

# Ein Frauenherz

**F**rauenherzen sind auf Gefühlsebene emotionaler, das ist allgemein bekannt. Haben Sie aber gewusst, dass Frauenherzen auch anatomisch anders «ticken»? Dies ist vor allem bei gesundheitlichen Problemen ein Thema. Die Wahrscheinlichkeit, als Frau eine Fehldiagnose bei einem Herzinfarkt zu erhalten, ist um 50 Prozent höher als bei Männern. Jahrelang wurden Frauen auf Basis von Männerstudien behandelt. Bei klinischen Studien wurden Frauen nie berücksichtigt. Medikamente wurden nur für die Gruppe «weiss, männlich» entwickelt.

Heute wissen wir, dass Geschlechtshormone einen erheblichen Einfluss auf die verschiedensten Prozesse im Körper haben: Sie beeinflussen das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel, das Immunsystem und die Körperzusammensetzung. Die Aufnahme, Verteilung, Verstoffwechslung

und Ausscheidung sowie die Wirkung eines Medikaments können zwischen Frauen und Männern unterschiedlich sein. Entsprechend wichtig ist es, dass solche möglichen Unterschiede genau erforscht werden.

Lesen Sie das Interview mit Ärztin Kerstin Schmit auf Seite 2 und informieren Sie sich über die Gendermedizin. Es ist mir eine Herzensangelegenheit.

Hören Sie auf Ihr Herz.

Herzlichst  
Hester Ryffel  
Präsidentin



# agenda



13. Sept. 2023	Feminismus und die neue Rolle des Mannes in der partnerlichen Beziehungsgestaltung	19.00 Uhr	Psychiatrisches Zentrum AR, Herisau, Krombachsaal
27. Sept. 2023	Schnupperkurs Selbstverteidigung für Frauen	19.00 Uhr	Budozentrum, Schönggrund
16. Okt. 2023	Wie Kommunikation gelingt	19.30 Uhr	Hotel Linde, Teufen
8. Nov. 2023	Adventsanlass – Sternspritzer	18.30 Uhr	Schule Gringel, Appenzell
2. Dez. 2023	Tagesseminar «Wiedereinstieg in den Beruf»	ganztags	BBZ, Herisau

Details und aktuelle Infos unter [www.frauenzentrale-appenzellerland.ch](http://www.frauenzentrale-appenzellerland.ch)



# «Frauen haben ein höheres Risiko, dass ein Herzinfarkt nicht erkannt wird»

**Kerstin Schmit, Fachärztin FMH Allgemeine Innere Medizin, Master of Science TCM, Ganzheitsmedizin und Gendermedizin. Im Interview erklärt sie, was Gendermedizin ist und was es braucht, damit man Frauen zukünftig besser behandeln kann.**

## Was ist Gendermedizin?

K.S. ● In der Gendermedizin geht es um soziokulturelle und geschlechtliche Einflüsse auf die Gesundheit. Durch den «Gender Health Gap» entstehen den Frauen bei Therapien und Medikamenten Nachteile. Eine junge Frau mit einem geringeren Einkommen hat z.B. ein höheres Risiko zu erkranken, sie geht weniger zur Vorsorgeuntersuchung. Von der Gendermedizin profitieren alle. Männer kümmern sich etwa weniger um Präventionsuntersuchungen. Bei ihnen werden psychische Krankheiten weniger erkannt. Trans- und Nichtbinäre-Menschen sind oft von psychosozialen Problemen betroffen, die dank Gendermedizin besser erkannt werden.

## Warum braucht es Gendermedizin?

K.S. ● Früher hat man gedacht, Frauen sind kleiner und leichter und hat die Medikation dementsprechend angepasst. Männer haben jedoch eine andere Enzymfunktion. Der höhere Anteil an Fettgewebe bei Frauen

In der Praxis von Kerstin Schmit wurden seit 2014 mehr als 11'000 Patientinnen und Patienten behandelt, ein Grossteil davon mit hormonellen Beschwerden, Erschöpfung / Stress, Verdauungsbeschwerden und Prävention. Ihr Buch «Meine Ganzheitsmedizin» ist 2018 erschienen und befasst sich mit diesen Themen. Mehr Infos unter [www.ganzheits-medizin.ch](http://www.ganzheits-medizin.ch).

bewirkt, dass die Medikamente länger im Körper bleiben. Auch der Zyklus und die Wechseljahre beeinflussen die Wirkung der Medikamente. Getestet wird jedoch ohne diesen Einfluss. Studien mit Frauen kosten mehr und Frauen dürfen während der Testdauer nicht schwanger werden. Es wird immer noch eher an Männern getestet, sogar die Mäuse bei den Versuchen sind männlich. In der Prävention, Diagnostik und Therapie braucht es personalisierte Medizin, damit die Wirkung besser und die Nebenwirkungen geringer sind.

## Bei welchen Krankheiten sind die Unterschiede zwischen Frau und Mann besonders gross?

K.S. ● Östrogene verstärken das Immunsystem. Bis zu den Wechseljahren sind Herz und Gefässe der Frauen gut geschützt. Bei Männern steigt das Risiko für Herzerkrankungen ab 45 Jahren, bei Frauen später, danach haben beide ein gleich hohes Risiko. Frauen leiden mehr an Entzündungen und Autoimmunerkrankungen. Bei Frauen ist die Gefahr, dass ein Herzinfarkt nicht erkannt wird, siebenmal höher als bei Männern. Gerade bei jungen Frauen werden die Symptome nicht erkannt. Druck auf der Brust spüren Männer und Frauen. Bei Frauen können Druck auf den Magen, Übelkeit und Schwindel Anzeichen sein. Frauen halten mehr aus und denken, es wird wieder gut. Es lohnt sich, das Herz abzuklären, wenn man etwa in den Wechseljahren Herzklopfen hat. Ein Faktor, dass Männer



z.B. häufiger an Covid erkranken ist, dass sie sich weniger die Hände waschen. Und sie erkranken früher und öfter an Krebs. Grosse Unterschiede gibt es auch bei Hormonersatztherapien im Rahmen der Hormonumstellung, die bei Mann und Frau gänzlich anders verlaufen und wo es noch immer viel Aufklärungs- und Informationsbedarf gibt.

## Welche Gebiete sind aus Frauensicht zu wenig erforscht?

K.S. ● Zum Hirn wird viel geforscht, allerdings sind die Erfolge bisher gering. Weil Frauen älter werden, leiden sie häufiger an Alzheimer oder Demenz. Das Forschungsgebiet ist gross. Auch in der Kardiologie ist trotz grosser Forschungsarbeit noch nicht der erhoffte Erfolg eingetreten. Neue Medikamente wie spezielle Blutverdünner führen bei Frauen zu mehr Nebenwirkungen. Bei Autoimmunerkrankungen und Osteoporose gibt es bessere Daten, weil mehr Frauen betroffen sind. Was die Medikamente betrifft, muss unbedingt mehr

geforscht werden. Bei Männern werden hingegen Osteoporose und Essstörungen häufig nicht wahrgenommen.

### **Wie kann man Frauen dank Gendermedizin besser helfen?**

K.S. ● Krankheiten können früher erkannt werden. Im Medikamentenatlas wird, ausser bei einem speziellen Haarwasser, für Frauen und Männer die gleiche Dosis empfohlen. Das Bewusstsein ist wichtig, dass Frauen bei Medikamenten andere Dosen brauchen. Der Geschlechterunterschied muss in Diagnostik und Grund-

lagenforschung einfließen. In den USA ist das Bewusstsein grösser, der Genderaspekt muss in den Studien drin sein. Mit der Einführung eines Lehrstuhls zur Gendermedizin in Zürich erhält das Thema eine andere Wertigkeit. Je mehr darüber geredet und geschrieben wird, desto selbstverständlicher wird es für jede(n) und in allen Bereichen.

### **Was würden Sie sich für die Zukunft medizinisch wünschen für die Frauen?**

K.S. ● Der Genderaspekt muss in die Köpfe der Medizinerinnen

und Mediziner, ins Bewusstsein von allen. Er soll zur Normalität werden, sodass man nicht mehr aktiv daran denken muss. Gendermedizin muss noch mehr in Fortbildungen Einzug halten, in den Statistiken und im Alltag berücksichtigt werden. Und den Frauen gebe ich den Rat, hartnäckig zu sein, wenn sie das Gefühl haben, dass etwas nicht stimmt. Beschwerden sofort abklären lassen, nicht auf die nächste Woche verschieben und eine Zweitmeinung einholen. ■

TEXT: KURSTEAM

# Attraktive Kurse für das zweite halbe Jahr

Das neue Kursteam hat wiederum viele abwechslungsreiche Kursthemen umgesetzt.

## **Mittwoch, 13. September 2023 – Feminismus und die neue Rolle des Mannes in der partnerlichen Beziehungsgestaltung**

Feminismus und die neue Rolle des Mannes in der partnerlichen Beziehungsgestaltung. Ein Öffentlicher Vortrag vom Psychiatrischen Zentrum Appenzell Ausserrhoden durch Dr. med. Efsthatios Vagiari, Oberarzt Ambulante Psychiatrische Dienste.

## **Mittwoch, 27. September 2023 – Schnupperkurs Selbstverteidigung für Frauen**

Der Selbstverteidigungs-Schnupperkurs für Frauen vermittelt erste praktische Techniken und Strategien zur frauenspezifischen Selbstverteidigung.

## **Montag, 16. Oktober 2023 – Wie Kommunikation gelingt**

Kommunikation findet immer statt,

egal ob wir reden oder nicht. Ob im Familienalltag oder im beruflichen Kontext – überall können Situationen auf uns warten, die uns herausfordern. Manchmal verstummen wir, manchmal suchen wir nach stimmigen Worten... Ein Kurs mit Annette von Schulthess-Mettler.

## **Mittwoch, 8. November 2023 – Adventsanlass – Sternspritzer / Pustebume aus Draht herstellen**

Wie wäre es, im Advent den mit Schnee bedeckten Garten mit einem Sternspritzer weihnächtlich zu schmücken oder bereits Vorarbeit für einen schönen Sommergarten 2024 zu leisten? Kurs mit Esther Loher.



## **Samstag, 2. Dezember 2023**

### **– Tagesseminar zum Thema «Wiedereinstieg in den Beruf für Frauen»**

Der erste Teil beinhaltet zwei Referate, welche durch Helena Städler moderiert werden. Anschliessend können die Teilnehmer:innen aus sechs Workshops ihre zwei Favoriten auswählen. Infos folgen.

## **Prix Zora Anwärtinnen für die Verleihung 2024 bis Silvester 2023 anmelden**

Frauen werden in der Öffentlichkeit mit ihrer Arbeit oft weniger wahrgenommen als Männer. Deshalb rückt die Frauenzentrale Appenzellerland diese Frauen ins Zentrum. Fünf Frauen erhalten am Frauentag den Prix Zora für ihr Engagement. Kennen Sie eine Freundin, eine Nachbarin oder eine Arbeitskollegin, die für ihren Einsatz den Preis verdient? Melden Sie diese Frau mit Kontaktdaten und dem Grund der Nomination unter [prixzora@frauenzentrale-appenzellerland.ch](mailto:prixzora@frauenzentrale-appenzellerland.ch). Bis am 31. Dezember 2023 können Vorschläge eingereicht werden. Der Vorstand der Frauenzentrale Appenzellerland wählt aus den nominierten Frauen fünf Preisträgerinnen aus. ■



# «Verstehst du den Zyklus, verstehst du dich selbst»

**Josianne Hosner ist Zyklusmentorin und Autorin. Sie sagt im Interview, was es bringt, zyklisch zu leben und gibt Tipps, wie man am besten damit anfängt.**



Zykluswissen bringt viel Selbstvertrauen und Wertschätzung mit sich, grossen Respekt für sich selbst und den eigenen Körper. Kennst du deinen Zyklus, verstehst du, wie du tickst. Es ist wertvoll zu wissen, dass die Menstruation nur eine der vier Zyklusphasen ist. Einer Frau tut es gut, wenn sie sich selbst gut einschätzen kann, wenn sie sich auf sich verlassen kann. Das grösste Aha hatte ich, als ich merkte, dass es einen grossen Einfluss auf meine Drachentage (PMS lässt grüssen) und meine Menstruation hat, wie ich meinen inneren Frühling und Sommer, also die erste Zyklushälfte, gestalte und erlebe.

## **Wie hat sich dein Leben verändert, seit du mit deinem Zyklus im Einklang bist?**

Je mehr ich über meinen Zyklus erfuhr, desto entspannter wurden meine Beziehungen. In erster Linie die Beziehung zu mir selbst. Ich bin nicht immer gleich gut drauf und nicht immer gleich leistungsfähig. Manchmal bin ich lebenslustig, manchmal misstrütig, dann wieder

locker und zuversichtlich. Mal sage ich direkt, was ich denke, kann mich super konzentrieren und mache Nägel mit Köpfen. Es ist hochspannend, sich unter die Lupe zu nehmen. Ich reagiere in jeder Zyklusphase anders auf Inputs, auf Kritik, auf Anfragen oder gehe anders mit Alltagsaufgaben um.

## **Wie beginnt man am besten?**

Der erste Schritt: Wisse immer, wo im Zyklus du dich gerade befindest. Der erste Tag deiner Menstruation ist der Zyklustag 1. Da beginnt ein neuer Zyklus, welcher aus vier Phasen, auch innere Jahreszeiten genannt, besteht. Der zweite Schritt: Lerne die vier Zyklusphasen kennen. Wie in der Natur sind je nach Jahreszeit andere Kräfte in uns am Werk. In der ersten Zyklushälfte sind wir oft der Welt sehr zugewandt, haben Lust auf Begegnungen und viel Energie. In der zweiten Zyklushälfte wird es gemütlich, wir richten uns so ein, dass wir genug Essen um uns herum haben, weniger Termine, und uns mehr Zeit nehmen für Dinge, die uns am Herzen liegen. Die jeweilige Hormonlage einer Phase hat einen grossen Einfluss auf unseren Schlaf, unser Essverhalten, auf unseren Energielevel. Den inneren Frühling, Sommer, Herbst und Winter zu kennen, verbindet uns (wieder) mit uns selbst. Sodass wir unseren Launen nicht mehr hilflos ausgeliefert sind, sondern das Wissen um den Zyklus so einsetzen, dass unser Alltag leichter wird. Oftmals sind miese Laune, Stimmungsschwankungen und Schmerzen bei der Mens das Erste, was uns zum Thema Menstruationszyklus in den Sinn kommt.

Doch der weibliche Zyklus ist mehr als das.

## **Was bringt das Leben nach Zyklus für Vorteile?**

Mit der Selbstbeobachtung durch die Zyklusbrille kommt man sich selbst schnell auf die Spur – versteht seine Reaktionen, seine Emotionen, seine Handlungen. Das macht uns widerstandsfähiger und die Selbstwirksamkeit wird grösser. Wir haben viel mehr Spielraum im Gestalten unseres Alltags, als wir meinen. Halten wir unsere Beobachtungen und Erfahrungen schriftlich fest, können wir mit der Zeit Muster ablesen, die wie ein gut angelegter Abenteuerpfad zu einem Schatz führen. Der Schatz sind wir selbst. Den eigenen Zyklus zu kennen, heisst in erster Linie sich selbst zu kennen – was tut mir gut, was nicht, was will ich, was brauche ich, was nicht? Denn jede Zyklusphase hat Stärken und Vorteile. Kurz vor der Menstruation fühlen wir uns anders, als um die Zeit des Eisprungs. Und das ist vollkommen in Ordnung so. Es gibt keine schlechte Phase im Zyklus.

## **Im Job lassen sich nicht alle Termine nach dem Zyklus richten. Was rätst du?**

Zum Glück lassen sich die meisten Termine auch mit Menstruation gut meistern. Was bei schwierigen, langen oder intensiven Terminen wichtig ist, sind Dinge auf dem Radar zu haben, die zwar banal klingen, jedoch eine grosse Wirkung haben: Genug Zeit für Wege und Toilettengänge einrechnen, vor einem Termin warm und nahrhaft essen, sich bequem anziehen, Smalltalk vermeiden, weniger Handy-Konsum dafür mehr Bäume anstarren, nach dem Termin Zeit einplanen, um sich zu erholen, den Abend nicht verplanen. ■

Mehr Infos unter [www.quittenduft.ch](http://www.quittenduft.ch) oder im Buch «Back to the Roots – zyklisch leben mit immenser Freude».



# «Ich wollte Schwung in die Wahlen bringen»

**Bei den Gesamterneuerungswahlen im April konnte der Frauenanteil im Auserrhoder Kantonsrat nochmals leicht erhöht werden. 23 von 65 Sitzen sind nun in Frauenhand, das entspricht einem Anteil von rund 35%. Im Herisauer Einwohnerrat haben die Frauen elf von 31 Sitzen inne, zwei weniger als bisher. 46 Gemeinderätinnen wurden gewählt, davon vier Präsidentinnen. 2021 waren es noch 43 Gemeinderätinnen und fünf Präsidentinnen.**

Eine neu gewählte Präsidentin ist Lisa Roth aus Trogen. Sie sagt im Interview, weshalb sie sich in ein neues Terrain gewagt hat und welche Ziele sie in ihrem neuen Amt verfolgt.

## Was hat dich motiviert, dich als Gemeindepräsidentin zur Wahl zu stellen?

LISA ROTH ● Mit vier freiwerdenden Plätzen war die Ausgangslage sehr spannend. Erst durch diese weitere Kandidatur konnte man wirklich auswählen. Eine Wahl zu haben scheint mir, gerade bei einer Neubesetzung, sehr wichtig. Darum geht es doch in einer Demokratie. Meiner Meinung nach hat das Gremium Gemeinderat unter anderem die Aufgabe, die Bevölkerung zu repräsentieren, unterschiedliche Standpunkte zu vertreten. Es ist nicht nur die Aufgabe der Parteien,

dies zu gewährleisten. Gerade in kleineren Ortschaften hat die Bevölkerung auch noch andere Meinungen und Bedürfnisse, welche zu vertreten sind. Bis kurz vor Fristende der Kandidatur-Bekanntgabe waren noch nicht einmal alle Sitze für den Gemeinderat aufgestellt. Dies wollte ich nicht akzeptieren. Es war für mich ein Ansporn, Schwung in diese Wahlen zu bringen. Die Gesamterneuerungswahlen haben mich also motiviert, mit all deren Schwierigkeiten und Herausforderungen.

## Wie hast du den Wahlkampf erlebt?

L.R. ● Ich habe jetzt schon sehr viel gelernt, allein schon in diesem Prozess Wahlkampf. Schliesslich habe ich mich in ein neues Terrain gewagt. Ich bin eine politisch interessierte Bürgerin, war jedoch bis anhin nicht aktiv in diesem Bereich. Ich komme aus der Kultur, habe dort meine Erfahrungen gesammelt und in unterschiedlichen Gremien mitgewirkt. Es war eine intensive und zeitaufwändige Phase, die Auslastung mit meinem Beruf und den Kindern füllt normalerweise meinen Tag gut aus, der Wahlkampf kam da noch dazu. Mit der Bekanntgabe der Kandidatur ging es von null auf hundert los und ich war gefordert. Ich würde es als Seiltanz beschreiben, bei welchem ich

kräftemässig teils auch an meine Grenzen gestossen bin. Aber es hat sich offensichtlich gelohnt.

## Wie bereitest du dich auf dein Amt vor?

L.R. ● Das ist für mich ein eher unpolitischer Prozess. Viel mehr kümmere ich mich im Moment um die Übergabe von Aufgaben in meiner Unternehmung. Und natürlich um organisatorische Fragen rund um unser Daheim und das Familienleben. Wer hat in Zukunft welche Aufgaben? Die Karten werden auch hier neu gemischt, was uns zugegebenermassen auch in die Hände spielt. Denn wenn man einen guten Grund hat, die Dinge neu aufzuteilen, dann kann es für die Familie auch sehr emanzipierend sein und neue Freiräume für alle schaffen. Und selbstverständlich bin ich jetzt schon vor Ort und versuche mir ein Bild zu verschaffen über die kommende grosse Aufgabe.

## Was möchtest du als Präsidentin gern bewirken / erreichen?

L.R. ● Mein Wunsch ist es, mit den Trognerinnen und Trognern einen gemeinsamen Weg zu gehen, Bedürfnisse abzuholen und zu erkennen sowie nach Lösungen zu suchen für ein gemeinsames Zusammenleben. Das Gemeindehaus wird offen sein für die Bevölkerung und deren Anliegen und sich als Dienstleisterin verstehen. Eine gemeinsame Weiterentwicklung ist mein Ziel – zusammen nach vorne schauen. Wer sind wir? Was wollen und brauchen wir in diesem wunderbaren Dorf? ■





FRAGEN: MARIA KOBLER

# Carste janne

Edith Fässler ist Fachärztin für Innere Medizin und Intensivmedizin. Sie ist 60-jährig, in Brülisau aufgewachsen und wohnt nun in Appenzell.

## Was machen Sie, wenn Sie spontan zwei Stunden frei haben?

E.F. ● Gerne bewege ich mich in der Natur, sei es zu Fuss, per Velo oder Ski.

## Worüber haben Sie sich zuletzt gewundert?

E.F. ● Prinzipiell wundere ich mich, dass unser Gesundheitswesen als gewinnbringend betrachtet wird. Die aktuellen Sparmassnahmen besonders im personellen Bereich werden möglicherweise Einbussen in der Behandlungsqualität zur Folge haben, zudem wird die Ausbildung des medizinischen Nachwuchses leiden.

## Wer hat Sie in Ihrem Leben am prägendsten gefördert?

E.F. ● Beruflich hat mich mein aktueller Vorgesetzter am meisten gefördert. Ohne ihn hätte ich mir nie zugetraut, zwei Facharztstitel zu erwerben und als Kaderärztin auf einer Intensivstation eines Zentrums zu arbeiten.

## Haben Sie ein Vorbild?

E.F. ● Siehe oben.

## Worin unterscheidet sich Ihr heutiges Leben von Ihren Vorstellungen, die Sie als Teenager davon hatten?

E.F. ● Früher glaubte ich, mit 25 zu heiraten und Kinder zu bekommen. Aber eigentlich war Ärztin mein Traumberuf als ich Kind war.

Als Teenager habe ich dann aber einen anderen Weg eingeschlagen und zuerst eine kaufmännische Lehre absolviert und anschliessend als Ski-Instruktorin gearbeitet.

## Worin unterscheidet sich grundsätzlich Ihr Leben vom Leben Ihrer Grossmutter, als sie so alt war wie Sie heute?

E.F. ● Meine Grossmütter waren beide Bäuerinnen und hatten wohl schwere körperliche Arbeit zu verrichten. Sie hatten nicht das Privileg, eine Berufsausbildung zu machen und hatten keine Möglichkeit, die Welt zu bereisen.

## Worüber würden Sie sich mit welcher Person aus der Politik gerne unterhalten?

E.F. ● Mit dem Gesundheitsminister Alain Berset über die Gesundheitspolitik. Während der Pandemie musste er unbequeme Entscheidungen treffen, dies zu einem Zeitpunkt, wo die Wissenschaft noch keine Antworten und Erfahrungen hatte, wie sich die Covid-Pandemie entwickeln würde.

## Mit welcher Person würden Sie gerne einmal tauschen und warum?

E.F. ● Mit Roger Federer. Er hat als Sportler alles erreicht, was man erreichen kann und ist trotzdem «auf dem Boden geblieben».

## Was schätzen Sie an Ihrem Amt? (Frage von vorheriger Interviewpartnerin)

E.F. ● Ich darf den interessantesten Beruf ausüben, den man sich vorstellen kann und habe das Privileg, mit vielen jungen, motivierten und hochqualifizierten Fachpersonen zusammenzuarbeiten. Auf der Intensivstation laufen die Fäden aller Fachdisziplinen zusammen und viele Spezialisten bringen ihr Wissen ein zur optimalen Behandlung der Patienten. Kein Tag verläuft wie der andere, kein Patient ist wie der andere. Am Morgen weiss ich nie, was mich erwartet.

## Welche Frage möchten Sie der nächsten Interviewpartnerin gerne stellen?

E.F. ● Was ist Ihr nächstes Reiseziel und warum? ■