

Gesundheit steht auf vielen Beinen  
Gleiche Bildung – schlechtere Karrierechancen  
Gesundheit: eine Frage des Geschlechts



## Frauen sind anders – Männer sind es auch

*»Ein lebensweltbezogenes Verständnis von Gesundheit und Krankheit beinhaltet, die enge Beziehung zwischen den Arbeits- und Lebensbedingungen der Frauen, ihrem Gesundheitszustand und ihrem Versorgungsbedarf zum Kern der Untersuchung zu machen. Ressourcen und Belastungen von Frauen bestimmen gemeinsam ihr Wohlbefinden, ihren Gesundheitszustand und ihre Gestaltungsfähigkeit.«*

# Gesundheit steht auf vielen Beinen

»Ich Sorge für mich. Zum einen auf der körperlichen Ebene, dass ich keine Schmerzen habe und weiß, es ist alles in Ordnung. Sorgen heißt auch, dass ich ein bisschen Sport mache, dass ich Dinge esse, von denen ich meine, das sind nahrungsphysiologisch wertvolle Sachen. Und ich achte darauf, dass ich mich ausreichend mit Vitaminen versorge, und dass ich Entspannung habe. Damit es mir psychisch gut geht, hole ich mir immer mal wieder Beratung, und da sind Freundschaften für mich total wichtig.« Heike S., 54 Jahre, Verwaltungsangestellte

Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, der Verzicht auf gesundheitsschädliche Genussmittel wie Zigaretten und Alkohol, ein reges soziales Leben – was Frauen als gesunde Lebensweise empfinden und was sie für die Erhaltung ihrer Gesundheit tun, ist individuell verschieden. Gesundheit heißt mehr, als dass der Körper funktioniert. Sie ist ein alle Lebensbereiche umfassendes Wohlbefinden. Ob eine Frau gesund ist und bleibt, wird nicht nur von ihrer körperlichen Konstitution bestimmt, sondern auch von ihren Lebensbedingungen beeinflusst: ist sie verheiratet oder allein erziehend, verfügt sie über ein eigenes Einkommen oder ist sie finanziell abhängig, pflegt sie Angehörige, lebt sie allein oder in der Familie? Auch die Wohnverhältnisse spielen eine Rolle für ihre Gesundheit. Je mehr eine Frau mit ihren Lebensumständen zufrieden ist und mit ihren Wünschen und Bedürfnissen in Einklang lebt, desto günstiger wirkt sich das auf ihr Wohlbefinden aus.

## Frühzeitig an die Gesundheit von morgen denken

Die Grundlagen für ein gesundes Altern werden bereits in der Kindheit und Jugend gelegt. Falsche Ernährung, Bewegungsmangel und Essstörungen spielen unter anderem für die Entwicklung einer Osteoporose im Alter eine große Rolle. Wenn Frauen schon in jungen Jahren versuchen, durch Alkohol, Pillen und Zigaretten Konfliktsituationen zu bewältigen, riskieren sie mit diesem Verhalten spätere chronische Erkrankungen. Wenn man schon als Kind gelernt hat, sorgsam mit sich und seinem Körper umzugehen, achtet man auch später mehr auf seine Gesundheit.

<sup>1</sup> Bericht der Bundesregierung zur Berufs- und Einkommenssituation von Frauen und Männern

Wussten Sie, dass ...

## ... ältere Frauen mehr für ihre Gesundheit tun?

Die Beachtung der eigenen Gesundheit nimmt mit dem Alter zu – in Ost- und in Westdeutschland gleichermaßen. Achtet von den 25- bis 34-jährigen Frauen nur ein Drittel auf eine gesunde Lebensführung, ist es bei den über 50-Jährigen die Hälfte, die bewusst etwas für die Gesundheit tut.

»Das Bildungsniveau beeinflusst die Lebenschancen und die Lebensplanung in vielfacher Hinsicht. Es weist nicht nur Zusammenhänge zum Informationsstand in gesundheitlichen Fragen auf, sondern auch zum Gesundheitsverhalten, zum Gesundheitszustand und zum Alter der Frauen bei der Geburt des ersten Kindes – um nur einige beispielhaft zu nennen.«

■ FRAUENGESUNDHEITSBERICHT 2001, SEITE 55

## Gleiche Bildung – schlechtere Karrierechancen

Über die Hälfte der deutschen Abiturienten sind Mädchen und im Jahr 2000 waren 45 Prozent derjenigen, die ein Hochschulstudium erfolgreich abgeschlossen haben, weiblich. Obwohl immer mehr Frauen, auch verheiratete und Mütter, einer bezahlten Arbeit nachgehen, haben sie es schwerer als ihre männlichen Kollegen, beruflich voranzukommen. Lediglich fünf bis acht Prozent aller Führungspositionen sind mit Frauen besetzt. Und Frauen werden noch immer schlechter bezahlt: In den neuen Bundesländern verdienen sie durchschnittlich sechs Prozent, in Westdeutschland sogar 25 Prozent weniger als Männer<sup>1</sup>.

## Ein Leben mit Brüchen

»Wohlbefinden liegt ja auch auf der Schiene der Wertigkeit. Du bist ja heute nix, wenn du Hausfrau bist und Mutter. Um mich rum gibt es viele Frauen, die zwei, drei Kinder haben und arbeiten, aber die haben dann auch eine Oma oder eine Haushaltshilfe, die sich um die Kinder kümmert. Aber ich kann mir keinen Babysitter leisten. Da ist schon eine Unzufriedenheit, so dass ich demnächst auch wieder arbeiten will. Was ich jetzt seit zehn Jahren mache, hat keinen Stellenwert in der Gesellschaft. Aber manchmal habe ich Angst, dass ich auf dem Arbeitsmarkt auch nichts mehr wert bin.«

Ingrid S., 42 Jahre, allein erziehend, arbeitslos

Die Lebensläufe von Frauen sind oft nicht geradlinig, sondern Patchworkbiografien, geprägt von dem Konflikt zwischen den Ansprüchen des Berufs und denen der Familie. Aus der Stressforschung ist bekannt, dass Frauen in der Entscheidungsphase 'Beruf und/oder Kinder' häufig seelisch erkranken.

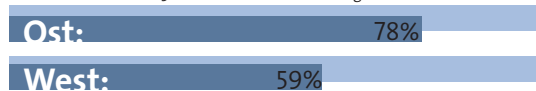
Viele Frauen sind vor, während und nach der Kindererziehung erwerbstätig. Andere unterbrechen ihren Beruf zeitweilig oder geben ihn ganz auf – insbesondere Frauen in den alten Bundesländern. Hier gibt es nach wie vor zu wenig öffentliche Kinderbetreuungseinrichtungen. Nach einem Erziehungsurlaub können Frauen ihren Beruf oft nur mit erheblichen Nachteilen fortsetzen. Viele von ihnen sind im Dienstleistungssektor Teilzeit oder geringfügig beschäftigt. Sie bessern das Familieneinkommen oder ihre Rente auf. Besonders benachteiligt sind allein erziehende Mütter. Jede sechste Frau im früheren Bundesgebiet erzieht ihr Kind allein, in den neuen Ländern und Berlin-Ost tut dies jede dritte<sup>2</sup>.

Allein erziehende Frauen und ihre Kinder bilden diejenige Familiengruppe, die vergleichsweise am stärksten von Armut bedroht ist und bei der Armut am häufigsten eintritt. Sie weisen auch die mit Abstand höchste Sozialhilfequote aller Bevölkerungsgruppen auf.

### Ost-West-Vergleich

Nach der Geburt eines Kindes nehmen über zwei Drittel der vorher erwerbstätigen Frauen in Ost- und Westdeutschland Erziehungsurlaub in Anspruch. Drei Jahre später sind bereits 78 Prozent (Ost) bzw. 59 Prozent (West) wieder erwerbstätig<sup>3</sup>. 61 Prozent der ostdeutschen und 59 Prozent der westdeutschen berufstätigen Frauen sind verheiratet<sup>4</sup>.

Nach 3 Jahren wieder erwerbstätig:



*»Insbesondere niedrige und ungenügende Einkommen, die mit ungünstigen äußeren und inneren Bedingungen verbunden sind, haben Auswirkungen auf die gesamte Lebenssituation: auf die Versorgung mit adäquatem Wohnraum, auf die Teilnahme an gesellschaftlichen und kulturellen Aktivitäten und auf die Möglichkeiten zu gesundheitsförderlichen Lebensstilen.«*

■ FRAUENGESUNDHEITSBERICHT 2001, SEITE 55

### Die klassische Familie: ein Auslaufmodell?

Die Lebensformen von Frauen ändern sich: Die Ehe ist zwar immer noch die häufigste Form des Zusammenlebens, 45 Prozent aller Frauen in Deutschland sind verheiratet. Doch die Lust am Heiraten nimmt ab. 1988 gaben sich rund 535 000 Paare das Jawort vor dem Standesamt, 2001 waren es nur noch knapp 390 000. Gleichzeitig steigt die Zahl der Kinder, die keine verheirateten Eltern haben. In den neuen Bundesländern ist über die Hälfte aller Kinder außerhalb einer Ehe geboren (2001 rund 54 Prozent), nahezu dreimal so viele wie im früheren Bundesgebiet (19 Prozent)<sup>5</sup>.

Wussten Sie, dass ...

**... ledige und verheiratete Frauen sich gesünder fühlen?** Nur rund 30 Prozent der geschiedenen und verwitweten ost- und westdeutschen Frauen schätzen ihre Gesundheit als gut ein. Aber die Hälfte der ledigen und verheirateten Frauen fühlt sich gesund.

### Allein leben

In Deutschland gibt es immer mehr Einpersonenhaushalte. In den meisten leben Frauen (58 Prozent). Laut Bevölkerungsstatistik sind 46 Prozent aller Frauen über 15 Jahre nicht verheiratet, darunter 30 Prozent verwitwet und älter als 55 Jahre. Ihnen fehlen häufig soziale Netzwerke, sie sind oft isoliert und erfahren weniger Unterstützung. Eine Folge: In Notsituationen ist niemand da, der rechtzeitig ärztliche Hilfe holt.



<sup>2</sup> Statistisches Bundesamt, Mikrozensus 2001

<sup>3</sup> Bericht der Bundesregierung zur Berufs- und Einkommenssituation von Frauen und Männern

<sup>4</sup> Statistisches Bundesamt, Mikrozensus 2001

<sup>5</sup> Statistisches Bundesamt, ebd.

»Mein Job ist schon sehr belastend. Da sind auch so merkwürdige Sachen wie Mobbing im Spiel, das ist heftig. Merken tu ich das an so kleinen Spitzfindigkeiten vom Chef wie »Weißt du eigentlich, wie du dich jetzt anhörst!«, oder dass er meinen Gesichtsausdruck nachäfft. Ich bin sowieso in so einer Burnout-Situation, und nun das noch. Ich bin psychisch kaputt. Morgens habe ich Magenschmerzen und nachts kann ich nicht durchschlafen. Während der Arbeit hatte ich jetzt schon mehrmals plötzlich Hexenschuss im Nacken, so dass ich beim Telefonieren meinen Kopf nicht mehr bewegen konnte. Medikamente will ich nicht nehmen, deswegen habe ich mit meiner Ärztin abgesprochen, mich mal wieder für eine Woche rauszuziehen. Ich weiß, dass ich was an meiner Situation ändern muss. Dann gehen sicher auch die depressiven Verstimmungen weg.« Uta A., 50, Call Center-Agentin



## **Gesundheit:** Eine Frage des Geschlechts

Frauen und Männer definieren ‚Gesundheit‘ unterschiedlich: Frauen verbinden Gesundheit eher mit Wohlbefinden und Körpererleben, Männer mit Abwesenheit von Krankheit und Leistungsfähigkeit. Aber es gibt noch andere Unterschiede:

### **Frauen sind im Allgemeinen gesundheitsbewusster als Männer:**

- sie verhalten sich im Haushalt, am Arbeitsplatz und im Verkehr weniger riskant
- sie können Krankheitssymptome eher deuten und suchen schneller einen Arzt auf
- sie kümmern sich um das gesundheitliche Wohl der Familienmitglieder

### **Frauen werden anders behandelt als Männer:**

- sie müssen doppelt so oft zum Arzt gehen, damit ihre Symptome ernst genommen werden
- ihre Beschwerden werden eher als psychosomatisch interpretiert
- Ärztinnen und Ärzte diagnostizieren bei Frauen schneller psychische Störungen, zum Beispiel Depressionen
- sie bekommen häufiger und mehr Beruhigungs-, Schlaf- oder Schmerzmittel oder Antidepressiva verordnet

### **Psychische Störungen äußern sich bei Frauen anders:**

- Depressionen, Angststörungen, Essstörungen, körperbezogene Störungen und Somatisierungsstörungen finden sich in Studien bei Frauen häufiger, Alkohol- und Drogenprobleme und so genanntes antisoziales Verhalten häufiger bei Männern. Psychosen kommen bei beiden Geschlechtern gleich häufig vor
- Frauen nehmen mehr therapeutische Hilfe in Anspruch

## **Gleiche Medikamente – andere Wirkung**

Körper und Organe von Frauen und Männern funktionieren teilweise verschieden. Auch in ihrem Hormonhaushalt, dem Fettanteil im Körpergewebe und ihrem Gewicht unterscheiden sich Frauen wesentlich von Männern. Deshalb, und weil der weibliche Stoffwechsel während des Zyklus und im Alter unterschiedlich reagiert, wirken Arzneimittel bei Frauen anders als bei Männern. Diese Geschlechtsunterschiede hat die Arzneimittelforschung bislang wenig beachtet. So werden Medikamente noch immer überwiegend an jungen Männern getestet und die Ergebnisse eins zu eins auf Frauen übertragen. Dabei zeigen neuere, mit Frauen durchgeführte Forschungen, dass sie zum Beispiel durch Aspirin weniger gut als Männer vor Herzinfarkt geschützt sind, und dass der weibliche Organismus weniger Schmerzmittel braucht. Noch fehlt bei einer Reihe von Arzneimitteln ein wissenschaftlicher Wirkungsnachweis und eine Dosierungsempfehlung. Deswegen verschreiben Ärztinnen und Ärzte Frauen häufig zu hohe Dosen, was nicht nur zu schädlichen Nebenwirkungen führt, sondern auch eine Medikamentenabhängigkeit fördern kann.





Wussten Sie, dass ...

**... jede siebte Person in Deutschland über 60 Jahre alt und weiblich ist (1999)?**

Verbesserte Lebensbedingungen und eine bessere medizinische Versorgung haben dazu geführt, dass Frauen – und auch Männer – immer älter werden. Anfang des 20. Jahrhunderts wurden Frauen im Schnitt 48 Jahre alt, heute werden sie durchschnittlich 81, und leben damit rund sechs Jahre länger als Männer. Verschiedene Gründe stehen zur Diskussion: Frauen haben eine bessere biologische Konstitution und Immunabwehr, sie achten mehr auf sich und führen einen weniger riskanten Lebensstil.



## Frauenherzen schlagen anders

Die Gefahr, an einer Herz-Kreislaufkrankheit zu sterben, ist in Deutschland in den letzten 20 Jahren ein wenig gesunken. Und dennoch: Laut Statistischem Bundesamt machten im Jahr 2000 Herz-Kreislaufkrankungen, zu denen auch der Schlaganfall zählt, bei Frauen 52 Prozent aller Todesursachen aus. Im Vergleich starben im selben Jahr 41,5 Prozent aller Männer an den Folgen von Herz-Kreislaufkrankungen. Man geht davon aus, dass Frauen bis zu den Wechseljahren hormonell relativ gut davor geschützt sind, bei älteren Frauen stehen Herz-Kreislaufkrankungen an der Spitze der Todesursachen.

Studien belegen, dass Frauenherzen anders schlagen und anders auf Medikamente und Stress reagieren. Frauen haben eine geringere Chance, einen Herzinfarkt zu überleben. Weil Herzinfarkt immer noch häufig als typisch männliche Erkrankung eingestuft wird, nehmen die Frauen selbst, ihre Familie und Ärztinnen und Ärzte die Symptome weniger ernst. Die typischen Anzeichen eines Herzinfarkts sind bei Frauen etwas anders als bei Männern. Frauen klagen häufiger über starke Schmerzen in der linken Schulter, über Übelkeit und müssen sich häufiger übergeben. Brustschmerzen und Atemnot als weitere Hinweise auf einen Herzinfarkt zeigen sich bei beiden Geschlechtern.

## Glimmende Gefahr

Rauchen ist neben Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, einem zu hohen Cholesterinspiegel und Bewegungsmangel der Grund dafür, warum immer mehr Frauen an Herz-Kreislaufkrankungen leiden. Außerdem gilt das Rauchen als der Hauptrisikofaktor für die Entstehung von Lungenkrebs, chronischer Bronchitis und Krebsen des Mund- und Rachenraums. Viele junge Frauen greifen zur Zigarette: Bei den 18- bis 24-Jährigen sind es circa 40 Prozent, wobei die Unterschiede zwischen Ost und West kaum ins Gewicht fallen. Ob Frauen rauchen, hängt auch von ihrer Lebenssituation ab: arbeitslose Frauen, Frauen unter der Armutsgrenze, Sozialhilfeempfängerinnen und Frauen mit niedriger Schulbildung rauchen häufiger. Dabei ist den Ergebnissen einer neuen dänischen Studie zufolge das Rauchen von Zigaretten für Frauen doppelt so gefährlich wie für Männer. Schon bei drei bis fünf Zigaretten pro Tag kann sich danach für eine Frau das Herzinfarktrisiko im Vergleich zu einer Nichtraucherin mehr als verdoppeln.

Wussten Sie, dass ...

- ... Männer ärztliche Vorsorgeuntersuchungen kaum in Anspruch nehmen?
- ... Männer häufiger an Herzinfarkt, Luftröhren- und Lungenkrebs sterben?
- ... Männer häufiger durch Verkehrsunfälle ums Leben kommen?
- ... sich dreimal mehr Männer als Frauen das Leben nehmen?

■ Auch wenn beide Partner erwerbstätig sind – Frauen leisten noch immer den Hauptteil an unbezahlter, sozial wenig anerkannter Familienarbeit. Im Vergleich zu Männern bringen sie zwischen einer Stunde und fünf-einhalb Stunden täglich mehr für Familienarbeit auf. Aber es gibt auch andere Modelle.

»Ich wollte zwar immer gern Mutter sein, aber nie diese Rolle 'heiraten – Kinder kriegen – zu Hause bleiben'. Ich brauche Job und Familie, um mich wohl zu fühlen. Wir haben damals gesagt, entweder machen wir beide jetzt Karriere, oder wir haben noch Kinder. Ich wollte immer Kinder, dann ist das aber nichts mit der Karriere. Und wir wollten nie diese Aufteilung, dass der eine Partner immer weg ist und nichts von den Kindern hat. Mein Lebenspartner hat dann nur Frühschichten gearbeitet und ich nur vormittags. Die Hausarbeit haben wir uns schon immer geteilt. Ich weiß das sehr zu schätzen, weil das ja in 99 Prozent der Partnerschaften nicht funktioniert.« Andrea V., 46 Jahre, Bautechnikerin, 2 Kinder

■ Erwerbstätige Frauen mit Familie sind mehrfach belastet. Aber für viele bietet die Kombination der verschiedenen Lebensbereiche auch Chancen: persönliche Weiterentwicklung, Sinngebung, Ausweich- und Kompensationsmöglichkeiten.

»Klassische Familienarbeit käme für mich nicht in Frage. Das würde ich vielleicht zwei Monate aushalten. Mir würde es fehlen, gebraucht zu werden. Das klingt vielleicht komisch, weil ich von der Familie ja auch gebraucht werde, aber meine Arbeit gibt mir noch eine andere Bestätigung. Ich muss mich anstrengen, ich muss überlegen, ich bin gefordert. Hausarbeit hat für mich selber nicht diesen hohen

Wert. Meine Arbeit erfüllt mich auf eine ganz eigene Weise, weil ich für meine Leistung sehr viel zurück bekomme. Ich brauche meine Arbeit, um mich »ganz« zu fühlen.« Ulrike S., 42 Jahre, verheiratet, Krankengymnastin, 1 Kind

■ Neben Beruf, Haushalt und Kindererziehung ist für viele Frauen auch die Pflege kranker Eltern und Angehöriger alltägliche Verpflichtung.

»Mich um meinen Vater zu kümmern, sehe ich zurzeit als meine Aufgabe. Es käme mir absurd vor, mich anderweitig zu engagieren, so lange mein Vater da ist. Wenn alles läuft und ich merke, dass es ihm gut geht, bin ich zufrieden. Aber wenn es mal wieder Ärger wegen der Pflegeversicherung gibt und irgendetwas wird nicht bewilligt, macht mich die Situation krank. Meine Rückenschmerzen führe ich ein bisschen zurück auf meine jetzige Situation. Wenn es mir nicht gut geht, spüre ich das gleich im Kreuz. Mir ist auch aufgefallen, dass meine Haltung in letzter Zeit oft so geduckt ist. Das hat, glaube ich, mit Selbstwertgefühl zu tun, mit Anerkennung. Die müsste aus dem Bereich kommen, der jetzt brach liegt. Ich habe jetzt so ein Gefühl von Stillstand und Abbau – mein Vater, der baut jetzt ja ab. In meinem Leben passiert nichts Neues und es bauen sich keine Perspektiven auf. Aber ich habe mich entschieden, das auszuhalten, aus Liebe, aus Pflichtgefühl und aus Unsicherheit, was Alternativen angeht.« Petra T., 38 Jahre, Lehrerin, wartet auf ihr Referendariat

■ Ein hohes Arbeitstempo, Zeitdruck, Unter- und Überforderung im Job wirken sich bei vielen Frauen gesundheitlich negativ aus. Frauen haben im Verhältnis

zu Männern weniger Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten, werden aber eher frühverrentet.

»Ich war in meinem Beruf als Technische Assistentin nicht glücklich. Ich dachte, ich lerne was typisch Männliches, eben Naturwissenschaften und nicht Kinderkrankenschwester oder Verwaltungskauffrau. Ich habe erst später gemerkt, dass ich einen Frauenberuf ergriffen habe. Eine Assistententätigkeit ohne Veränderungsmöglichkeiten und Aufstiegschancen. Man macht einfach reine Zulieferdienste. Ich hatte immer dieses Gefühl, ich muss was machen, was ich eigentlich gar nicht will. Das hat zu sehr starken gesundheitlichen Einschränkungen geführt. Ich hatte jedes Wochenende heftige Migräne. Jetzt habe ich erst einmal eine Familienpause eingelegt und will die Zeit nutzen, um zu überlegen, ob ich vielleicht noch eine andere Ausbildung mache.« Vera K., 27, Hausfrau, verheiratet, 1 Kind

■ Arbeitslose Frauen schätzen ihre Gesundheit im Vergleich zu erwerbstätigen Frauen schlechter ein und sind unzufriedener mit ihrem Leben.

»Seit ich arbeitslos bin, fühle ich mich manchmal wie so eine Kuh, die von ihren Kindern gemolken wird. Ich bin sicher unfair, aber ich habe oft das Gefühl, es dreht sich alles um sie. Ich möchte auch manchmal nur was für mich haben. Wenn ich einen Job hätte, könnte ich einfach sagen, ich muss los. Und du kriegst Anerkennung, klar ist das auch viel Stress, aber es ist dein Bereich, in den dir keiner reinfunkt. Im letzten halben Jahr hat sich mein Heuschnupfen auf die Bronchien verschoben. Ich glaube, das ist auch ein Ausdruck für meine festgefahrene Situation.« Annette B., 35, allein erziehend