

**SPRECHEN SIE MIT IHRER ÄRZTIN,
IHREM ARZT ODER FRAGEN SIE IN
IHRER APOTHEKE!**

Viele Therapien können erfolgreicher sein, wenn Ärztinnen und Ärzte und auch Sie als Patientinnen und Patienten mehr über die Erkenntnisse der Gendermedizin wissen.

Was muss ich als Frau, als Mann bei **Medikamenten und Therapien** beachten?

Wie ist das bei meiner Erkrankung, gibt es hier **geschlechtsspezifische Unterschiede?**

Ihre Krankenkasse

Fragen Sie nach speziellen Leistungen und Angeboten.

Websites

Selbsthilfegruppen in Ihrer Region

WWW.BAG-SELBSTHILFE.DE

Informationen der Deutschen Schmerzhilfe

WWW.SCHMERZHILFE.DE

GENDERMEDIZIN IST EIN NOCH JUNGES FACHGEBIET DER MEDIZIN

Das englische **Gender** bezeichnet das „soziale Geschlecht“, also Erziehung, Rollenbild in der Gesellschaft, Lebensumstände. **Sex** steht für das „biologische Geschlecht“. Wesentlich für die Gendermedizin ist ihr biopsychosozialer Ansatz: Die Ursachen für Gesundheit und Krankheit jedes Menschen sind sowohl in der Biologie, in Körperbau, Genen und Zellen wie auch in seiner gesellschaftlichen Rolle begründet.

Für Patientinnen und Patienten, die sich über die neuen Erkenntnisse der Gendermedizin informieren wollen, gibt es noch wenig Informationsmaterial. Deshalb werden wir diese Veröffentlichungen fortsetzen.

**Sie möchten mehr über uns
und unsere Projekte wissen?**

WWW.G3GESUND.DE

DER KLEINE UNTERSCHIED:

SCHMERZ IST GESCHLECHTSSPEZIFISCH



G³ – Arbeitsgemeinschaft für moderne Medizin e.V.
info@g3gesund.de

Gestaltung: www.minkadu.de



Dieser Flyer entstand mit Unterstützung des Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg (MSGIV).



ARBEITSGEMEINSCHAFT FÜR MODERNE MEDIZIN E.V.

WENN ES WEHTUT ...

Ein Indianer kennt keinen Schmerz und Mädchen klagen über jedes Wehwehchen. So das Klischee. Stimmt es denn?

Das sagt die Wissenschaft

Dass Männer Schmerz leichter ertragen als Frauen, liegt vor allem an den **Hormonen**. Zudem ist das **Nervensystem** von Frauen und Männern unterschiedlich „programmiert“. Die Schmerzsensoren, also jene Nervenfasern, die Schmerzreize aufnehmen und an das zentrale Nervensystem weiterleiten, sind bei Frauen offenbar empfindlicher.

Frauen aktivieren Schmerz im Wesentlichen über das **limbische System**, über die Emotionen. Bei Männern dagegen wird der Schmerz **kognitiv aktiviert** und wahrgenommen.

Während einer Studie schätzten Frauen die Stärke des Schmerzes höher ein und hielten den Schmerz weniger lange aus. Außerdem empfanden sie bereits niedrigere Reize als schmerzhaft. Allerdings können Frauen **psychisch** damit besser umgehen, bei Männern schlägt sich langanhaltender Schmerz auf die **Stimmung** nieder.

Das Schmerzgedächtnis ist wahrscheinlich vom **Geschlecht** abhängig. Männer erinnern sich stärker und länger an Schmerzen. Wäre das bei Frauen so, käme das zweite Kind vielleicht nie auf die Welt!

SCHMERZ – UNTERSCHIEDLICH WAHrgENOMMEN

Schmerz ist ein äußerst vielschichtiges Phänomen. Er entsteht aus einem Zusammenspiel biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren, zu denen auch unsere familiären und kulturellen Erfahrungen im Umgang mit Schmerz zählen.

- **Kopf- und Rückenschmerzen:** Männer klagen häufig über Clusterkopfschmerz und Schmerzen im Lendenwirbelbereich, Frauen über Spannungskopfschmerz, Migräne, Schmerzen im Hüftgelenk, in Hals- und Brustwirbelsäule.
- Unter **Migräne** leiden doppelt so viele Frauen wie Männer. 12% der Frauen haben mehrmals in der Woche Kopfschmerzen.

- Das **Reizdarmsyndrom** (Bauchschmerzen, Blähungen) ist die häufigste gastroenterologische Diagnose der westlichen Welt und hoher Faktor bei den Gesundheitskosten. Vor allem Frauen erkranken daran.
- **Fibromyalgie** (Schmerzen am ganzen Körper, Müdigkeit, Schlafstörungen und psychische Beeinträchtigungen) ist eine komplexe Erkrankung, die besonders Frauen betrifft – in den Industriestaaten 3,4% aller Frauen, aber nur 0,5% aller Männer.
- **Narkosemittel** wirken bei Frauen und Männern unterschiedlich. Wichtig: Das trifft auch auf viele Medikamente zu!

Unterschiedliche Therapieansätze sind notwendig. **Fragen Sie Ihren Arzt/ Ihre Ärztin!**

WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

... an den enorm wachsenden **Gesundheitskosten** in hohem Maße Schmerzerkrankungen und oftmals ins Leere laufende Therapien beteiligt sind?

Krankschreibungen monatlich 2019/2020

Frauen 4,35 %
Männer 3,94 %

... **langanhaltende Schmerzen** in einer Schmerzsprechstunde/ Schmerzambulanz behandelt werden sollten – an Universitäts-, aber auch in vielen anderen Kliniken oder bei niedergelassenen Ärzten?



... eine **Schmerz-App** nicht nur Informationen zum Schmerz geben kann, sondern auch Unterstützung beim Umgang mit den Schmerzen?



... **chronische Schmerzen** uns jährlich ca. 38 Mrd. Euro kosten? Etwa 10 Mrd. Euro an Behandlungskosten, vor allem aber Krankengeld, Arbeitsausfall und Frühberentung.

38 Milliarden Euro