

UNSER KÖRPER - UNSER LEBEN ÜBER DAS ÄLTERWERDEN

Ein Handbuch für Frauen

von Paula Brown Doress, Diana Laskin Siegal
und The Midlife and Older Women Book Project
in Zusammenarbeit mit
The Boston Women's Health Book CoUective

Deutsch von Claudia Preuschott
Bearbeitet von Angelika Blume



Rowohlt

Inhalt

Widmungen	15
Vorwort von Tish Sommers	17
Vorwort von Paula Brown Doress und Diana Laskin Siegal	20
Vorwort zur deutschen Ausgabe von Angelika Blume	24

ÄLTER WERDEN UND SICH WOHL FÜHLEN

1. Bewußt älter werden	30
Frauen und Wissenschaft	36
Gute und schlechte Angewohnheiten	37
Dem Streß keine Chance	42
Anzeichen für Streß	45
Besondere Belastungen für ältere Frauen	46
Entspannung finden	51
Die progressive Entspannung	52
Musik und Visualisierung	53
Selbsthypnose und Selbstgespräch	53
Gebet und Meditation	54
Gegenseitige Berührung - Massage	55
Im Kontakt mit anderen - Freunde und Selbsthilfegruppen	59
2. Schlechte Angewohnheiten	66
Rauchen	66
Koffein	73
Alkohol	74
Problemtrinken	77
Alkohol und lesbische Liebe	78
Gesellschaftliche Auswirkungen von Alkoholmißbrauch	80
Gesundheitsrisiken bei Alkoholmißbrauch	81
Wo finden Sie Hilfe?	82
Anderen helfen	84
Medikamente	85
Schlaflosigkeit	90
Verstopfung	92
Schmerzen	94

3. Werbraucht Schönheitsoperationen?	
Eine Neubewertung unseres Aussehens	99
Was bedeuten für uns die äußeren Zeichen des Alters?	99
Der Einfluß des Körpergewichts auf unser Selbstbild	104
Geschäfte mit der Schönheit	106
Der gesellschaftliche Druck	108
Beziehungen zu Männern	108
Beziehungen zu Frauen	110
Arbeit	112
Alter und Identität	113
4. «Gewichtige» Fragen	116
Ernährung und Gewicht - kritisch betrachtet	116
Gesundes Gleichgewicht: Essen und Bewegung	123
5. Gesunde Ernährung	127
Keine Freude am Essen	130
Gesünder essen für weniger Geld	131
Was versteht man unter einer guten Ernährung?	133
Was sollen wir essen?	136
Brauchen wir Nahrungsmittelzusätze?	142
Was Frauen über 40 brauchen	144
6. Bewegung hält gesund	149
Aller Anfang ist schwer	151
Flexibilität der Gelenke	152
Mit ganzem Herzen: Aerobic	153
Krafttraining	154
Der aufrechte Gang	155
Entwerfen Sie Ihr eigenes Fitnessprogramm	156
Gehen	157
Schwimmen	157
Radfahren	158
Tanzen	158
Hatha Yoga	158
Tai Chi	158
Sich neu bewegen lernen	159
Wieviel des Guten ?	159
Wenn die Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist	160
Vorsichtsmaßnahmen	162
Wichtige Übungen für alle Frauen	164
Kegelübung und andere Beckenboden-Übungen	164

Übungen für stabile Knochen	166
Wo trainieren	167

ALLEIN UND MIT ANDEREN LEBEN

7. Sexualität in der zweiten Lebenshälfte	173
Dichtung und Wahrheit zum Thema Frauen, Sexualität und Älterwerden	175
Mythen 1 bis 5	175
Erfahrungsberichte	178
Sinnlicher Genuß mit sich selbst	180
Phantasien	181
Sexuelle Beziehungen	182
Körperliche und emotionale Veränderungen	188
Orgasmus	188
Verlangsamung der Erregungsphase	190
Vaginale Veränderungen	191
Veränderungen der Klitoris	194
Auch Männer verändern sich	194
Veränderungen durch Krankheit	196
Therapeutische Hilfe	199
Nach einer Operation	201
8. Empfängnisregelung	206
Welche Methode ist die richtige?	207
Die Pille	208
Die Spirale	211
Das Diaphragma und andere Barrieremethoden	213
Fruchtbarkeitskontrolle	215
Sterilisation	215
Abtreibung	217
9. Ein Kind bekommen	219
Fruchtbarkeit und Empfängnis	220
Schwanger sein	222
Ernährung	227
Körperliche Aktivitäten und Sport	229
Private und professionelle Unterstützung	229
Untersuchungen vor der Geburt	232
<i>Ultraschall</i>	234
<i>Fruchtwasseruntersuchung</i>	234

<i>Chorionbiopsie</i>	236
Adoption als Alternative	236
10. Menopause - Eintritt in das dritte Lebensalter	239
Was ist die Menopause?	241
Erste Anzeichen	242
Veränderungen des Menstruationsmusters	245
Vaginale Veränderungen	251
Hitze	251
Schwellungen	251
Naturheilmittel gegen Wechselbeschwerden	256
11. Beziehungen	259
Eine große Familie	259
Verluste	261
Freunde als Familie	261
Wenn die Kinder erwachsen werden	262
Die liebe Schwiegermutter	267
Großmutter sein	268
Partner und Liebhaber	271
Der Verlust des Lebenspartners	274
Allein leben	278
Neue Partner	280
Lesbische Beziehungen	281
Leben in der Gemeinschaft	283
12. Wohnformen und Lebensgestaltung	285
Mietarmut und Zwangsumsiedlung	286
Wohngeld	286
Wenn sich die Nachbarschaft verändert	288
Mieter und Vermieter	289
Umwandlung der Wohnung in Eigentum	290
Kündigung wegen Eigenbedarfs	291
Die Aufnahme von Mietern	292
Allein oder zusammen mit anderen wohnen	293
Die Auswahl der Mitbewohner	294
Wohngemeinschaften	297
Zusammenleben verschiedener Generationen	298
Einliegerwohnungen	300
Wenn wir Hilfe brauchen	301
<i>Die Umgestaltung der Wohnung</i>	301
Hilfen, die das Leben leicht machen	303
<i>Hauspflege und andere Dienstleistungen</i>	304

Seniorenwohnungen	304
Gemeinschaftswohnanlagen	305
Wohnanlagen mit Pflteeteil	306
13. Arbeitsleben und Ruhestand	310
Diskriminierung	312
Wie kann man sich wehren?	315
Gleiches Geld für gleiche Arbeit ?	316
Gewerkschaftsarbeit	317
Wiedereintritt in das Erwerbsleben	317
Der dritte Bildungsweg	318
Hilfen beim Neuanfang im Beruf	319
Ausbildung und Fortbildung	321
Berufliche Veränderungen	322
Ruhestand	327
Vorgezogener Ruhestand	329
Im Ruhestand	331
<i>Ehrenamtliche Tätigkeiten</i>	331
14. Auf das Geld kommt es an	332
Gründe für die Altersarmut und den sinkenden Lebensstandard	332
Nach der Scheidung	333
Wer muß wann Unterhalt zahlen?	334
Die finanzielle Situation im Ruhestand	336
Rente zum Spartarif	337
Der Umgang mit den eigenen Finanzen	341
Sich nach der Decke strecken	341
Sozialhilfe	342
Zukunftsplanung	345
Finanzielle Bestandsaufnahme	347
Bargeld und Kredit	348
Versicherungen	349
Ersparnisse und Geldanlagen	350
Geld anlegen, egal wo ?	352
Pensionen und Renten	353
Wo Sie Unterstützung finden	356
Steuern	357
Das Testament	357
15. Frauen als Pflegerinnen	360
Pflege ist Frauensache	360
Ehefrauen pflegen ihre Männer	361

Töchter pflegen ihre Eltern	364
Pflegen ist anstrengend	372
Selbsthilfe- und Unterstützungsgruppen	373
Pläne für die Zukunft	375
Hilfe bei den Finanzen	376
Vollmachten	378
Gebrechlichkeitspflegschaft	379
Vormundschaft	379
Soziale Einrichtungen	380
Sozialstationen	382
Häusliche Pflegehilfe	383
Altentagesstätten	383
Kurzzeitpflege und Tagesheime	384
Was wir brauchen	384

PROBLEME MIT DER GESUNDHEIT

16. Schwierigkeiten im Umgang mit dem Gesundheitswesen	389
Alter ist keine Krankheit	390
Ansprüche auf medizinische Versorgung	392
17. Alten- und Pflegeheime	393
Eine gute Alternative	393
Mißstände in Pflegeheimen	395
Verlust der Autonomie	395
Mißhandlung und Vernachlässigung	397
Der Umzug	400
Die Entscheidung	400
Welches Heim ist geeignet?	403
Der Übergang	407
Die Kosten	409
Der Kampf um Rechte und Veränderungen	412
18. Gelenk- und Muskelschmerzen, Arthritis und rheumatische Beschwerden	417
Vermeidung von Gelenkschmerzen	419
Umgang mit chronischen Schmerzen	421
Sport	422
Ausruhen und mit Energie haushalten	424

Stresserfahrungen	424
Selbsthilfegruppen	425
Medikamente	426
Häufig auftretende Gelenksbeschwerden	426
Die Füße	426
Der Rücken	428
<i>Vermeidung von Rücken- und Nackenproblemen</i>	428
<i>Besondere Rückenprobleme</i>	433
<i>Hilfe bei Rückenproblemen</i>	436
Die Knie	437
Die Hüften	438
Die Schultern	438
Der Nacken	439
Der Kiefer	439
Die Ellenbogen	441
Die Handgelenke	441
Hände und Finger	442
Arthritis und rheumatische Beschwerden	443
Degeneratives Rheuma (Arthrose)	444
Chronische Polyarthritis	445
Lupus	447
Andere rheumatische Beschwerden	448
Medikamente gegen rheumatische Beschwerden	450
Operationen bei rheumatischen Beschwerden	453
Heilmethoden, die mehr versprechen, als sie halten	456
Naturheilkundliche Methoden	457
19. Osteoporose	459
Was ist Osteoporose?	461
Symptome	463
Risikofaktoren und Selbsthilfe	465
Beim Arzt	473
Untersuchung und Diagnose	474
Hormone gegen Osteoporose?	476
Fluorid	483
Mit Osteoporose leben	485
20. Gesunde Zähne	487
Zahnprobleme bei älteren Frauen	488
Die Pflege von Zähnen und Zahnfleisch	488
Zahnprothesen	490
Mundspülungen	492
Trockener Mund	492
Ernährung	492

Beim Zahnarzt	493
Zahnverfall	495
Paradontopathien	496
Rauchen	497
21. Inkontinenz	498
Was ist Inkontinenz?	498
Soziale Kontrolle	500
Funktion der Blasenkontrolle	502
Verschiedene Formen von Inkontinenz	504
Ursachen von Inkontinenz	507
Altern	507
Schwache Muskeln	507
Falsche Ernährung	510
Infektionen und Entzündungen	510
Medikamente	512
Traumata und medizinische Behandlungen	512
Krankheiten	513
Emotionale Probleme	513
Das können Sie selbst für sich tun	514
Auf der Suche nach einer kompetenten medizinischen Behandlung	517
Die medizinische Diagnose	518
Medikamentöse und chirurgische Behandlungen	522
Die Operation	522
Drang-Inkontinenz und Reizblase	525
Überlauf-Inkontinenz	529
22. Die Entfernung von Gebärmutter und Eierstöcken	530
Unnötige Operationen und mögliche Folgen	530
Der Druck der Spezialisten	533
Mögliche Spätschäden	535
Wann ist eine Hysterektomie notwendig?	541
Gebärmutterbeschwerden und nicht-operative Behandlungsmethoden	542
Myome	542
Schmerzen während der Menstruation und / oder des Eisprungs	548
Schwere oder andauernde Blutungen	549
Gebärmuttervorfall	554
Endometriose	555
Adenomyose	556
Präkanzeröse Beschwerden	557
Die Operation	558
Medizinische Aufklärung vor der Operation	560
Was Sie vor der Entscheidung beachten sollten	563
Nach der Operation	565

23. Herz-und Kreislaufferkrankungen	568
Was versteht man unter Herz- und Kreislaufferkrankungen?	569
Hoher Blutdruck	570
Was läßt sich dagegen tun?	571
Medikamente	572
Allgemeine Empfehlungen für medikamentöse Behandlungen	574
Arteriosklerose	574
Vermeidung von Herz- und Kreislaufferkrankungen	576
Rauchen und Herzerkrankungen	576
Bewegung und Gewicht	577
Ernährung	577
Streßfaktoren	578
Vererbung	579
Alter und Geschlecht	580
Hormone und Herzerkrankungen	580
Herzerkrankungen - Diagnose und Behandlung	582
Herzinfarkt	584
Herzschrittmacher	587
Künstliche Herzklappen	588
Schlaganfall - Diagnose und Behandlung	588
Heilung und Rehabilitation	590
24. Krebs	595
Was ist Krebs?	596
Risiko und Vorbeugung	598
Wie können Sie Krebsrisiken verringern?	599
Risikofaktoren in Beruf und Umwelt	601
Risikofaktoren, auf die Sie keinen Einfluß haben	602
Krebsforschung	605
Diagnose - Leben mit Krebs	607
Behandlungen	612
Operation	614
Strahlentherapie	615
Chemotherapie	617
Hormontherapie	618
Immunotherapie	619
Alternative Heilmethoden und Naturheilmittel	619
Wissenschaftliche Durchbrüche?	621
Lungenkrebs	622
Eierstockkrebs	623
Darmkrebs	624
Wer lebt mit einem erhöhten Risiko?	625
Leben mit einem künstlichen Darmausgang	627

Brustkrebs	628
Die Selbstuntersuchung der Brust	629
Mammographie	631
Brustkrebsgefährdet ?	633
Wenn Sie einen Knoten finden	633
Diagnosemethoden	634
Welche Behandlung ist die richtige?	636
Wenn eine Brust entfernt wurde	641
25. Diabetes	644
Was ist Diabetes?	645
Frühe Warnzeichen	650
Sie können selbst etwas für sich tun	653
Körpertraining	654
Ernährung	656
Nicht rauchen	657
Diabetes und Streß	658
26. Erkrankungen der Gallenblase	659
Symptome	659
Ursachen für Gallenerkrankungen	661
Ernährung	661
Hormonelle Faktoren	664
Diagnose	664
Behandlungsmethoden	665
Alternative holistische Behandlungen	669
Operationen	670
Medikamente zur Auflösung von Gallensteinen	671
27. Wenn die Sinne nachlassen	672
Sehen	673
Was können Sie selbst für gesunde Augen tun?	675
Augenkrankheiten	676
<i>Grauer Star</i>	676
<i>Grüner Star (Glaukom)</i>	677
<i>Erkrankungen der Netzhaut</i>	679
Sehstörungen	681
<i>Eingeschränkte Sicht</i>	681
<i>Schwere Sehbehinderung</i>	681
<i>Blindheit</i>	681
<i>Tips für den Umgang mit einem blinden Menschen</i>	682

Hören	684
Anatomie und Physiologie des Ohres	686
Schwerhörigkeit erkennen und annehmen	687
<i>Vorbeugung</i>	692
<i>Wo und wie Sie Hilfe finden</i>	692
<i>Rehabilitation</i>	694
<i>Tips für die Kommunikation mit Schwerhörigen</i>	696
28. Vergeßlichkeit und Gedächtnisschwund	697
Die sogenannte Vergeßlichkeit	699
Erinnerungsstützen	700
Gesundheitsstörungen und Medikamente, die Vergeßlichkeit auslösen können	701
<i>Depression</i>	701
<i>Alkohol und Medikamente</i>	702
<i>Mangelernährung und Anämie</i>	703
<i>Andere gesundheitliche Störungen</i>	704
Altersdemenz	704
Multi-Infarkt-Demenz	704
Alzheimer-Krankheit	705
<i>Diagnose</i>	708
<i>Was kann man tun bei Alzheimer?</i>	710
<i>Therapien für Patienten und Pflegepersonen</i>	712
<i>Auswirkungen der Alzheimer-Krankheit</i>	714
29. Sterben und Tod	723
Verlust und Trauer	724
Der eigene Tod	730
Die Medikalisierung des Todes	735
Die Kontrolle über den eigenen Tod	737
Das Patienten-Testament	739
Zu Hause sterben	741
Die Hospiz-Bewegung	743
Die Wahl des Zeitpunkts	744
Praktische Fragen	745
30. Veränderungen	747
Bei sich selbst anfangen	748
Sich für andere einsetzen	751
Gemeinsam mit anderen	754
Der Aufbau einer Organisation	757

Nachwort	760
Wichtige Adressen	762
Bücher zum Weiterlesen	772