



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und  
Geburtshilfe FMH

## Die Risiken der modernen Frau im 21. Jahrhundert

### Moderne Frauen haben Risiken, die es früher so nicht gab

Die moderne Frau im 21. Jahrhundert unterscheidet sich von der Frau in der „guten alten Zeit“.

Noch nie in der Geschichte der Menschheit haben Frauen so viele Regelblutungen gehabt. Die Blutverluste gehen mit dem Verlust von Spurenelementen wie Eisen und Calcium sowie Vitaminen für die Blutbildung einher.

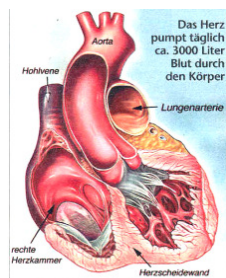
Während Frauen früher in jungen Jahren zahlreiche Schwangerschaften ausgetragen und danach viele Jahre gestillt haben, bekommt die moderne Frau heute mit durchschnittlich 30 Jahren das erste von maximal 2 Kindern.

### Sie können mehr für sich tun...

Die Einnahme der Anti-Baby-Pille, Regelblutungen und unsere Ernährung erhöhen den Vitamin-Bund Calciumbedarf.

### Fazit 1 und 2:

1. Frauen haben heute häufiger Herzinfarkte als Männer!



Unterschätzter Risikofaktor  
**Homocystein** ist für die Gefäße gefährlich

2. Frauen erleiden häufiger Osteoporose als Männer!



### Schlussfolgerung 1 und 2:

Vermeiden Sie Regelblutungen und gleichen Sie Defizite aus, B-Vitamine senken das Homocystein und somit das Risiko für Herzinfarkte, Calcium erhält ab 35 Ihre Knochendichte.

...das Leben angenehmer gestalten und Risiken vermeiden!

Späte Schwangerschaften fördern Endometriose und erschweren Kinderwunsch; viele Menstruationszyklen belasten das Brustdrüsengewebe.

### Fazit 3 und 4:

3. Frauen haben heute häufiger Endometriose und unerfüllten Kinderwunsch!



4. Brustkrebs nimmt immer mehr zu!



### Schlussfolgerung 3 und 4:

Vermeiden Sie bis zum Kinderwunsch und danach unnötige Regelblutungen, verhüten Sie im Langzeitzyklus, reduzieren Sie Übergewicht - Ihre Krankenkasse und wir helfen Ihnen dabei!