

# Editorial

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Die statistische Lebenserwartung eines neugeborenen Jungen liegt mit 75 Jahren um 6 Jahre unter der eines neugeborenen Mädchens (81 Jahre). Auch in der Lebensmitte, d. h. im Alter von 40 Jahren haben die Frauen (42 Jahre) noch eine um 6 Jahre höhere Lebenserwartung als Männer (37 Jahre). Im mittleren Erwachsenenalter (30–65 Jahre) zeigen sich deutliche Geschlechtsunterschiede in Bezug auf Morbidität und auch Mortalität. In dieser Zeit ist die Mortalität der Männer deutlich höher als die der Frauen und zwar insbesondere durch externe Faktoren (Unfälle, Suizide), Kreislauferkrankungen, Lungenerkrankungen (Rauchen) oder Erkrankungen der Verdauungsorgane (Alkohol). Dies ist Folge der höheren Risikobereitschaft (Testosteron) sowie des geringeren Gesundheitsbewusstseins und der ungesünderen Lebensweise der Männer. Sie konsumieren mehr Alkohol und Tabak und ernähren sich weniger gesund, dies gilt insbesondere für ledige Männer. Männer essen mehr gesättigte Fette (Wurstwaren) und weniger Obst und Gemüse. Der Anteil an Übergewichtigen (BMI > 25 bis < 30) oder Adipösen (BMI ab 30) ist bei den Männern deutlich höher als bei Frauen. Dies gilt besonders für die Altersgruppen bis 45 (d. h. vor der Menopause).

Betrachtet man die Haupttodesursache (2002) in unterschiedlichen Altersgruppen, z. B. 30–39, 40–49, 50–59 und 60–65 Jahre, so ist die Haupttodesursache bei Frauen in allen 4 Altersbereichen sehr deutlich vor anderen Erkrankungen der Brustkrebs. Die Haupttodesursache der Männer wandelt sich vom Erstickungstod vor Verletzungen (30–39 Jahre) über alkoholische Lebererkrankung vor Myokardinfarkt (40–49 Jahre) bis zu Lungenkrebs vor Myokardinfarkt (50–65 Jahre).

Im Vergleich zu Männern sind Frauen deutlich häufiger von Schmerzzuständen geplagt. Dies gilt insbesondere für Schmerzen im Kopf, Rücken, Schulter, HWS, Hand und Finger. („Hausarbeit ist doch keine echte Arbeit.“)

Frauen leiden im mittleren Lebensabschnitt 3-mal so häufig unter Migräne wie Männer. Dies wird zu einem erheblichen Teil auf die zyklischen, hormonellen Veränderungen im Stoffwechsel der Frau zurückgeführt. Diese hormonellen Umstellungen führen immer häufiger zu einem mit jedem Zyklus wiederkehrenden Beschwerdekomples aus physischen und auch psychischen Funktionsstörungen und z. T. erheblichen Beeinträchtigungen, dem prämenstruellen Syndrom (PMS).

Auch heute noch gilt der protektive Effekt der Partnerschaft in Bezug auf die Mortalität, der vor mehr als 100 Jahren von dem Soziologen Durkheim dargestellt wurde. Single-Frauen haben im Vergleich zu Frauen in festen Partnerschaften ein ca. 1,7-fach erhöhtes Sterberisiko. Für Männer ist das vergleichbare Sterberisiko sogar um das 2,5-Fache erhöht. (Es stellt sich hier die Frage nach dem starken und dem schwachen Geschlecht.)

An den beiden weit verbreiteten Erkrankungen der Frau, dem Brustkrebs und dem PMS, werden in dieser Ausgabe von 2 ausgewiesenen Experten die therapeutischen Einsatzmöglichkeiten von Nährstoffen dargestellt. Wir wünschen nicht nur den Frauen eine aufschlussreiche Lektüre.

Ihre Herausgeber



Dr. med. Hans-Peter Friedrichsen



Apotheker Uwe Gröber