

03 | MEINE GESUNDHEIT. MEINE VORSORGE. MEIN LEBEN.

**Frauengesundheit, Vorsorge und
Prävention für jede Lebensphase**

MIRIAM M. MOTTL



SCHWERPUNKTE

Gynäkologin
Sexualmedizinerin
Reproduktionsmedizinerin
Psychotherapeutin (in D)
Orthomolekulare Medizin

KONTAKTMÖGLICHKEITEN

Praxis: www.miriammottl.com
Blog: www.herzensdialoge.de

Instagram: @deine.gyn
Podcast: Betterrelations

DANIELA ULLRICH



WER BIN ICH?

Journalistin

Speakerin

Gründerin und Host von
MENOMIO - Der Podcast für
glückliche Wechseljahre

KONTAKTMÖGLICHKEITEN

Blog: www.menomio.at

Instagram: [@menomio_podcast](https://www.instagram.com/menomio_podcast)

Podcast: Überall, wo's

Podcasts gibt

Was brauchen Frauen,
damit Gesundheit nicht erst
dann zum Thema wird,
wenn etwas nicht mehr
funktioniert?



Wissen.

Zugang.

Prävention.

Ernst genommen werden.

FRAUENGESUNDHEIT IST EIN LEBENSLAUF

Die Schwangerschaft ist ein
Stresstest für das weitere Leben. Wer
ihn "nicht besteht", braucht eine
lebenslange Nachsorge. Das ist in
Österreich heute nicht vorgesehen.

JUGEND

**HPV, MMR, Verhütung,
Thromboseanamnese**

REPRODUKTIVES ALTER

**Screening,
Kinderwunsch,
Impfstatus**

SCHWANGERSCHAFT

**CMV, NIPT, GDM,
Präeklampsie**

POSTPARTUM

**Beckenboden,
Psyche, Nachsorge**

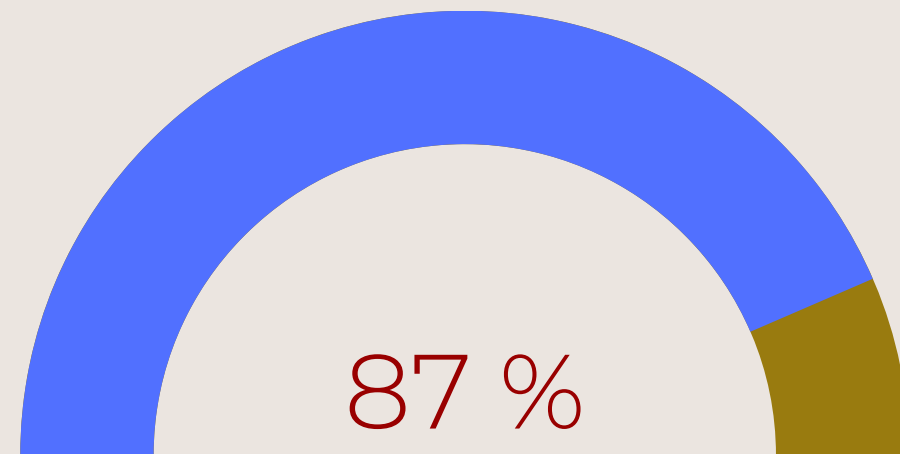
MENOPAUSE

**Knochen, Gefäße,
Krebsvorsorge**



IMPFUNGEN SCHÜTZEN VOR KREBS UND GEFÄHRLICHEN INFEKTIONEN

**weniger
Zervixkarzinome bei
Impfung mit 12–13 J.**



bis 21

**So lange ist die HPV-
Erstimpfung in
Österreich seit 2026
gratis**

542

**Masernfälle 2024,
jeder Fünfte kam ins
Spital**

- Nur etwa 71 % sind gegen Masern geimpft, deshalb gelten Masern in Österreich nicht mehr als ausgerottet!
- Röteln in der Schwangerschaft schaden dem Baby. Deshalb muss man vorher geimpft sein.

VERHÜTUNG:
SELBST BEZAHLT
UND NICHT FÜR
JEDE FRAU
UNGEFÄHRlich

- 0 EURO

zahlt die Kasse in Österreich für Verhütung, auch bei Jugendlichen

- 6 X

höheres Thromboserisiko mit Pille bei angeborener Gerinnungsneigung

- 16 X

höheres Thromboserisiko in Schwangerschaft und Wochenbett in solchen Familien

- Deutschland zahlt Verhütung bis 22, Frankreich bis 26. Gratis-Verhütung senkt Teenager-Schwangerschaften deutlich
- Vor der ersten Pille: nach Thrombosen in der Familie fragen. Das hilft auch später in der Schwangerschaft.



Land	Kostenübernahme
Österreich	keine; Volksbegehren "GRATIS Verhütung" im Juni 2026
Deutschland	verschreibungspflichtige Verhütung bis zum 22. Geburtstag
Frankreich	bis 26 J. kostenlos, Kondome gratis in der Apotheke
Vereinigtes Königreich	NHS: für alle kostenlos

CHOICE-STUDIE (NEJM 2014)

Kostenlose Langzeitverhütung für Jugendliche: 34 Schwangerschaften pro 1.000 pro Jahr statt 158,5 im US-Durchschnitt.



KINDERWUNSCH: VORSORGE BEGINNT VOR DER SCHWANGER- SCHAFT

- **Folsäure** mindestens 4 Wochen vor der Schwangerschaft
- **Impfschutz** Masern, Röteln, Windpocken, Keuchhusten
- **Bluttest** Röteln, Windpocken und CMV prüfen
- **Stoffwechsel** Gewicht, Blutdruck, Zucker, Schilddrüse
- **Thrombose** Blutgerinnsel in der Familie?
- **Lebensstil** Rauchen, Alkohol, Bewegung



PMOS/PCOS:
EINE HÄUFIGE
HORMONSTÖRUNG
MIT FOLGEN FÜR
HERZ UND
STOFFWECHSEL

- 1 VON 10

Frauen hat PMOS/PCOS (10–13 %)

- 3 X

höheres Risiko für Zuckerkrankheit (Typ-2-Diabetes)

- +68%

höheres Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall

- PCOS ist nicht nur ein Zyklus- oder Kinderwunschproblem.
- Zucker, Blutfette und Blutdruck sollten regelmäßig kontrolliert werden.
Bewegung und Krafttraining helfen

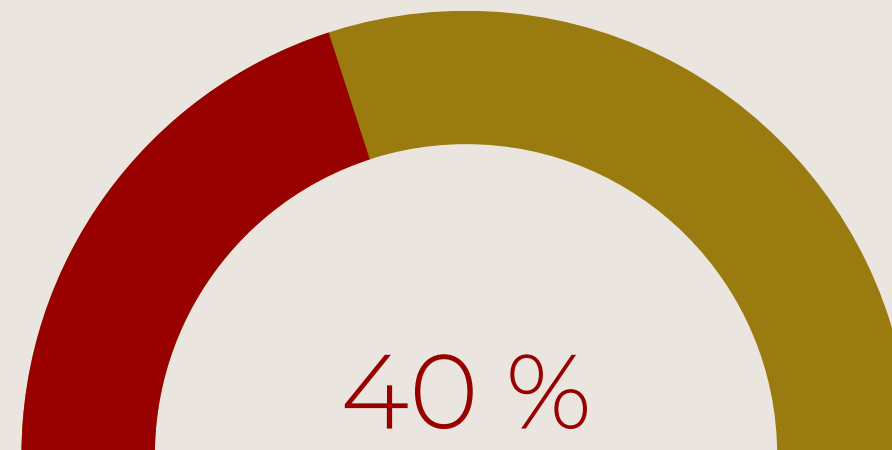


GEBÄRMUTTERHALSKREBS: DIE VORSORGE HÄNGT VOM ZUFALL AB

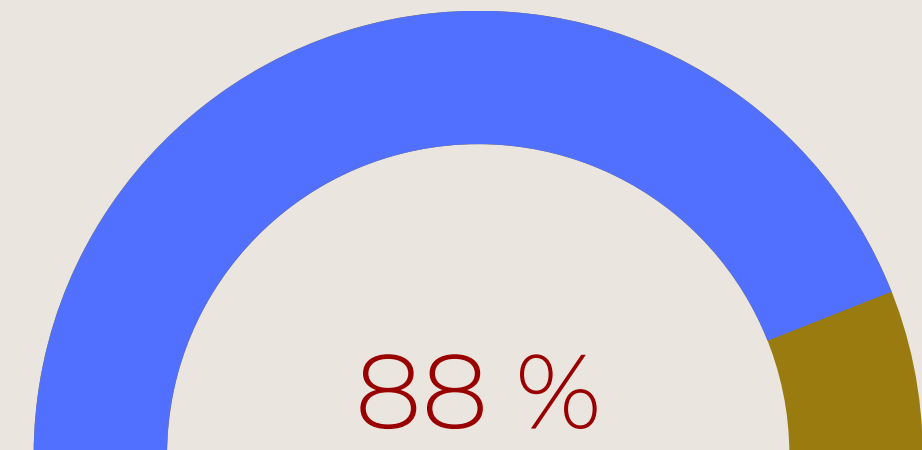
0

Einladungen: In Österreich muss jede Frau selbst an den Abstrich denken

besserer Schutz vor Krebs mit HPV-Test statt PAP-Abstrich



weniger Krebsrisiko, wenn Mädchen vor 17 gegen HPV geimpft werden



- **Länder wie Niederlande laden aktiv ein und bieten sogar Selbsttests für zu Hause an.**
- **Österreich setzt noch auf den jährlichen PAP-Abstrich ohne Einladungssystem**

CMV: EIN HÄUFIGES VIRUS, DAS BABYS SCHADEN KANN

- 1 VON 150

Babys kommt mit CMV zur Welt, das ist die häufigste Ursache angeborener Schwerhörigkeit

- 6 X WENIGER

Ansteckungen durch einfache Hygiene-Tipps für Schwangere

- -63%

Übertragung aufs Baby durch ein Medikament bei früher Infektion

- Das Virus steckt vor allem im Speichel von Kleinkindern.
- In Österreich wird CMV in der Schwangerschaft nicht automatisch getestet, und gefährdete Frauen wie zB Pädagoginnen, medizinische Fachkräfte usw. sind nicht besonders geschützt.



SCHWANGER- SCHAFTSDIABETES UND PRÄEKLAMPSIE: WARNSIGNALE FÜRS GANZE LEBEN

- 10 X

höheres Risiko für Zuckerkrankheit nach Schwangerschaftsdiabetes

- 2 X

höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach Schwangerschaftsdiabetes

- 4 X

höheres Risiko für Herzschwäche nach Präeklampsie (Schwangerschaftsvergiftung)

- Nach der Geburt werden diese Frauen oft nicht mehr kontrolliert.
- Eine regelmäßige Kontrolle von Zucker und Blutdruck könnte viele Erkrankungen verhindern



WICHTIGE TESTS IN DER SCHWANGER- SCHAFT ZAHLT MAN SELBST

- 99,7%

Treffsicherheit des Bluttests (NIPT) für Down-Syndrom

- 400-850 EURO

kostet der NIPT in Österreich; auch das Ersttrimester-Screening ist privat

- - 62 %

weniger frühe Präeklampsie durch Aspirin, wenn das Risiko früh erkannt wird

- Deutschland, Belgien und den Niederlanden zahlt die Kasse den NIPT.
- Ob eine Frau diese Tests bekommt, darf nicht vom Einkommen abhängen.

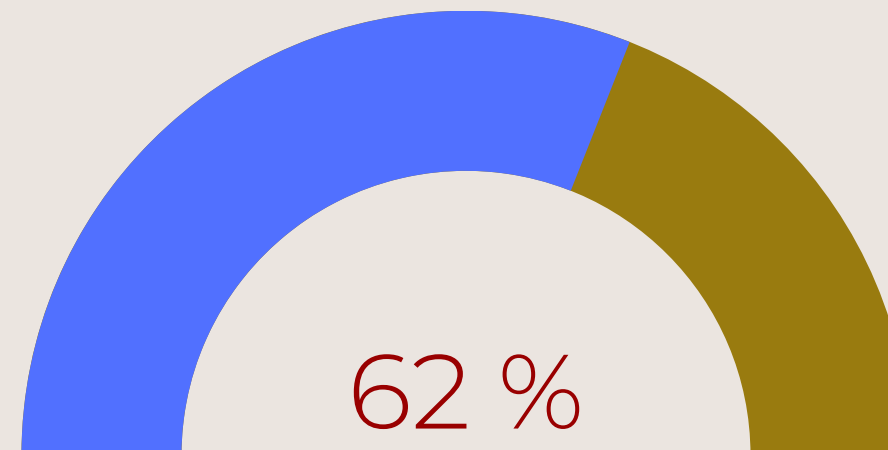


NACH DER GEBURT: BECKENBODEN UND PSYCHE BRAUCHEN AUFMERKSAMKEIT

1 von 3

**Frauen verliert im
ersten Jahr nach der
Geburt ungewollt
Harn**

**weniger Inkontinenz durch
Beckenbodentraining in
der Schwangerschaft**



1 von 6

**Frauen bekommt
nach der Geburt eine
Depression**

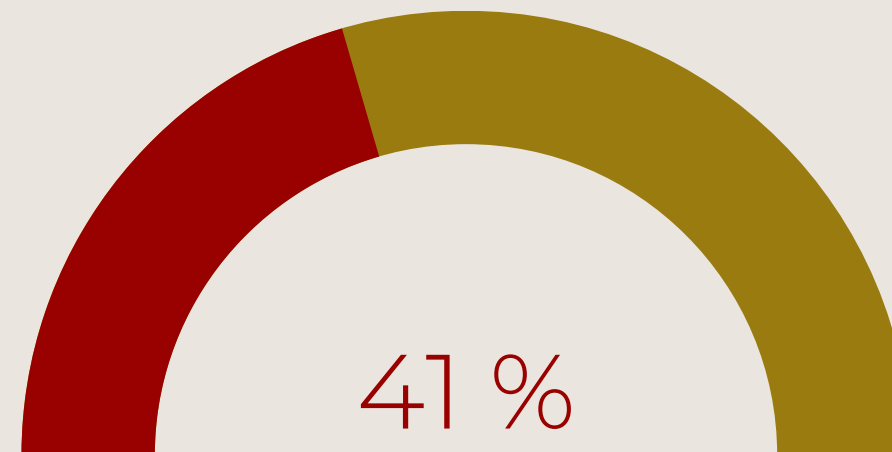
- Rückbildungskurse zahlen Frauen in Österreich meist selbst. Wie viele teilnehmen, weiß niemand.
- In Frankreich zahlt die Kasse nach jeder Geburt eine Beckenbodentherapie.

BRUSTKREBS-VORSORGE: GUT ORGANISIERT, ABER ZU WENIG GENUTZT

45-74 Jahre

Frauen werden alle 2
Jahre zur
Mammographie
eingeladen

der eingeladenen Frauen
gehen tatsächlich hin



0

einheitliche Regeln
für die Nachsorge
nach einer
Krebserkrankung

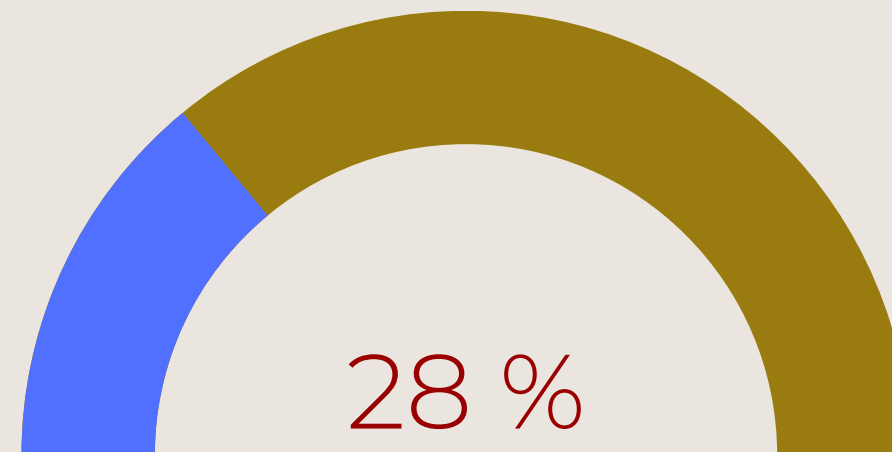
- Für Eierstock- und Gebärmutterkrebs gibt es keine wirksame Früherkennung.
- Darmkrebs-Vorsorge mit Einladung gibt es nur regional, zum Beispiel in Wien.

WECHSELJAHRE: KNOCHEN UND HERZ SCHÜTZEN

1 von 3

**Frauen über 50
bricht sich wegen
Knochenschwund
einen Knochen**

**weniger Hüftbrüche durch
gezielte Knochen-
Untersuchung älterer
Frauen**



GLEICH

**Sterblichkeit mit und
ohne
Hormontherapie
(18 Jahre
beobachtet)**

- Knochendichte-Messung: vor 65 nur mit Risikofaktor oder Genehmigung, eine Einladung gibt es nicht.
- Nach den Wechseljahren steigt das Herzrisiko. Herzkrankheiten sind die häufigste Todesursache bei Frauen.

Was Österreich jetzt tun könnte

1. HPV-Impfung wieder gratis bis 30
2. Verhütung für junge Menschen gratis
3. CMV-Test in der Schwangerschaft
4. NIPT und Ersttrimester-Screening von der Kasse bezahlt
5. Nachkontrolle nach Schwangerschaftsdiabetes und Präeklampsie
6. Beckenbodentraining und Rückbildung bezahlt
7. Einladung zur Krebsvorsorge mit HPV-Test
8. Bessere Betreuung in den Wechseljahren



**UND WAS
KOMMT DAVON
BEI FRAUEN AN?**



Wissen Frauen davon?

Kommen sie an die Angebote?

Werden sie ernst genommen?

Können sie danach handeln?

WO FÜHLEN SIE SICH GESUNDHEITLICH GUT BEGLEITET?

UND WO FALLEN FRAUEN NOCH DURCHS RASTER?



JETZT SEID IHR DRAN.

Was gelingt bereits gut?

Wo besteht Verbesserungsbedarf?

Welche Maßnahmen brauchen wir künftig?

Wie können wir Frauen in ihrer Gesundheitskompetenz und ihrem gesundheitsförderlichen Verhalten stärken?

