Erkrankung manchmal lange unerkannt – auch für die Betroffenen selbst. Warnzeichen können Sätze sein wie:

- „Ich schlafe schlecht, aber das wird schon wieder.“

- „Mich nervt im Moment einfach alles.“
- „Für Dinge, die mir sonst Spaß machen, fehlt mir die Energie.“
- „Mit ein paar Bierchen kann ich abends besser abschalten.“
- „Ich will einfach meine Ruhe haben.“

Ein schlechter Tag ist noch keine Depression. Halten solche Veränderungen über mehrere Wochen an oder belasten sie den Alltag, sollten sie ärztlich oder psychotherapeutisch abgeklärt werden.

Wenn Beschwerden nicht ernst genommen werden

Frauen hören häufig Sätze wie: „Das ist psychisch.“ „Machen Sie mehr Sport.“ „Das ist in Ihrem Alter normal.“ Stress oder psychische Belastungen können tatsächlich eine Rolle spielen. Problematisch wird es, wenn körperliche Ursachen deshalb nicht untersucht oder Beschwerden heruntergespielt werden. Für solche Erfahrungen wird häufig der Begriff Medical Gaslighting verwendet. Gemeint sind Situationen, in denen Patient*innen sich nicht ernst genommen fühlen, weil ihre Symptome vorschnell psychologisiert, verharmlost oder nicht ausreichend abgeklärt werden. Diskutiert wird das besonders bei chronischen Schmerzen, Endometriose, Wechseljahresbeschwerden und anderen schwer einzuordnenden Symptomen.

Im Zweifel nachhaken

Du fühlst dich von deiner Ärztin oder deinem Arzt nicht ernst genommen? Dann darfst du nachfragen und um eine verständliche Erklärung bitten:

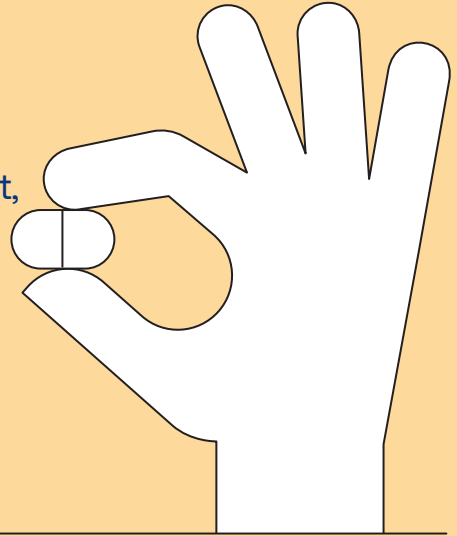
„Welche körperlichen Ursachen kommen für meine Beschwerden infrage?“

„Welche Untersuchungen oder Behandlungen sind möglich?“

„Was kann ich tun, wenn die Beschwerden bleiben oder stärker werden?“

Eine Pille für alle?

Wie ein Medikament im Körper wirkt, hängt auch vom Geschlecht ab.



Die Körper von Frauen und Männern unterscheiden sich nicht nur äußerlich. Auch Hormonhaushalt, Stoffwechsel und Körperzusammensetzung sind verschieden. Das beeinflusst, wie stark und lange Medikamente im Körper wirken.

Unsere Körper ticken anders

Weitere Wege

Frauen haben eine längere Magen-Darm-Passage als Männer. Medikamente sind damit oft länger im Körper unterwegs. So kann der Körper größere Wirkstoffmengen aufnehmen.

Masse-Phänomen

Auch wenn sie trainiert sind, haben Frauen einen höheren Körperfettanteil als Männer.

Fettlösliche Medikamente werden dadurch weniger stark im Fettgewebe gespeichert. Sie können sich anders im Körper verteilen und u. U. schneller wieder abgebaut oder ausgeschieden werden.

Filterfunktion

In den Nieren sitzen Millionen winziger Filter, die das Blut reinigen. Männer haben davon im Schnitt

mehr. Deshalb scheiden sie Arznei-Abbauprodukte oft schneller aus. Frauen bauen viele Medikamente in der Regel auch in der Leber langsamer ab.

Alles im Fluss

Männer haben ein größeres Blutvolumen. Deswegen sind ihre Organe besser durchblutet. Medikamente wirken daher im männlichen Körper häufig schneller.

Schon gewusst?

Unerwünschte Arzneimittelreaktionen treten bei Männern nur etwa halb so oft auf wie bei Frauen.

Herzinfarkt ist nicht gleich Herzinfarkt

Nicht jeder Herzinfarkt kündigt sich mit starken Brustschmerzen an. Bei Frauen können die Symptome anders ausfallen.

Wenn von einem Herzinfarkt die Rede ist, denken viele an starke Schmerzen in der Brust und dem linken Arm. Tatsächlich gehören diese Beschwerden zu den häufigsten Symptomen – besonders bei Männern. Bei Frauen können sich Herzinfarkte auch anders bemerkbar machen. Etwa durch Übelkeit, starke Erschöpfung, Atemnot oder Schmerzen im Rücken, Nacken oder Oberbauch.

Das Problem: Diese Beschwerden werden nicht immer sofort mit dem Herzen in Verbindung gebracht. Deshalb suchen Frauen häufig später medizinische Hilfe auf als Männer.

Dabei gilt für alle

Geschlechter: Bei einem Herzinfarkt zählt jede Minute. Je schneller die Behandlung beginnt, desto besser sind die Chancen, das Herz zu schützen und Folgeschäden zu vermeiden.

Schon gewusst?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören bei Frauen und Männern zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland.

Frauen erleiden ihren 1. Herzinfarkt im Durchschnitt später als Männer. Die Warnzeichen und Symptome werden bei Frauen häufiger fehlinterpretiert.



Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig

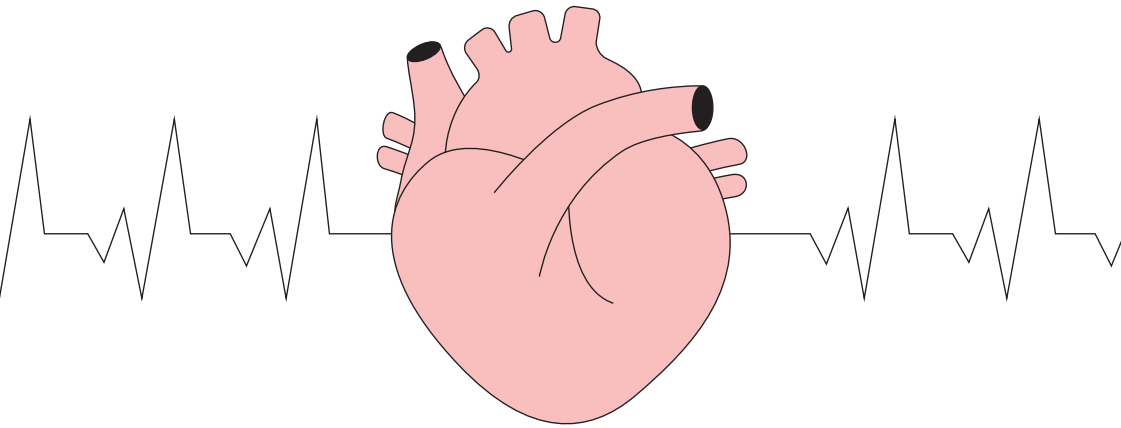
Du vermutest einen Herzinfarkt? Dann zögere nicht.

Wähle sofort die 112, wenn plötzlich Beschwerden auftreten und länger als 5 min anhalten!

Wichtig: Warte nicht darauf, dass die Beschwerden wieder verschwinden. Fahre nicht selbst ins Krankenhaus und lass dich auch nicht fahren. Der Rettungsdienst kann bereits auf dem Weg mit der Behandlung beginnen.

Achtung, stiller Herzinfarkt

Nicht jeder Herzinfarkt fühlt sich dramatisch an. Manchmal wirken die Beschwerden eher wie Magenprobleme, Muskelkater, Stress oder ein Infekt. Besonders bei Frauen und Menschen mit Diabetes können Warnzeichen untypisch oder schwächer ausfallen. Trotzdem kann das Herz Schaden nehmen.



Warnzeichen richtig deuten

Häufige Symptome bei Männern

- Starke Schmerzen im Brustkorb oder ausschließlich hinter dem Brustbein
- Schmerzen strahlen in die Arme, den Oberbauch, den Rücken, den Hals, den Kiefer oder die Schulterblätter aus
- Massives Druck- oder Engegefühl und/oder starkes Brennen auf dem Brustkorb
- Kalter Angstschweiß und Blässe als deutliche Anzeichen von Panik oder Todesangst
- Atemnot, bereits im Ruhezustand oder bei kleinsten Belastungen

Häufige Symptome bei Frauen

- Schmerzen im Brustkorb
- Schmerzen im Oberbauch
- Unspezifische Rückenschmerzen
- Magenprobleme, Übelkeit oder Erbrechen
- Kurzatmigkeit
- Erschöpfung, Schwäche und Schlafstörungen
- Nervosität, Schwellungen und übermäßiges Schwitzen

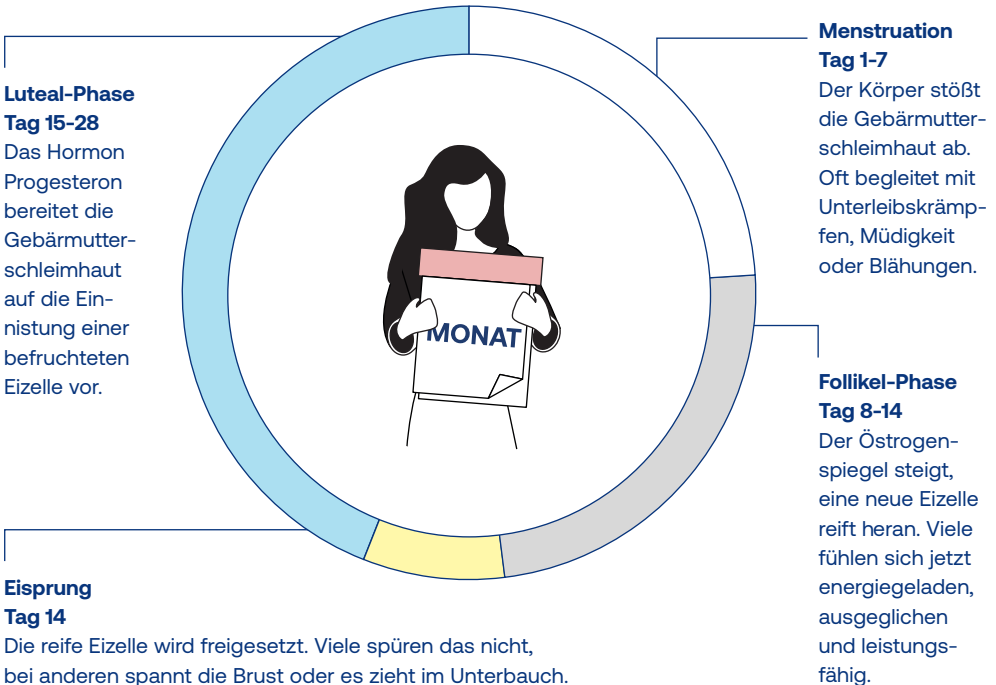
Wichtig: Alle genannten Beschwerden können bei Frauen und Männern auftreten. Die Listen zeigen typische Beispiele, aber keine vollständige oder ausschließliche Übersicht.

Im Takt der Hormone

Hormone beeinflussen fast alle Bereiche unserer Gesundheit, z. B. Stimmung, Stoffwechsel oder Schlaf.

Der Monatszyklus der Frau*

Der weibliche Zyklus ist kein starrer 28-Tage-Plan. Er verläuft individuell und wird unter anderem durch Alter, Schlaf, Stress, mögliche Erkrankungen oder Medikamente beeinflusst. Trotzdem können viele hormonelle Prozesse einem wiederkehrenden Muster folgen:



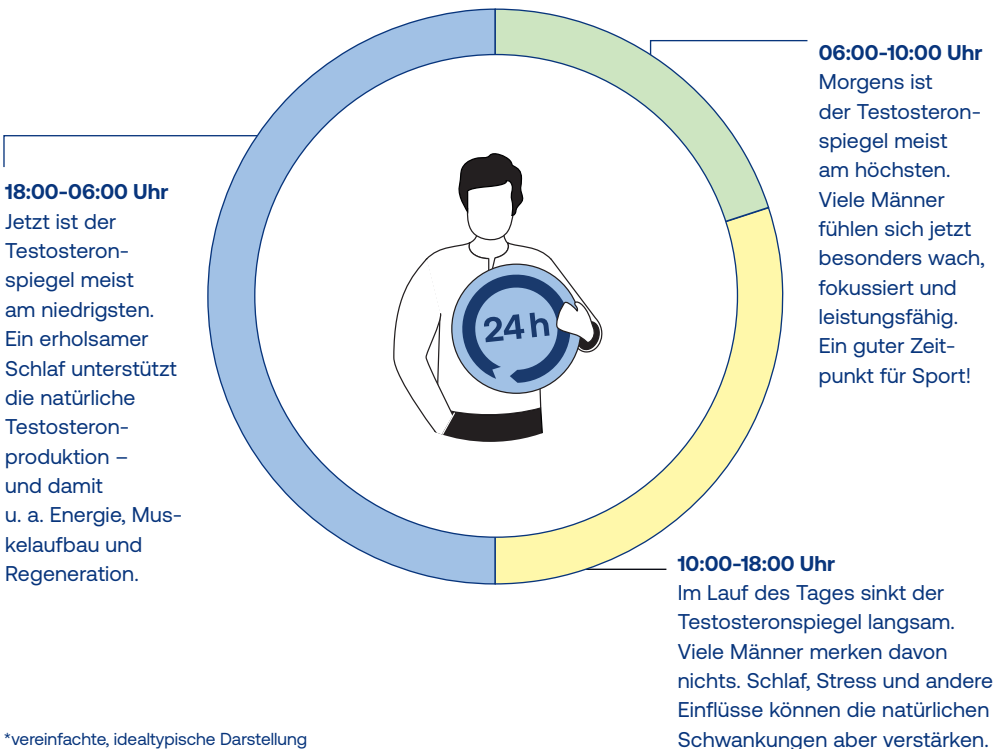
*vereinfachte, idealtypische Darstellung

Schon gewusst?

Es gibt keine rein männlichen oder weiblichen Hormone.
Wir alle tragen Östrogen und Testosteron in uns –
nur eben in unterschiedlicher Konzentration.

Der tägliche Zyklus beim Mann*

Der Testosteronspiegel beim Mann folgt häufig einem groben 24-h-Takt. Wie stark die Schwankungen ausfallen, unterscheidet sich jedoch von Mann zu Mann. Ähnlich wie bei der Frau spielen hierbei Faktoren wie z. B. Alter oder Lebensstil eine Rolle:



*vereinfachte, idealtypische Darstellung

Lebenslange Begleiter

Als Botenstoffe übermitteln Hormone Nachrichten an die Zellen. Dadurch prägen sie unseren Körper von der Pubertät bis ins hohe Alter. Ihre Konzentration verändert sich jedoch im Laufe des Lebens immer wieder. Dabei erleben Frauen und Männer hormonelle Veränderungen unterschiedlich. Wie diese Schwankungen verlaufen und wie stark sie sich bemerkbar machen, ist jedoch individuell verschieden – etwa bei der Zykluslänge, den Wechseljahren oder dem altersbedingten Rückgang des Testosteron- oder Östrogenspiegels.

Unsere Extras

Mit FEMNA Care unterstützen wir dich digital bei Zyklusbeschwerden wie PMS, Endometriose, PCOS oder Regelschmerzen – mit fundiertem Wissen, Symptomtracker und persönlicher Begleitung. Für Versicherte der Pronova BKK kostenfrei.

Mit unserer App Snorefox Medical kannst du dein Risiko für Schlafapnoe ganz easy ermitteln. Einfach deine nächtlichen Atemgeräusche aufnehmen und am nächsten Morgen analysieren lassen.

Frauen:

Hormonelles Auf und Ab

Pubertät

Der Zyklus beginnt, die Produktion von Östrogen und Progesteron nimmt zu.

Fruchtbare Jahre

Die Hormone folgen einem monatlichen Rhythmus und beeinflussen u. a. Energie, Stimmung und Stoffwechsel.

Schwangerschaft

Östrogen und Progesteron erreichen Höchstwerte. Der Körper stellt sich auf die Entwicklung des Babys ein.

Nach der Geburt

Die Hormonspiegel sinken innerhalb weniger Tage stark ab. Viele Frauen erleben körperliche und emotionale Veränderungen.

Wechseljahre

Die Produktion von Östrogen und Progesteron geht zurück. Der Körper stellt sich auf eine neue hormonelle Balance ein.

Begleiterscheinungen:

- Hitzewallungen
- Stimmungsschwankungen
- Gewichtszunahme
- Veränderungen von Haut und Knochendichte

Männer: Schrittweiser Wandel

Pubertät

Die Testosteronproduktion steigt deutlich an und fördert Muskelaufbau, Wachstum und sexuelle Entwicklung.

Erwachsenenalter

Der Testosteronspiegel bleibt über viele Jahre vergleichsweise stabil.

Mit zunehmendem Alter

Der Testosteronspiegel sinkt langsam und kontinuierlich. Die Veränderungen verlaufen meist weniger abrupt als bei Frauen.

Mögliche Folgen:

- Abnahme der Muskelmasse
- Zunahme von Körperfett
- Nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit
- Verminderte Libido
- Müdigkeit und Erschöpfung

Süße Träume: Hormone und Schlaf

Hormone beeinflussen deine Nachtruhe – wie stark, ist jedoch individuell verschieden.

Frauen

Östrogen und Progesteron sorgen für eine ausgeglichene Stimmung und guten Schlaf. Sinken die Hormonspiegel – z. B. vor der Periode oder in den Wechseljahren – können häufiger Ein- und Durchschlafstörungen oder Nachtschweiß auftreten.

Männer

Sinkt der Testosteronspiegel mit zunehmendem Alter, kann das die Schlafqualität, Energie und Stimmung beeinträchtigen. Gleichzeitig sind Männer häufiger von Schlafapnoe betroffen. Die nächtlichen Atemaussetzer stören den Schlaf und können wiederum den Hormonhaushalt beeinflussen.



Was deinem Hormonhaushalt guttun kann

- Schlafe regelmäßig und gönne dir Pausen.
- Bleibe in Bewegung.
- Ernähre dich ausgewogen.
- Meide Nikotin und Alkohol.
- Notiere Zyklus, Schlaf, Stimmung oder Energielevel, um deinen Rhythmus zu verstehen.
- Nimm Veränderungen ernst und lass sie ärztlich abklären, wenn sie dich belasten.

Gut zu wissen: Diese Kontakte helfen weiter

- **Deutsche Gesellschaft für Geschlechtsspezifische Medizin e. V.:** Informationen zu geschlechtersensibler Versorgung und Forschung. dgesgm.de
- **Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD):** Kostenfreie Beratung zu Krankheiten, Behandlungen, Vorsorge u.v.m. patientenberatung.de
- **Arbeitskreis Frauengesundheit:** Netzwerk für Frauengesundheit mit Informations- und Beratungsangeboten. arbeitskreis-frauengesundheit.de
- **Stiftung Männergesundheit:** Informationen zu Vorsorge, Prävention und männerspezifischen Erkrankungen. stiftung-maennergesundheit.de
- **Queermed Deutschland:** Verzeichnis diskriminierungssensibler Ärzt*innen, Therapeut*innen und Hebammen. queermed-deutschland.de

Pronova BKK Newsletter & Community



Newsletter:

Erhalte regelmäßig Tipps, Gesundheitsthemen und Informationen zu neuen Leistungen direkt per E-Mail. pronovabkk.de/newsletter



Social Media:

Folge uns auf Instagram und Facebook für aktuelle Themen rund um Familie, Gesundheit und Alltag.



Jetzt mal ehrlich! Der Podcast der Pronova BKK:

In einem offenen und ungeschönten Austausch sprechen wir mit Expert*innen und echten Menschen, die andere an ihrer Geschichte teilhaben lassen möchten. pronovabkk.de/podcast

Gut informiert, bestens begleitet

Gesundheit ist so individuell wie das Leben selbst. Deshalb unterstützen wir dich mit Vorsorgeangeboten, persönlicher Beratung und verlässlichen Infos

von Expertinnen und Experten. Außerdem haben wir für jede Lebensphase die passenden Leistungen.

Deine Pronova BKK-Angebote auf einen Blick

Entdecke die vielfältigen Angebote der Pronova BKK – von Vorsorge über Beratung bis hin zu praktischer Unterstützung im Alltag.

Vorsorge

- Bonusprogramm
- discovering hands®
- iFOBT
- Haut-Check per App

Psyche

- Novego
- Kompass

Hormone und Zyklus

- FEMNA Care
- femfeel
- Goldnetz-Methode / Micado
- LipoAlly

Sonstiges

- Aktivwoche
- Präventionswoche
- Well-Aktiv
- TeleClinic

Alle Links zu deinen Services

Hier findest du alle Links zu den Angeboten aus der Übersicht – einfach scannen und auswählen.



Wir sind für
dich da. Immer.
Überall.

Unser Kundenservice:

E-Mail service@pronovabkk.de

Telefon 0621 5 3391 -1 000

Fax 0621 5 3391 -7000

Weitere Serviceangebote findest du unter:
pronovabkk.de/service

Pronova BKK
67058 Ludwigshafen

pronovabkk.de

