

## Podcast mit Dr. Franziska Rubin

**\*\*Speaker 1 [00:00:05]\*\*:** Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf [argon.de](http://argon.de).

**\*\*Jutta Ribbrock [00:01:28]\*\*:** Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten und Hörbücher, und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter, klarer und auch gesünder macht. Heute ist bei mir Franziska Rubin. Sie ist Ärztin, Fernsehmoderatorin, Bestsellerautorin und als Schulmedizinerin zugleich großer Fan von Naturheilverfahren. Ihr aktuelles Buch hat den Titel Die bessere Medizin für Frauen. Die medizinische Forschung berücksichtigt nämlich viel zu wenig, dass Männer und Frauen unterschiedlich gestrickt sind und deshalb bekommen Frauen oft die falsche Behandlung. Was wir Frauen brauchen, um unsere Gesundheit zu schützen und Erkrankungen zu überwinden und auch wie wir Symptome richtig deuten, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Liebe Franziska, welcome back. Schön, dass du wieder mein Gast bist.

**\*\*Franziska Rubin [00:02:41]\*\*:** Ja, hallo Jutta, hallo da draußen.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:02:43]\*\*:** Wir haben ja schon ein sehr schönes Gespräch in dieser Reihe Einfach ganz leben mit deinen 7-Minuten-Tipps für jeden Tag, und zwar für jede und jeden von uns, für Frauen und Männer. Und jetzt also Medizin für Frauen. Und ich würde da gerne gleich mal mit dem Klassiker anfangen. Es gibt Sachen, da haben wir einfach andere Symptome, Beispiel **\*\*Herzinfarkt\*\***. Wie ist es da?

**\*\*Franziska Rubin [00:03:08]\*\*:** Ja, ich glaube beim Herzinfarkt ist es besonders deutlich geworden. Das ist besonders aufgefallen, weil man muss ja sagen, weltweit ist die **\*\*Genderforschung\*\***, also die Forschung, die sich da mit diesem kleinen Unterschied befasst, gar nicht so weit, also in manchen Ländern eben mehr als bei uns, in manchen weniger. Und da, wo geguckt wird, wie zum Beispiel beim Herz, da fällt plötzlich auf, wow, ja, Frauen ticken ja so anders, Frauenherzen als Männerherzen, da müsste man doch mal genauer hinschauen. Und dann gab es eben sehr dezidierte Untersuchungen, die gezeigt haben, dass Frauen zum Beispiel häufiger **\*\*Übelkeit\*\*** empfinden oder **\*\*Schwindel\*\*** oder **\*\*Herzrasen\*\***, auch durchaus Symptome, die man mit Wechseljahren in Verbindung bringen kann. Die kommen dann gar nicht drauf, dass es ein Herzinfarkt ist. Sie rufen nicht den Notarzt, der Notarzt versteht es vielleicht nicht gleich. Im Krankenhaus kommen sie nicht in die richtige Abteilung. Im Durchschnitt sterben sie häufiger als ein Mann in der gleichen Situation. An diesem Beispiel wird deutlich, dass das eben nicht mal nur so eine

Diskussion ist darum, ob wir gendermäßig therapieren in der Medizin, sondern dass das wirklich **\*\*lebensgefährlich\*\*** sein kann.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:04:18]\*\***: Ja, ich finde das total dramatisch, und tatsächlich, ich glaube, also wenn du mich jetzt gefragt hättest oder so ziemlich jeden auf der Straße, man wird bei Herzinfarkt tatsächlich als erstes an dieses Kribbeln im Arm denken, alles andere weiß ich nicht. Männer reißen sich dann oft noch, sieht man im Film, knöpfen sich ihr Oberhemd auf und so.

**\*\*Franziska Rubin [00:04:37]\*\***: Es ist vor allen Dingen dieser **\*\*Vernichtungsschmerz\*\*** im Brustraum. Dieser ganz starke Schmerz auf der Brust mit der Ausstrahlung in den Armen, wie du sagst. Aber es ist tatsächlich so, ein Teil der Herzinfarkte läuft eh still ab, bei Frauen auch noch häufiger, und dann ist eben diese **\*\*untypische Symptomatik\*\*** etwas. Aber weißt du, Jutta, das zieht sich ja durch alle Erkrankungen. Also es gibt bei allen Erkrankungen Symptome, die sich bei Frauen anders darstellen als bei Männern. Manchmal ist es dramatisch und manchmal eben nicht.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:05:06]\*\***: Du sagst, auch bei manchen Krankheiten sind die Auswirkungen stärker bei uns. Zum Beispiel **\*\*Schlaganfall\*\*** ist für Frauen oft tödlicher.

**\*\*Franziska Rubin [00:05:15]\*\***: Ja, das hat was damit zu tun, und das ist ja auch beim Herzinfarkt so interessant. Wir denken ja immer, die Männer kriegen den Herzinfarkt oder die Männer kriegen den Schlaganfall, das stimmt aber nicht. Wir sind noch **\*\*häufiger betroffen\*\***, allerdings erst nach den Wechseljahren, also später. Die Östrogene schützen uns in jungen Jahren und später bekommen wir es dann häufiger und sterben dann auch häufiger daran.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:05:39]\*\***: Ich hab jetzt tatsächlich grade meinem Mann zu Hause bei Tisch erzählt, ich sprech morgen mit der Franziska, und stell dir mal vor, das ist in der medizinischen Forschung so, dass ganz viele Medikamente und Therapien fast ausschließlich an Männern oder vorwiegend an Männern erforscht wurden, und dass Frauen oft so tatsächlich so behandelt werden, wie es nach dieser Forschung an Männern herausgekommen ist. Und dann guckte der mich, weißt du, mit diesem... was du wieder mal erzählst, Blick an und sagt, das ist doch total unlogisch, das kann ich gar nicht glauben. Und das ist tatsächlich verrückt und kaum zu glauben, dass das hier im 21. Jahrhundert noch so ist. Wie läuft das in der **\*\*medizinischen Forschung\*\***?

**\*\*Franziska Rubin [00:06:24]\*\***: Ja, das ist wirklich ganz schön erstaunlich eigentlich, weil es gibt so eine Vorstufe, da nimmt man sozusagen nur Mäusezellen, um ein Medikament, was Hoffnung verspricht, zu testen. Und schon allein diese Mäusezellen sind **\*\*männlich in der Regel\*\***. Das heißt, ein Medikament, was für uns vielleicht gut oder besser wäre, wird da schon rausfallen. Dann wird es vorwiegend an männlichen Tieren getestet, erst Mäuse, dann größere Tiere. In den letzten zwei Phasen, wo der Mensch dazukommt, da werden auch vorwiegend junge Studenten, **\*\*junge Männer\*\*** genommen. Die passen auch noch nicht mal wahnsinnig gut auf die älteren Männer, die häufig mehr Gewicht haben und die die Medikamente nehmen. Ich finde das durchaus überdenkenswert. Aber der dramatischste Punkt ist eigentlich, dass nur in einem **\*\*geringen Anteil Frauen inkludiert\*\*** werden, eingeschlossen werden in Studien. Das hat sich geändert, der Gesetzgeber hat das verstanden. Aber an den Gesetzgeber sind ja viele Studien von Pharmaindustrie oder so was, die sind ja daran gar nicht gebunden. Das heißt, es ist tatsächlich so, erstens die meisten Medikamente, die wir heute benutzen, sind schon zu Zeiten zugelassen, da wurden sowieso nur Männer benutzt sozusagen für sowas. Und auch die heute getestet

werden, außer es sind ausschließlich Medikamente für Frauen, sind sie eben meistens an Männern getestet. Und das hat wirklich, wirklich Konsequenzen, weil **\*\*wir ticken anders\*\***. Unsere Organe sind kleiner. Unser Magen-Darm-Passage arbeitet viel langsamer als bei den Männern. Unser Herz ist kleiner, das ist aber viel schneller in der Erregungsleitung. Das hat auch einen ganz anderen Muskelaufbau als das der Männer. Also, es dehnt sich nicht so gut aus. Und das geht die ganze Zeit so weiter. Unsere Leber verstoffwechselt manches schneller, manches langsamer. Und da wird eigentlich deutlich, dass jedes Medikament... Frauen und weiblichen Zellen durch alle Phasen getestet sein müsste, weil, sonst sind wir nämlich die **\*\*Versuchskanickel\*\***, wenn es rauskommt. Und das hat Geschichte, wir erinnern uns an **\*\*Contergan\*\*** in den 60er-, 70er-Jahren, wo 10.000 behinderte Kinder geboren wurden, weil ein Medikament Schwangeren verschrieben wurde gegen Morgenübelkeit in der Schwangerschaft. Das war eben auch nicht getestet worden und hat diese verheerenden Folgen gehabt. Aber statt dass man danach sagt, okay, es müssen zumindest schwangere Tiere mit rein in die Forschung und immer weibliche Tiere, immer und dann auch noch Frauen, um sowas zu vermeiden, so ein Massendilemma, ein Riesenunglück, hat man gesagt, nee, dann lassen wir das Medikament erstmal für Schwangere gar nicht zu, wir schreiben drauf, weil Frauen sozusagen vorsichtiger, und das ist alles nicht richtig. Und es läuft bis heute so.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:09:09]\*\***: Warum sind denn Frauen, ich sag jetzt mal, also in der medizinischen Forschung in Führungszeichen, **\*\*unbeliebt als Probandinnen\*\***?

**\*\*Franziska Rubin [00:09:17]\*\***: Ich glaube, dass das erstens etwas Geschichtliches ist. Wenn du jetzt in Kunst oder Kultur guckst oder auch Literatur, da wurden ja Erfolge oft den Männern zugeschrieben, weil die, damit konnten sie berühmt werden. Und die Frauen, da hat man gesagt, das ist ja nur eine Malerin, das kann ja nix sein. Das hat ja auch ein bisschen Tradition in unseren Breiten, muss man sagen. Und dadurch entstehen riesen Datenlücken. Dadurch verschiebt sich natürlich auch die Wahrnehmung. Wenn ich von Frauen nicht erzähle oder auch sie nicht inkludiere in solche Sachen, dann fällt irgendwann gar nicht mehr auf, dass sie eben nicht dabei sind, sagen wir mal so. Und das andere ist das Argument, was immer angeführt wird, dass wir halt hormonell **\*\*Zyklen\*\*** unterlaufen, ja, also durch das mal mehr Östrogen, da ist mal mehr Gestagen, klar, es geht natürlich um schwanger werden können und so. Dass das sozusagen die Ergebnisse beeinflusst. Und das ist aber eigentlich schon widerlegt, weil man dann festgestellt hat, die Mäuse, die männlichen Mäuse, die anderen unter Männern, anderen männlichen Mäusen leben... Die stressen sich derartig gegenseitig und mobben, dass die derartige **\*\*Testosteronspitzen\*\*** haben, dass die eigentlich auch natürlich kein verlässliches Studienobjekt sind. Wir sind halt einfach nur alle Mäuse oder Menschen und demnach sind wir schwankend in unseren hormonellen Situationen. Und was ist das für eine Logik, in Studien etwas abzubilden, was es so gar nicht gibt in der Realität?

**\*\*Jutta Ribbrock [00:10:41]\*\***: Ja, und umgekehrt, wir haben den Zyklus und dann müsste das bei der Erforschung und der Testung der Medikamente ja auch mal einbezogen werden, weil wir im wirklichen Leben, wenn wir die Medikamente nehmen, auch einen Zyklus haben.

**\*\*Franziska Rubin [00:10:56]\*\***: Und das gibt es tatsächlich. Es gibt Beobachtungen bei verschiedenen Medikamenten, dass die in der **\*\*einen Zyklushälfte besser wirken\*\*** als in der anderen. Oder dass sie schneller verstoffwechselt werden. Und genau solche Dinge müssten eigentlich bedacht werden. Wenn jetzt Gender-Forschung etwas wäre, was gelehrt würde, dann stünde es auf jeder Packung drauf. Leute, macht das mal lieber so und so. Tut das aber nicht. Und deshalb habe ich das Buch zusammengeschrieben. Das

heißt, jede Frau, die das liest über ihre Erkrankung. Und vielleicht nicht so happy ist mit ihrer Therapie, oder mit dem, wie das alles läuft, sieht, aha, da ist noch Luft. Ich kann tatsächlich dieses Medikament mehr oder weniger nehmen, oder ich wechsele mal. Weil zum Beispiel **\*\*Zolpidem\*\***... Ist ein lange, auch für Frauen nach wie vor verwendetes Schlafmittel. Das ist in Amerika aufgefallen durch **\*\*mehr Autounfälle\*\***. Weil Frauen das **\*\*langsamer verstoffwechseln\*\*** und morgens dann noch schläfrig sind. Bei Männern ist das nicht so.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:11:53]\*\***: Und da sind wir wieder bei der Geschichte, das ist **\*\*lebensgefährlich\*\***. Genau. Richtig. Du hast es im Grunde gerade schon angedeutet, dass eben sehr viele Medikamente, du sagst in deinem Buch, **\*\*ein Drittel der verschriebenen Medikamente wirkt unterschiedlich\*\*** bei Frauen und Männern. Und es gibt welche, da brauchen wir manchmal mehr von der Dosis, manchmal weniger. Kannst du das noch erklären?

**\*\*Franziska Rubin [00:12:23]\*\***: Das hat was mit unserer **\*\*Leber\*\*** zu tun. Eigentlich ist unsere Leber im Entgiften nicht so gut wie die der Männer. Deswegen können wir ja auch nur **\*\*weniger Alkohol\*\*** vertragen. Es gibt tatsächlich Sachen, die sind länger in unserem Organismus drin und werden später verstoffwechselt. Aber es gibt ein **\*\*Zytokrom P450\*\***, das ist ein spezielles Hormon, das eben nur manche Sachen verstoffwechselt. Und das ist plötzlich bei Frauen mehr da. Deswegen werden die dann wieder schneller abgebaut. Und das betrifft eben vor allen Dingen **\*\*Herzmedikamente\*\***, **\*\*Blutdruckmedikamente\*\***, aber auch **\*\*Schlafmedikamente\*\*** und das ist immer ganz interessant mal nachzulesen, weil dann versteht man plötzlich, aha, okay, deswegen funktioniert das nicht so gut.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:13:03]\*\***: Und alle drei Beispiele, die du genannt hast, Herz, Blutdruck, Schlaf, das wird einfach auch relativ viel genommen.

**\*\*Franziska Rubin [00:13:14]\*\***: Und auch bei **\*\*Antidepressiva\*\*** oder so.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:13:18]\*\***: Das ist nicht unwichtig. Ich hab das oben auch schon erwähnt, Franziska, du bist großer Fan von **\*\*Naturheilkunde\*\***. Aus deiner Sicht bringt oft die Kombination aus **\*\*Hochschulmedizin\*\***, Naturheilkunde und auch **\*\*Lebensstiländerung\*\*** den Erfolg. Bevor wir gleich mal auf, sagen wir, so ein paar Krankheiten gucken, wo wir Frauen vielleicht besonders auf uns aufpassen müssen. Wär's doch schön, du erzählst so ein bisschen, was du generell meinst, was Lebensstiländerungen und in welcher Form uns helfen kann.

**\*\*Franziska Rubin [00:13:51]\*\***: Also meine Erfahrung ist, je kränker wir werden und je älter wir werden, desto mehr ergeben sich die Krankheiten, die wir bekommen aus unserer **\*\*Lebensführung\*\***, aus unserem Lebensstil, und da könnte man jetzt sagen, ah ja, du bist ja selber schuld, wenn du geraucht hast oder zu viel gegessen hast oder so, aber so sehe ich das nicht, sondern... Oftmals weiß man ja das auch gar nicht, was man so für Risiken eingeht, sozusagen. Und wir haben ja auch alle das gleiche Problem, heute sagt man ja, z.B. Sitzen, das was wir jetzt wieder machen, ist das **\*\*neue Rauchen\*\***. Also das heißt, manchmal kriegt man irgendwie so eine A-Karte irgendwann und dann heißt es ja, jetzt hast du deinen Bluthochdruck oder du hast dein Übergewicht oder du hast deine Herzprobleme oder was auch immer. Und dann ist eigentlich die gute Nachricht an dem Ganzen, dass man den Zahn, das Rad der Zeit, doch **\*\*zurückdrehen\*\*** kann. Da sind wir beim Thema Lebensstiländerung. Wenn ich begreife, was mich krank gemacht hat, kann ich es ändern. Ich kann die Entscheidung treffen, möchte ich's ändern oder weitermachen? Und dann spricht der Körper aus meiner Erfahrung auch sehr schnell

darauf an. Das heißt, man kann ihm wirklich helfen, **\*\*sich selbst zu heilen\*\***. Das ist immer das Interessante in Richtung Naturheilkunde. Und außerdem das Besondere an diesem Buch ist, ich stehe ja eigentlich sehr auf Hausmittel- und Lebensstiländerungen, aber in diesem Buch habe ich andere Therapieformen empfohlen. Das heißt, die Leute fragen mich immer, ja wer kann mir denn da noch helfen? Und dann sage ich, naja in dem Fall würde ich zum Beispiel zum **\*\*Neuraltherapeuten\*\*** gehen. Oder das ist ein Fall für die **\*\*Osteopathin\*\***. Oder hier ist der **\*\*chinesische Arzt\*\*** gefragt, aber nicht nur Akupunktur, sondern auch mit Kräutern. Oder das wäre mal was für **\*\*Baunscheitieren\*\***. Oder das wäre mal das, das, das, das. Und genauso habe ich es gemacht. Ich habe die ganzen vielen Krankheitsbilder genommen und habe gesagt, erfahrungsgemäß und auch durch Studien unterstützt, hilft das und das Verfahren da besonders gut.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:15:47]\*\***: Mhm.

**\*\*Franziska Rubin [00:15:47]\*\***: Das heißt, wenn man das im Grobüberblick sagt, ich sag, wer wirklich krank ist und das einfach richtig loswerden will, also wirklich heilen will, der braucht oft die **\*\*Schulmedizin für die Akutunterstützung\*\***. Und dann aber oft noch einen **\*\*naturheilkundlichen Arzt\*\*** in irgendeiner Richtung, der ihn unterstützt, eine Ärztin. Dann muss man selber noch ein paar Sachen ändern. Dann hat man die Chance, wieder frei und glücklich und auch viel gesünder und bewusster zu sein.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:16:15]\*\***: Zu leben. Das finde ich übrigens wirklich total ermutigend. Dieses, was wir selber machen können, vielleicht an kleinen Stellschrauben drehen, bestimmte Sachen sein lassen, weiß ich nicht wie Rauchen und Alkohol, wenn höchstens in Maßen, Alkohol meinte ich, nicht das Rauchen, rausgehen an die frische Luft, gewisse Ernährungsgeschichten nehme ich an.

**\*\*Franziska Rubin [00:16:39]\*\***: Das klingt immer so banal. Es klingt banal, es ist aber gar nicht banal, weil es ist die **\*\*Grundlage\*\*** für unseren Körper und unseren Kopf, gesund alt zu werden. Jetzt ist aber die Frage, wie kriege ich das hin? Wie überliste ich mich sozusagen, dass es mein Leben wirklich freudiger macht oder dass es mir Spaß macht, dass ich es überhaupt gedreht bekomme, irgendwas zu verändern, was mich nicht nervt, sondern was mein Leben lebenswerter macht. Und da liegt die Kunst drin. Das ist die Lebensstiländerung, die mir gefällt. Sich z.B. zu erinnern, was hatte ich früher für Hobbys, was hat mir mal Spaß gemacht, mit wem könnte ich mich verabreden, mit wem kann ich das zusammen machen, wie kann ich den notwendigen Druck aufbauen durch Gruppen, was ist überhaupt für mich der richtige Sport. Da sind ganz verrückte Sachen drin. Z.B. **\*\*Depressionen\*\***, da würde ja keiner drauf kommen, dass **\*\*Bogenschießen\*\*** ein toller Sport ist für Menschen mit Depressionen. Da geht es genau um dieses Thema, um dieses Festhalten und Loslassen. Also ein bisschen Kontrolle abgeben und auf der anderen Seite aber auch Spannung aufbauen. Wieder neue Ziele setzen, also nach vorne gucken, Geschwindigkeit aufnehmen, das ist eine ganz interessante Geschichte. Und was die wenigsten Menschen wissen, ist, wenn ich meinen Körper mit **\*\*Reizen\*\*** trigger, also ich mache eine **\*\*Sauna-Anwendung\*\*** oder ich mache ein **\*\*Eisbad\*\*** oder ich... nur die Füße kalt oder einen Wickel oder sowas, dann trigger ich den manchmal. Das heißt, der reagiert mir nicht nur körperlich, sondern er setzt Reize, **\*\*sich selbst zu heilen\*\***. Und mein Kopf wird auch noch angeregt, anders zu denken oder sich zu entspannen oder anders zu atmen. Also ich liebe Naturheilkunde.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:18:17]\*\***: Das klingt toll. Lass uns doch mal ein paar Beispiele von Erkrankungen anschauen. Wir haben eben schon über Herzinfarkt und Schlaganfall gesprochen. Und du sagst zum Beispiel, das hat mich erstaunt, dass wir auch viel häufiger

an **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** sterben als an Krebs, obwohl ja Krebs das ist, wo wir alle wahnsinnig Angst vorhaben und sagen bloß kein Krebs, also alles andere kriegen wir irgendwie hin. Gut aufs Herz aufpassen. Wie machen wir das?

**Franziska Rubin [00:18:48]**: Ich glaube, der erste Punkt ist für Frauen, darauf zu achten, dass der **Blutdruck** nicht außer Kontrolle gerät und dass er auch nicht unerkannt hoch ist über viele Jahre. Das heißt, jeder, der auch mal einen niedrigen Blutdruck hatte... Also, man hat ja oft viele Jahre einen sehr niedrigen Blutdruck und denkt dann immer, ich krieg das nie. Das kann von einer Woche auf die andere umschlagen in den Wechseljahren. Und darauf zu achten, dass das was ganz Wichtiges fürs Herz ist. Und diese ganze Thema **Stressabbau**, **Ärgermanagement**. Also, wer dazu neigt, sich immer so... ähm, auch zu belasten. Also, zum Beispiel eine **lange, schlechte Ehe** ist was ganz Schlimmes fürs Herz. Man muss darauf aufpassen, dass man nicht immer nur für andere sich da so engagiert und sich selber ein bisschen übersieht auf die Dauer. Weil das Herz leidet, und das wissen wir von diesem ganz spannenden Syndrom. Der **Takotsubo-Kardiomyopathie**, oder auch bekannt unter **Broken-Heart-Syndrom** (gebrochenes Herz-Syndrom). Das wurde das erste Mal festgestellt an Japanerinnen, die ihre Männer verloren haben im Krieg. Und da hat man gemerkt, diese Herzen ziehen sich so zusammen unter diesem emotionalen Schmerz, dass sie einen Herzinfarkt bekommen. Und der ist genauso schlimm und genauso tödlich wie der ohne emotionalen Stress, also der von mir aus durch Kälte ausgelöst da draußen. Und das ist verrückt, ja. Man muss wissen als Frau, wenn man auf sein Herz aufpassen will, **emotionalen Schmerz**, also langanhaltende, ungünstige Situationen... vermeiden oder eben gut bearbeiten. Das ist auch so ein Thema. Wie geh ich damit um? Das Leben ist einfach manchmal... Und bei manchen noch mehr. Und dann ist es einfach die Frage, was mach ich damit? Wie lern ich das? Damit kann ich mein Herz schonen. Nur zwei Punkte. Es gibt viel, viel mehr.

**Jutta Ribbrock [00:20:39]**: Diese Stressgeschichte, Ängste, hast du auch erwähnt, macht viel aus, auch auf dieser Ebene. Das betrifft ja im Prinzip Frauen und Männer. Wobei, wenn ich dich richtig verstehe oder auch aus meinem Erlebnis schildern kann, passiert es ja oft, dass Frauen noch viel weniger sich um sich selber kümmern. Und so ungefähr erst mal die anderen und dann ich. Und dieses... gutem Sinne etwas mehr **Egoismus** entwickeln wieder. Das ist wahrscheinlich sehr hilfreich.

**Franziska Rubin [00:21:14]**: Da bist du beim Thema **Überforderung**. Es gibt so einen weisen Spruch. Also solange ich das tue, was ich für mich tue oder was für mich notwendig ist, bin ich nicht überfordert. Die Überforderung steht immer, das kriegt man immerhin, aber die Überforderung entsteht dann, bei dem sich um andere kümmern und sich damit zu viel aufladen. Jetzt kann man das natürlich nicht ändern. Ich kann ja auch nicht sagen, ich hab drei Kinder, ernährt euch selber oder seht so, wenn ihr in die Schule kommt und so. Alles gut, ja. Aber es geht wirklich um dieses **Nein-Sagen** und dieses **Abgrenzen** bei Menschen, die sich einfach zu sehr aufreiben. Das ist ganz wichtig. Für viele Erkrankungen ist es wichtig. Und die Männer haben ein anderes Problem, die Männer haben das Problem, wenn sie Angsterkrankungen bekommen, wenn sie Depressionen bekommen, wenn sie in ein Burnout gehen, sie **somatisieren**, das heißt, sie spüren es am Körper und ihnen ist nicht bewusst, dass eigentlich die **Seele** leidet. Ja, die Psyche ist das Kranke, die Seele ist das Kranke, aber sie spüren den Magenschmerz, sie spüren die Nackenverspannung oder die, ja, also sie spüren ein... einen Schmerz, wo auch immer, aber sie nehmen nicht wahr, dass die Seele leidet. Und das führt ja dann zu diesen dramatischen Zahlen, die eben auch, die ich auch mit da reingetan habe, dass Männer sich in ein Drittel der Fälle **häufiger umbringen**. Also die begehen deutlich häufiger **Suizid** als Frauen, weil es nicht erkannt wird. Das liegt

natürlich nicht nur an den Männern, die das nicht sagen, sondern es liegt dann auch an dem ganzen System, was sie nicht richtig auffängt, also **\*\*Gendermedizin\*\***. Wäre auch für Männer gut, in manchen Fällen, aber noch viel mehr würden die Frauen profitieren, die einfach nicht gesehen werden.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:22:56]\*\***: Noch mal ein weiteres Beispiel bei Frauen, was recht typisch ist, was wir öfter haben, **\*\*Osteoporose\*\***.

**\*\*Franziska Rubin [00:23:04]\*\***: Ja, Osteoporose ist eine weitestgehend **\*\*weibliche Erkrankung\*\***. Das hat was damit zu tun, wir sind kleiner, wir essen weniger, wir haben nicht so viel Zug auf den Muskeln, auf den Knochen damit. Und es hat auch was mit unserem Stoffwechsel zu tun. Die Östrogene schützen uns erst, und dann wird der Knochen viel schneller abgebaut. Aber auch da muss man sagen, die Männer, die sehen teilweise noch viel schlimmer aus im Alter, was diesen **\*\*Männerbuckel\*\*** anbetrifft, den Witwenbuckel, weil das auch da oft lange nicht gesehen wird. Und bei Osteoporose muss man sagen, dass eigentlich so die Welt der **\*\*Naturheilkunde\*\*** ist erschaffen für die Osteoporose. Echt? Weil man da so viel machen kann. Erzähl. Man kann die **\*\*Ernährung\*\*** so viel machen, die **\*\*Bewegung\*\*** ist natürlich das A und O, um Zug und Druck an den Knochen zu schaffen. Also, das ist viel mit Lebensführung zu tun und wenn man sich das bewusst macht, auch wenn man schon in frühen Jahren möglichst diese drei Faktoren weglässt, nämlich das **\*\*Rauchen\*\*** und das **\*\*Hungern\*\***, das ist ganz schlecht und dann ist es auch problematisch, wenn man natürlich gar keine Milchprodukte und solche Sachen isst. Also, da kann man schon sehr viel bewegen, damit der Knochen besser aufgebaut wird, aber auch wenn es soweit ist. Ist es eigentlich eine Lebensführungssache, das zu stoppen.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:24:25]\*\***: Also meine Yoga-Lehrerin sagt auch, bis ins hohe Alter **\*\*Yoga\*\*** machen, dass letztlich auch Gelenkschmiere und das Ganze auch dadurch wieder produziert wird, weil das ist ja auch oft, dass wir denken, so Dinge sind irreversibel und dann vielleicht auch gar nicht mehr daran gehen, es auf die Weise noch zu unterstützen.

**\*\*Franziska Rubin [00:24:44]\*\***: Also bei dem Thema Gelenkschmiere bist du natürlich bei **\*\*Arthrose\*\***, wovon viel mehr noch Frauen betroffen sind als Männer und der Yoga ist für beides gut, das macht die Gelenkschmiere, das ist dir sozusagen, dass deine Gelenke besser endlich mal durchspült werden und entlastet werden, dass sie gedehnt werden. Aber die andere Geschichte ist der Zug am Knochen. Der Zug am Knochen regt den Knochen an, sich wieder neu aufzubauen und weniger schnell abzubauen. Das ist ganz wichtig, diese Kombination. Da kann man viel machen. **\*\*Untergewicht\*\***, **\*\*Alkohol\*\*** und **\*\*Rauchen\*\*** sind die bösen drei. Da muss man wissen, dass man ein gewisses Risiko eingeht. Und ich bin zum Beispiel Yoga-Fan, ja. Aber **\*\*Tai Chi\*\*** ist genial, zum Beispiel für Osteoporose-Patienten. Weil man hat so viele ganz langsame geführte Bewegungen und bindet den Atem ein, macht gleichzeitig Dehnung und Kraft, aber auch Konzentration ist halt sehr gut für die Balance, genauso wie Yoga auch. Dann geht es natürlich um das Thema **\*\*Phytoöstrogene\*\***, wie man sich sozusagen da gesünder kochen kann. **\*\*Kalziumbooster\*\***, wo man Kalzium herbekommt, also zum Beispiel **\*\*Sesam\*\***, der jetzt eben nicht Milch und Käse mag, oder **\*\*Pflaumen\*\*** oder **\*\*Grüntee\*\***. Und was ich sehr spannend fand, die **\*\*Traubensilberkerze\*\***, die kennen wir ja aus der Wechseljahrsbehandlung. Kennst du die, Traubensilberkerze, das Mittel bei Wechseljahrsbeschwerden und tja, bist noch zu jung. Und da weiß man, dass das den **\*\*Knochenabbau stoppt\*\***, also das motiviert den Knochen zum Aufbau und das finde ich ganz interessant, weil es ein pflanzliches Mittel ist und das wissen die wenigsten. Und

dann geht es natürlich um Seele- und Knochengesundheit, also das, was du auch schon ansprachst, dieses Positivbleiben, was zusammen machen. Aber ich empfehle da, um bei diesem Thema konkret zu machen, auch **\*\*Trockenschröpfen\*\***. Man kann das sogar selber machen, Schröpfköpfe kommen aus der traditionellen chinesischen Medizin. Und da wird dieses ganze, dieser Bereich um die Wirbelsäule herum, werden diese Trockenschröpfe gesetzt und damit die Durchblutung angeregt und auch... sozusagen da so ein bisschen der Stoffwechsel des Skelettsystems angeregt. **\*\*Schüßler-Salze\*\*** finde ich auch ganz spannend bei dem Thema, also weil da kann man schon ganz gut Kalzium insbesondere und Kieselsäure zuführen. Ja, und das ist jetzt nur ein Beispiel für ein Thema, wie man eigentlich sehr viel machen kann, wenn man nur weiß, wo man es sich holt und wie es geht.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:27:17]\*\***: Du hast die Phytoöstrogene jetzt schon angesprochen und Wechseljahre, das findet sich mehrmals auch wieder in deinem Buch, die Veränderung des Hormonhaushalts bei Frauen und dass **\*\*Östrogene uns lange vor vielem schützen\*\***, zum Beispiel auch vor Diabetes und du hast jetzt gerade auch schon andere Beispiele genannt. So, wenn der Spiegel sinkt, hat das Folgen, aber so eine **\*\*Östrogentherapie\*\*** ist nach den Wechseljahren. Nicht unbedingt das Gelbe vom Ei, wenn man dann Östrogene einfach zusetzt, und in dem Zusammenhang empfehlst du Pflanzen, die auch eine östrogenartige Wirkung haben. Das meinst du mit den **\*\*Phytoöstrogenen\*\***.

**\*\*Franziska Rubin [00:28:04]\*\***: Genau, die Phytoöstrogene, also das wäre jetzt als Beispiel **\*\*Leinsamen\*\*** oder **\*\*Kürbiskerne\*\***, **\*\*Getreidekleie\*\***, **\*\*Hülsenfrüchte\*\***, **\*\*Soja\*\***, wir kennen es ja. Phytoöstrogene sind einfach so eine **\*\*niederschwellige Unterstützung\*\*** sozusagen für den Hormonhaushalt. Wenn ich das viel esse, nehme ich die ständig zu mir und wir wissen ja zum Beispiel, dass die Asiatinnen im Gegensatz zu uns, die davon viel mehr essen. Oft bis ins hohe Alter stillen können, das finde ich immer erstaunlich. Also ganz, ganz alte Frauen, sieh die da noch stehen, bin ich total interessant. Und dass die so ganz wenig mit östrogenabhängigen Problemen wie zum Beispiel Osteoporose zu tun haben. Also das funktioniert schon, wenn man seine Ernährung wirklich so umstellt. Also nicht, wenn man nur einmal in der Woche jetzt Erbsen isst statt Bohnen, dann wird es nicht reichen, aber wenn man das grundsätzlich umstellt, kann man natürlich damit richtig viel rocken. Und diese Art von pflanzlichen Östrogenen ist etwas sehr Natürliches. Das heißt, das ist auch von der Intensität natürlich nicht zu vergleichen, jetzt mit einer Östrogencreme, die ich mir auf den Arm schmiere. Und dieses ganze Thema, ich musste mich da extrem intensiv mit auseinandersetzen und auch bei mehreren Experten auf verschiedenen Seiten sozusagen unterwegs sein und in Gesprächen, weil die Meinung wahnsinnig weit auseinandergeht. Was ich für mich damit rausgenommen habe, ist. Wer **\*\*massive Beschwerden\*\*** hat nach den Wechseljahren, das ist vielleicht die Gruppe, die am ehesten zu künstlichen Hormonen, also Östrogenen und Gestagenen, greifen sollte. Dann wird empfohlen, **\*\*Hormon-identisch\*\***. Das ist das Gestagenen sowieso, was wir so kennen als Pille. Aber auch Östrogene gibt es über die Haut aufzunehmen. Und nicht unbegrenzt zeitlich, sondern ausprobieren. Ob die Beschwerden wirklich besser werden, also wer z.B. extreme Migräneprobleme hat oder so was, da kann ich das schon nachvollziehen. Weil es ist **\*\*nicht risikolos\*\***. Es gibt mittlerweile viele gute Untersuchungen, die zeigen **\*\*Schlaganfallrisiko\*\***, **\*\*Herzinfarktrisiko\*\***, **\*\*Brustkrebsrisiko\*\*** etc. pp. Das ist wirklich eine never-ending story. Da sind mindestens 10 oder 20 Erkrankungen, deren Risiko erhöht ist, wenn man langfristig Östrogene und Gestagene nimmt. Und außerdem würde ich sagen, ich höre jetzt so viel von Freundinnen, die nehmen mal hier eine Creme oder da mal eine Pille, so funktioniert es auch nicht. Man muss eigentlich schon dann **\*\*beides\*\*** nehmen, weil sonst geht man auch wieder größere andere Risiken ein. Das heißt, das muss sinnvoll gesteuert werden, wenn man es macht.

Jetzt muss man aber wissen, **\*\*ein Drittel hat Beschwerden überhaupt nur\*\***, ein Drittel hat ganz leichte Beschwerden. Also das, was ich jetzt vielleicht so hatte, dass ich mal nicht schlafen konnte oder mal einen Hitzeballon gekriegt habe, hat mir auch genervt. Aber ich hab das eigentlich mit pflanzlichen Östrogenen und eben auch Traubensilberkerze, was ich gerade erwähnt habe, ganz gut hinbekommen. Also mir geht's super. Und dann gibt es **\*\*ein Drittel, das hat gar keine Beschwerden\*\***. Warum sollten die Hormone nehmen? Man muss erst mal gucken, wozu gehöre ich, wie sehr belastet mich das, und dann entscheiden, wie **\*\*risikobereit\*\*** bin ich. Wenn ich eine Brustkrebsfamilie habe, würde ich das niemals machen, die Hormone nehmen. Ja. Aber wenn ich so sage, nein, das belastet mich so stark, dann mache ich es. Aber dann gehe ich möglichst auf **\*\*bioidentische Hormone\*\***, die sind einfach besser verträglich, setzen sich auch gerade immer mehr durch. Und für alle, die so in dem Mittelfeld unterwegs sind, die so ein bisschen Beschwerden haben, aber nicht so ganz doll, manchmal nervt es mehr, manchmal nervt es weniger, die kommen super mit **\*\*pflanzlichen Medikamenten\*\***, mit **\*\*Wasseranwendungen\*\***. Mit einfach sagen, okay, das gehört jetzt dazu und da gehe ich jetzt durch und sich die Hilfe holen aus der Natur, die es gibt. Das fühlt sich doch auch gut an. Was soll ich mir denn da irgendwas Synthetisches draufschmieren, wenn ich es nicht wirklich will?

**\*\*Jutta Ribbrock [00:31:43]\*\***: Du hast noch eine Sache, das finde ich total schön, wenn wir so ein paar Beispiele durchsprechen, dass sich bestimmt viele unserer Hörerinnen darin wiederfinden können. **\*\*FMS\*\***, du sagst, das hieß früher mal Weichteilrheuma, das haben Frauen **\*\*fünfmal häufiger als Männer\*\***.

**\*\*Franziska Rubin [00:32:01]\*\***: **\*\*Fibromyalgie-Syndrom\*\***, ja. Oh ja, das ist mir richtig peinlich, so ein bisschen das Thema. Ich hatte so viele Jahre, 20 Jahre Gäste in der Sendung. Das waren vorwiegend Männer. Die haben immer über dieses Weichteil-Rheuma, wie man es mal gesagt hat, stimmt aber nicht, FMS, Fibromyalgie-Syndrom, haben die immer gesagt, sie haben ein psychisches Problem. Die Frauen, denen geht es nicht gut, dann tut denen der ganze Körper weh. Das ist ganz klar widerlegt mittlerweile, man weiß auch. Dass **\*\*kleine Nervenendigungen unter der Haut\*\*** tatsächlich kaputt gehen. Man hat jetzt gesehen, in Hautschnitten, man sieht richtig den Schaden, der da entsteht. Das ganze Bewusstsein ändert sich für diese Erkrankung zu sagen, Mensch, das ist wirklich was Handfestes, was wir nach wie vor nicht ganz kapiert haben, warum das so ist. Aber da ist die **\*\*Naturheilkunde\*\*** auch wieder genial, weil die Naturheilkunde... erst mal dem Gedanken Rechnung trägt, dass **\*\*Seele, Psyche und Körper gleichermaßen krank\*\*** sind. Also dass man auf der Ebene was machen muss und kann. Und zum anderen lassen sich diese ganzen zerstörten Rezeptoren in der Haut sehr gut durch **\*\*Temperaturgeschichten\*\*** beeinflussen. Das heißt, in der Naturheilkunde geht es viel um **\*\*warme Bäder\*\*** oder richtig in die **\*\*Eiskammer\*\*** gehen, zum Beispiel mal. Oder das zu Hause auch machen, in kleinen **\*\*Kaltwasseranwendungen\*\***, weil es tatsächlich die **\*\*Schmerzen reduziert\*\***. Und das ist für mich wieder so ein Punkt. Die Schulmedizin ist da relativ hilflos, ja? Da gibt's wirklich eine ganze Hand von Medikamenten, und das ist es dann. Und die Kombination mit der Naturheilkunde, die bringt es dann zu sagen, damit kann ich wieder gut leben.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:33:48]\*\***: Ich finde das so spannend, dass man den Körper so ein bisschen **\*\*erschreckt\*\***, oder? Man macht sowas so BÄM, so HUUU, was mache ich jetzt damit auch, ne?

**\*\*Franziska Rubin [00:33:58]\*\***: Es ist Training, also die Nervenenden werden **\*\*irritiert\*\***. Wir kennen das ja zum Beispiel vom **\*\*Minzöl\*\***. Wer jetzt häufig Kopfschmerzen hat, kann

sich ja Minzöl auf die Nervenendigung machen. Was das macht, ist, das irritiert die Nerven. So an der Schläfe, ne? Das schmerzt nicht. Und so funktioniert das auch mit diesen Kälteeinwirkungen. Wenn ich in so eine Kältekammer gehe, die dann irgendwie mindestens 20 Grad hat, dann verändert sich etwas in der Nervenstruktur. Weil der Körper muss sich erstmal schützen. Und dann macht er wieder auf, die ganze **\*\*Durchblutung wird massiv angeregt\*\***, da werden wahrscheinlich viele Dinge abtransportiert, die da nicht sein sollten im Gewebe. Und dieser ganze Prozess führt dann dazu, dass ich danach eine Schmerzfreiheit erreiche. Oder Reduktion.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:34:38]\*\***: Echt toll. Spannend. Womit wir auch öfter zu kämpfen haben, **\*\*Demenz und Alzheimer\*\***. Auch deutlich **\*\*häufiger bei Frauen\*\*** als bei Männern. Zwei Drittel sind Alzheimer-Patienten. Krass. Warum ist das so? Und was können wir machen? Das weiß man nicht.

**\*\*Franziska Rubin [00:34:56]\*\***: Man muss ja wirklich tragischerweise sagen, dass man bei Alzheimer nach wie vor nicht so wahnsinnig viel verstanden hat. Also natürlich, man sieht diese Ablagerung von Eiweiß im Kopf und man weiß, das ist vielleicht die gute Nachricht, dass der Alzheimer im Vergleich zu den Männern bei Frauen **\*\*langsamer verläuft\*\***. Das hat was mit unserer genetischen Disposition zu tun. Wir scheinen, Alzheimer liegt auf mehreren Genen und wir scheinen Gene zu haben, die uns da ein bisschen schützen. Das heißt, das läuft nicht so rasant wie bei den Männern. Trotzdem sind wir häufiger betroffen. Hat natürlich auch was mit der Tatsache zu tun, dass wir **\*\*älter werden\*\***. Viele Erkrankungen, wie der Schlaganfall oder auch die Demenz, treten bei uns häufiger auf, weil wir einfach diese fünf Jahre mehr haben, sozusagen, am Ende. Aber es ist bei uns durch die Gene weniger aggressiv. Was, glaub ich, die wenigsten wissen, ist, dass **\*\*Sport\*\*** eigentlich das Mittel zur **\*\*Vorbeugung\*\*** ist. Und das ist wirklich auch, in Studien konnte das gut gezeigt werden. Dass man sehr gut vorbeugen kann und deswegen sind übrigens Leute, die körperlich arbeiten, ein bisschen mehr geschützt. Sport ist aber auch ein **\*\*Gegenmittel\*\***. Das heißt, wenn ich es schon bekomme oder wenn ich es anfangen, dann muss ich sehen, dass ich möglichst viel bewegt werde oder mich bewege und lebendig bleibe, damit das nicht so rasant zunimmt.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:36:16]\*\***: Haben wir wieder ein tolles Beispiel dafür, was **\*\*Bewegung\*\*** helfen kann. Und mir fällt dabei nur so ganz quer schießt mir das gerade durch den Kopf ein. Das ist ja auch bei der **\*\*Heilungsprozess nach Krebs\*\***. Da gibt es ja auch tolle Studien darüber, wie sehr Bewegung da hilft.

**\*\*Franziska Rubin [00:36:32]\*\***: Und auch die Ziffern niedrig. Bei **\*\*Brustkrebspatientinnen\*\*** hat man gesehen, wenn die Sport machen danach, und in der Regel sind das so zwei bis drei bis vier Stunden in der Woche, danach kippt es manchmal, ist es dann wieder zu anstrengend für den Körper, dass der Krebs nicht so schnell wiederkommt. Was ich bei der Demenz irre finde, ist, dass es Studien gibt, die belegen, dass zum einen Sport hilft, aber auch **\*\*Kräuter\*\***, also insbesondere **\*\*Salbei\*\*** und **\*\*Melisse\*\***. Sind als Öl, aber auch als Fertig, als Tablette quasi, oder eben auch reichlich im Essen, sind durch die Freisetzung von **\*\*Acetylcholin Alzheimer-Stopper\*\***. Und das finde ich schon irre.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:37:15]\*\***: Also einfach auch im Laufe des Lebens die Sachen auch öfter mal integrieren, oder, in die eigene Ernährung.

**\*\*Franziska Rubin [00:37:22]\*\***: Ja, **\*\*viel kochen mit Kräutern\*\***, wir wissen ja auch mittlerweile. Eines der wichtigsten Mittel bei hohem Blutdruck ist **\*\*Salzreduktion\*\***. Wer

frühzeitig anfängt, Salz durch Kräuter zu ersetzen, und dann eben viel Salbei, viel Melisse, viel Rosmarin, viel Thymian und so was, das sind ja praktisch **\*\*Anti-Aging-Produkte\*\*** der Natur, die die Pflanze ja auch schützen und dann uns gleichermaßen, das macht immer Sinn.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:37:47]\*\***: Jetzt noch der Klassiker, **\*\*Blasenentzündung\*\***, da kann ich auch ein Lied von singen, leider.

**\*\*Franziska Rubin [00:37:55]\*\***: So eine Blase ist **\*\*deutlich öfter genervt\*\*** als die von Männern und da muss man unterscheiden so ein bisschen zwischen der Blasenentzündung, die tatsächlich durch Keime eingeschleppt wird und der **\*\*Reizblase\*\***, was ja dann viele Frauen auch nach den Wechseljahren haben, dass die ständig pikst und nervt und man denkt, oh nee, ich muss schon wieder auf Toilette oder das zieht so und so, das ist alles total super obernervig. Aber auch da hat die **\*\*Naturheilkunde\*\*** viel zu bieten, muss man sagen. Also zum Beispiel, wer eine richtige Blasenentzündung bekommt, der muss **\*\*sofort reagieren\*\***. Das weiß man ja, ganz viel **\*\*Durchspülungstherapie\*\***, also zum Beispiel **\*\*Brennnessel\*\*** oder **\*\*Bärentraubenblätter\*\*** als Tee. Ich finde aber diese **\*\*Mannose\*\*** auch ganz toll, das kann ich auch gut meinen Kindern verkaufen, weil das nämlich rosa ist und süß schmeckt. Das ist ein Zucker, der aber nicht als Zucker verstoffwechselt wird, sondern durchrutscht und der verändert die Blase in der Haut so, dass die Bakterien mit rausgehen. Ja, also man muss sofort sich so ein Liter von diesem... rosa-pinken Zeug da hinstellen und das wegkippen, dann, wenn es bei mir ganz hart kommt, setze ich mich sofort in die **\*\*Badewanne\*\***. Also, fürchte Wärme ist super, aber nur so im Unterleib und dann am besten ein bisschen **\*\*Eichenrinde\*\*** dazu oder was desinfizierendes, kann man auch verschiedene Kräuter niedernehmen. Also, dass sozusagen die Verhinderung von außen auch **\*\*viel trinken\*\***. Man kann **\*\*Cystinol Long\*\*** zum Beispiel nehmen. Das sind so Sachen für Leute, wo's immer wieder kommt. Ja, dass die Blase stabilisiert. **\*\*Cranberry\*\*** kennen wir in der Vorsorge. Ich hab zum Beispiel immer getrocknete Cranberries im Müsli morgens. Das ist so mein Versuch, da so ein bisschen meiner Blase Schützenhilfe zu leisten sozusagen. Also da gibt es eine ganze Reihe von naturheilkundlichen Sachen, die man machen kann und es funktioniert. Man muss schnell merken, es geht wieder los und dann loslegen. Sofort.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:39:40]\*\***: Drauf. Genau. Jetzt haben wir ganz viel besprochen, was wir für uns selbst tun können. Und eine Million weitere Tipps hast du noch in deinem Buch. Was wünschst du dir an Veränderungen gesellschaftlich, politisch, in der Forschung bezüglich Frauen und Männer? Du hast die **\*\*Gendermedizin\*\*** jetzt mehrfach angesprochen schon.

**\*\*Franziska Rubin [00:40:02]\*\***: Wir denken ja immer, wir leben im modernen Deutschland, das 21. Jahrhundert, und wir sind hier alle gleichberechtigt. Wir sehen ja eigentlich, dass es an allen Ecken und Enden nicht stimmt. Also, ich glaube, mehr so ins Bewusstsein zu holen, dass... Und auch bewusst hinzugucken, wo sind Frauen **\*\*benachteiligt\*\*** und wo braucht es wirklich... Ich glaub, wenn wir uns gegenseitig auch nicht helfen und uns in Positionen heben, wo wir eigentlich auch sein sollten. Dann wird da auch nichts passieren. Ich denke, **\*\*Frauenloyalität untereinander\*\*** ist was ganz, ganz Wichtiges in diesem Zeitalter. Und was die Gendermedizin anbetrifft, kann ich nur sagen, das ist eigentlich eine Katastrophe, dass es immer noch so läuft, wie es läuft. Es müsste **\*\*anders geforscht\*\*** werden und es muss **\*\*gelehrt\*\*** werden. Und es wurde jetzt auch reagiert, **\*\*ab '24 wird es ein Lehrfach\*\***. Aber ich kenn das ja, wie damals, als die Naturheilkunde eingeführt wurde, da gab's dann vier Fragen dazu, zu anderen Bereichen 400. Und danke, dass du da warst. Also ich glaube, wir müssen ein bisschen Gas geben, dass wir einfach lernen, wo Frauen

anders reagieren auf Medikamente, auf Diagnoseverfahren, wie sie sich verhalten anders in der Therapie, was das für Konsequenzen hat, ja. Und dann das bewusst den Ärzten beibringen und bis dahin kann ich sagen, als Frau ist man gut beraten, wenn man sich informiert und wenn man weiß, was bei der eigenen Erkrankung anders ist als bei den Männern. Und eben Naturheilkunde, Naturheilkunde, kann ich immer nur wieder sagen, weil **\*\*wir Frauen reagieren super drauf\*\***, wir mögen Naturheilkunde und alternative Verfahren, also komplementäre Verfahren und bei uns funktioniert das auch, weil wir setzen das zielstrebig um und ja, das ist eigentlich ein guter Weg zum Erfolg, zum gesund werden oder gesund bleiben.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:41:48]\*\***: Das heißt also auch, im Grunde angeregt durch das, was wir am Anfang besprochen haben, wie das in der Forschung läuft, wir haben ja, so wie du das schilderst, der Großteil der Medikamente, die jetzt auf dem Markt sind, basiert ja auch noch auf der Forschung aus den 90er Jahren und der Zeit danach vielleicht noch, wo sehr viel mehr Männer die Probanden waren. Und jetzt heute wachsen wir so langsam mit hinein in die Versuche. Also wenn wir zu unserem Arzt, unserer Ärztin gehen, das mal **\*\*ansprechen\*\***, oder?

**\*\*Franziska Rubin [00:42:19]\*\***: Ja, also erstens wirkt man oft tatsächlich bei einer **\*\*Ärztin gut beratend\*\***, muss man sagen, ja, als Frau. Und man muss sich das trauen, ja, genau, dann aber **\*\*nachzufragen\*\***. Und ich glaube, in dem Moment, wo wir offener werden dafür, dass wir anders sind als Männer, wie kann denn das sein, dass man in einen Raum kommt, man noch nicht rein und sagt, hier sind zehn Leute über 70 Kilo oder zehn Leute unter 1,80 oder über 1,80? Nein, man sagt, da sind zehn Leute und das sind fünf Männer und fünf Frauen. Es ist so wichtig, ja. Und warum wird es in der Medizin nicht mehr beachtet? Das ist einfach vor allen Dingen für uns schlecht und das muss sich dringendst ändern.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:42:57]\*\***: Hoffen wir darauf, dass sich da was bewegt. Du weißt Franziska, ich habe doch am Ende von meinem Podcast noch immer eine Frage an meine Gäste und die stelle ich dir heute noch mal. Ich habe nicht reingehört, was du beim letzten Mal gesagt hast, aber die Dinge verändern sich ja, dass man andere Schwerpunkte hat und diese Frage ist, was ist für dich persönlich **\*\*Glück\*\***?

**\*\*Franziska Rubin [00:43:19]\*\***: Im Augenblick ist für mich Glück, mal wieder mit einer richtig großen Runde von Freunden und Familie und allen feiern zu können und mal **\*\*ohne Maske\*\*** oben zu laufen.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:43:28]\*\***: Ja, wir arbeiten daran, dass das wieder kommt. Wenn du mehr über Franziska Rubin erfahren möchtest, schau gerne in die Show Notes zu dieser Folge, da findest du auch den Link zu ihrem aktuellen Buch und wir zwei würden uns natürlich auch riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die fünf Sternchen klickst und bitte ganz gern weitersagen, dass es den Podcast Einfach ganz leben gibt mit vielen Tipps für mehr Gesundheit und Lebensfreude. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt es auf [einfachganzleben.de](http://einfachganzleben.de) und noch mehr tolle Podcasts auf [podcast.argon-verlag.de](http://podcast.argon-verlag.de). Diesen Podcast kannst du überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ciao.

**\*\*Speaker 1 [00:45:22]\*\***: Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen **\*\*Schlafindex\*\*** misst die **\*\*Apple Watch\*\***

regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst, von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.