

„Aufklärung und Unterstützung in dieser Lebensphase sind von entscheidender Bedeutung, um Mädchen und Buben zu helfen, selbstbewusst und gesund durch diese Phase ihres Lebens zu gehen.“

Dr. Ester Scola (Gynäkologin) und Dr. Michael Plangger (Urologe)



Wenn aus Kindern Erwachsene werden

INITIATIVE: Körperliche und emotionale Veränderungen bei Mädchen und Jungen in der Pubertät – Aufklärung und Informationen in eigener Sprechstunde

MERAN/BOZEN. Die Pubertät ist ein bedeutender Abschnitt im Leben junger Menschen. Aus Kindern werden langsam Erwachsene – körperlich, emotional und auch psychisch. Während manche Jugendliche dieser Zeit neugierig entgegenblicken, erleben andere die Veränderungen mit Unsicherheit oder Scham. Umso wichtiger sind Aufklärung und vertrauensvolle Gespräche.

Typischerweise beginnen die ersten Anzeichen der Pubertät zwischen dem neunten und 13. Lebensjahr. Auslöser sind hormonelle Veränderungen im Körper. Bei Mädchen spielen dabei vor allem die Östrogene eine zentrale Rolle, die in den Eierstöcken produziert werden. „Ziel dieser hormonellen Umstellungen ist die Geschlechtsreife und die Empfängnisfähigkeit“, erklären Dr. Ester Scola und Dr. Judith Wörnhart, Fachärztinnen für Gynäkologie und Geburtshilfe im St. Josef Gesundheitszentrum Meran-Bozen, die gemeinsam mit Dr. Herbert Heidegger und Dr. Stephanie Lerede Gatti das gynäkologische Team des Zentrums bilden.

In dieser Zeit beschleunigt sich das Körperwachstum deut-



Ohne Scham Probleme ansprechen und sich von Fachärzten informieren lassen: Diese Möglichkeit bekommen Jugendliche bei einer eigenen Sprechstunde im St. Josef Gesundheitszentrum in Meran.

St. Josef

lich. Größe und Proportionen verändern sich, erste weibliche Körperformen entwickeln sich. Die Brust beginnt zu wachsen, Scham- und Achselhaare treten auf, etwa zwei Jahre später folgt meist die erste Menstruation – die sogenannte Menarche.

Auch Jungen erleben ab dem neuen Lebensjahr tiefgreifende Veränderungen – „die einen früher, die anderen später“, sagt der

Urologe Dr. Michael Plangger. Er gehört gemeinsam mit Dr. Michael Aigner und Dr. Egmond Jenny zum urologischen Team des St. Josef Gesundheitszentrums. Der Körper der Heranwachsenden wächst rasch, die Stimme wird tiefer, Bartwuchs und stärkere Körperbehaarung setzen ein, die männlichen Geschlechtsorgane vergrößern sich. „Viele dieser Veränderungen

hängen von den Erbinformationen ab, aber natürlich auch von den Hormonen, die in den Hoden gebildet werden“, so Plangger. Das dort produzierte Testosteron beeinflusst unter anderem auch die Muskelentwicklung.

Neben den körperlichen Veränderungen bringt die Pubertät häufig auch emotionale Herausforderungen mit sich. Hormonschwankungen beeinflussen das

ST. JOSEF GESUNDHEITZENTRUM

Mädchen- und Jungensprechstunde am 27. Mai

Wenn sich der Körper verändert, tauchen Fragen auf, die oft unangenehm sind. Antworten darauf gibt es bei der Mädchen- und Jungensprechstunde **am 27. Mai von 15 bis 17 Uhr im St. Josef Gesundheitszentrum Meran.**

Jugendliche können alleine, mit Eltern, Freunden oder in der Gruppe vorbeikommen. Die Sprechstunde ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich unter health@stjosef.it oder Tel. 0473 864 333.

Was alle angeht: Sex und Verhütung, HPV-Impfung, sexuell übertragbare Krankheiten und Infektionen, Intimhygiene

Gyn-Spezial: Periode, Zyklus, Hormone und Regelschmerzen, Brustentwicklung und Brusterkrankungen, Vorsorge, Symptome, Behandlung

Uro-Spezial: Vorhaut, Hoden-Check und Vorsorge, Erektions- und Ejakulationsstörungen

seelische Gleichgewicht, Stimmungsschwankungen oder Rückzug sind keine Seltenheit. Gleichzeitig tauchen erste Fragen zu Verhütung, sexuell übertragbaren Krankheiten, Intimhygiene oder Sexualität auf.

Einen geschützten Raum für genau diese Themen und Fragen bietet im St. Josef Gesundheitszentrum die Mädchen- und Jungensprechstunde. Dort können Jugendliche ihre Fragen offen und ohne Scham stellen – alleine, mit Freunden oder gemeinsam mit den Eltern.

„Umfassende Aufklärung und Unterstützung in dieser Lebensphase sind von entscheidender

Bedeutung, um Jugendlichen zu helfen, selbstbewusst und gesund durch diese Phase ihres Lebens zu gehen“, betonen die Gynäkologinnen Dr. Scola und Dr. Wörnhart, die mit dem Urologen Dr. Michael Plangger die Mädchen- und Jungensprechstunde initiiert haben. Dieser ergänzt: „Vielen sind solche Gespräche und körperliche Untersuchungen unangenehm – für uns Ärzte ist das aber alles ganz normal und gehört zu unserer täglichen Arbeit“. Ziel sei es, Jugendliche dabei zu unterstützen, selbstbewusst und gesund durch diese wichtige Lebensphase zu gehen.

© Alle Rechte vorbehalten

AUF EINEN BLICK

HPV – Die Fakten

- ▶ Rund 80 Prozent aller Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV.
- ▶ Übertragung meist durch sexuelle Kontakte
- ▶ Manche Virustypen können Krebs verursachen.
- ▶ Die Impfung schützt vor Hochrisiko-Virustypen.
- ▶ In Südtirol kostenlos bis einschließlich 26 Jahren
- ▶ Auch Jungen sollten geimpft werden.
- ▶ Vorsorgeuntersuchungen bleiben wichtig

HPV: Die Impfung gegen den Krebs

PRÄVENTION: Eine der wichtigsten Maßnahmen der Prävention für Frauen und Männer – „Impfung ersetzt Vorsorgeuntersuchung nicht“

BOZEN. Kaum ein Virus ist so verbreitet wie HPV und gleichzeitig so unterschätzt. Rund acht von zehn Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit Humanen Papillomviren. In vielen Fällen heilt die Infektion unbemerkt wieder ab, bestimmte Virustypen können jedoch Krebs auslösen – bei Frauen ebenso wie bei Männern.

Die Übertragung erfolgt meist über Haut- oder Schleimhautkontakt beim Geschlechtsverkehr. Von den über 200 HPV-Typen sind einige harmlos oder verursachen allenfalls gutartige Hautveränderungen wie Genitalwarzen. Andere – die sogenannten High-Risk-Typen –

können jedoch bösartige Veränderungen auslösen.

„Viele denken noch immer, HPV sei nur ein Thema für Frauen. Das stimmt längst nicht mehr“, erklärt die Gynäkologin Dr. Judith Wörnhart vom St. Josef Gesundheitszentrum Meran-Bozen. Beide Geschlechter infizieren sich gleich häufig und können auch schwer erkranken.

Die Frau betrifft vor allem das Gebärmutterhalskarzinom, das nahezu immer durch HPV verursacht wird. Auch Krebsarten der Vulva und Vagina stehen häufig in Zusammenhang mit dem Virus. Bei Männern kann HPV unter anderem Peniskrebs verursachen, in etwa der Hälfte der Fälle ist das Virus beteiligt.



„Viele denken noch immer, HPV sei nur ein Thema für Frauen. Das stimmt längst nicht mehr.“

Gynäkologin Dr. Judith Wörnhart

Darüber hinaus gelten auch Tumoren im Bereich von Rachen und After als HPV-assoziiert.

Seit 2006 gibt es eine Impfung gegen HPV. Sie schützt vor neun besonders relevanten Virustypen, darunter jene mit dem höchsten Krebsrisiko. Experten sehen sie heute als eine der wichtigsten Maßnahmen zur Krebsprävention und zur Vor-

beugung gutartiger Veränderungen im Genitalbereich an.

„Je früher geimpft wird, desto besser wirkt der Schutz“, sagt Urologe Dr. Michael Plangger. Ideal sei die Impfung vor den ersten sexuellen Kontakten. Sie ist gut verträglich und kann ab dem neunten Lebensjahr verabreicht werden. Der Südtiroler Sanitätsbetrieb bietet die Imp-

fung Mädchen und Jungen kostenlos bis einschließlich 26 Jahren an. Alle 11-jährigen Jungen und Mädchen erhalten einen persönlichen Einladungsbrief.

Trotz des Impfschutzes betonen die Fachärzte – die Impfung ersetzt keine Krebsfrüherkennungsuntersuchung. „Auch geimpfte Frauen sollten deshalb regelmäßig zur Vorsorge gehen“, sagt Gynäkologin Dr. Ester Scola. Impfung und Vorsorge ergänzen sich – bei Frauen und Männern.

Neben der Impfung helfen auch Kondome und Vorsorgeuntersuchungen dabei, das Risiko einer HPV-Infektion beziehungsweise deren Folgen zu reduzieren.

© Alle Rechte vorbehalten

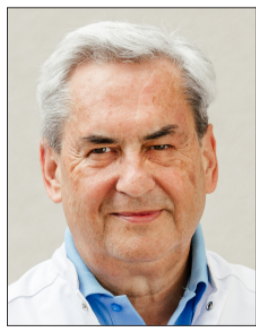
Die Brustgesundheit im Jugendalter

PUBERTÄT: Schmerzen, Spannungen und tastbare Veränderungen sind häufigste Gründe für Arztbesuch – Dr. Heidegger: Die meisten Veränderungen sind harmlos

MERAN/BOZEN. Ein Ziehen, Spannungsgefühle oder ein tastbarer Knoten: Veränderungen der Brust verunsichern viele Jugendliche schnell. Dabei sind die meisten Veränderungen in der Pubertät harmlos.

„Brustfehlbildungen, Entwicklungsstörungen und andere Veränderungen können Mädchen und manchmal auch Buben stark belasten“, sagt Dr. Herbert Heidegger vom St. Josef Gesundheitszentrum Meran-Bozen. Wichtig sei deshalb ein sensibler Umgang, das Wissen um normale Entwicklungsverläufe und das frühzeitige Erkennen möglicher Auffälligkeiten.

Mit Beginn der Pubertät setzt die sogenannte Thelarche ein – die Brust beginnt zu wachsen. Diese Entwicklung startet etwa



Dr. Herbert Heidegger

St. Josef

eineinhalb Jahre vor der ersten Regelblutung und ist rund zwei Jahre danach abgeschlossen. Der Verlauf ist jedoch individuell sehr unterschiedlich: Die Brust kann sich nur wenig oder sehr ausgeprägt entwickeln. Fachleute sprechen von einer Brusthypoplasie oder Makromastie. Als mögliche

Ursache gilt unter anderem eine unterschiedliche Empfindlichkeit des Brustdrüsengewebes gegenüber weiblichen Hormonen wie Östrogenen. Auch eine vorübergehende Brustungleichheit ist in dieser Phase häufig und normalisiert sich meist im weiteren Verlauf der Entwicklung, so Dr. Herbert Heidegger.

Brustschmerzen gehören zu den häufigsten Gründen für einen Besuch in der gynäkologischen Praxis. Sie stehen meist im Zusammenhang mit hormonellen Veränderungen oder dem Zyklus und sind selten bedrohlich. Häufig helfen bereits einfache Maßnahmen wie Kühlung oder pflanzliche Präparate.

Auch tastbare Knoten führen oft zu großer Unsicherheit. „Meist handelt es sich um dichtes Drü-



Erleichterung, wenn alles in Ordnung ist: Eine gutes Arzt-Patienten-Verhältnis ist schon in jungen Jahren sehr wichtig.

St. Josef

sengewebe oder gutartige Veränderungen“, erklärt Dr. Heidegger. Dazu zählen etwa Zysten oder

Fibroadenome – gutartige, verschiebbliche Knoten, die meist keine Beschwerden verursachen.

Zur Abklärung reichen häufig Untersuchung und Ultraschall.

Selten tritt ein Flüssigkeitsaustritt aus der Brustwarze auf oder kommt es zu entzündlichen Veränderungen – Risikofaktoren hierfür können unter anderem Piercings, Rauchen oder bestimmte Grunderkrankungen wie Diabetes sein. Seltener können angeborene Veränderungen auftreten, etwa überzählige Brustwarzen oder zusätzliches Gewebe im Achselbereich, das oft erst später auffällt. Auch Hohlwarzen gelten in der Regel als harmlose Form der Brustentwicklung.

Grundsätzlich gilt: Veränderungen sollten nicht aus Unsicherheit verschwiegen werden. Eine ärztliche Abklärung bringt meist rasch Klarheit und nimmt Ängste.

© Alle Rechte vorbehalten