

## Newsletter März 2013

# „Frauengesundheit“

Liebe Leserinnen und Leser,

in ihrem Newsletter FRAUENGESUNDHEIT informiert die BZgA regelmäßig über Aktuelles im Themenfeld, Daten, Tagungen, neue Projekte und Publikationen.

Zum Internationalen Frauentag am 8. März möchte die BZgA auf die besondere Bedeutung der Frauengesundheit hinweisen – informieren Sie sich zu verschiedenen Themen im *Frauengesundheitsportal*.

Sie konnten bereits vom Frauengesundheitsportal profitieren? Dann empfehlen Sie das Portal bitte weiter, Interessierte können sich per Email anmelden unter *frauengesundheit@bzga.de*.

Sie haben Interesse an weiteren Informationen und Kooperation? Gern schicken wir Ihnen unsere Flyer zu. Außerdem stellen wir Ihnen einen Web-Banner zur Verfügung, der von Ihrer Internetseite auf das Portal verlinkt. Banner jetzt kostenlos anfordern unter *frauengesundheit@bzga.de*.

Hinweise oder Termine aus Ihrem Arbeitsbereich oder Ihrer Institution, aber auch Anregungen und Kritik sind uns willkommen. Kontaktieren Sie uns per Email unter *frauengesundheit@bzga.de* - wir stehen Ihnen gern zur Verfügung.

Viele Grüße

Die Redaktion

### Inhalt

<u>Tabak, Alkohol</u>	S. 2
<u>Ernährung</u>	S. 3
<u>Krankheitsspektrum</u>	S. 4
<u>Psychische Gesundheit / Erkrankung</u>	S. 5
<u>Gewalt</u>	S. 6
<u>Familie / Gleichstellung</u>	S. 7
<u>Termine /Veranstaltungen</u>	S. 8

## Tabak, Alkohol

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

### Rauchen und Alkohol erhöhen das Krebsrisiko

BZgA informiert zum Weltkrebstag am 4. Februar

„Rauchen ist der wichtigste vermeidbare Risikofaktor für die Entstehung von Krebserkrankungen“, warnt Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) anlässlich des Weltkrebstages am 4. Februar 2013. Tabakrauch enthält über 4.800 verschiedene Substanzen, eine große Anzahl davon ist giftig und krebserregend. „Viele Menschen wissen, dass Rauchen zu Lungenkrebs führen kann. Weniger bekannt ist aber, dass der Zigarettenkonsum auch das Risiko für eine Reihe weiterer Krebsarten erhöht, wie zum Beispiel Speiseröhrenkrebs, Magenkrebs, Darmkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs oder Blasenkrebs.“ Eine britische Studie zeigt, dass 23 Prozent aller Krebserkrankungen bei Männern und 15 Prozent der Krebserkrankungen bei Frauen auf das Rauchen zurückzuführen sind.

© BZgA

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/...)

**dkfz.**  
DEUTSCHES  
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM  
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT

### Tabakrauchbelastung in Festzelten – Messergebnisse aus Nordrhein-Westfalen

Messungen auf Schützenfesten in Nordrhein-Westfalen, die im Auftrag des DKFZ durchgeführt wurden ergaben, dass die Atemluft in Festzelten in erheblichem Maße mit Schadstoffen aus dem Tabakrauch belastet sind. Die Tabakrauchbelastung in den Festzelten lag sogar über den Werten, die zuvor in Kneipen und Diskotheken gemessen worden waren. Die Ergebnisse der Messungen sind für Familien mit Kindern von besonderer Bedeutung, denn auch bei Abendveranstaltungen waren Kinder anwesend, die somit schutzlos dem Tabakrauch ausgesetzt wurden.

© Pressemitteilung des Deutschen Krebsforschungszentrums

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/themen/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/...)

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

### Rauchen ist die häufigste Ursache für chronisch obstruktive Lungenerkrankungen (COPD)

Weltweit leiden mehr als 200 Millionen Menschen an einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD, engl. chronic obstructive pulmonary disease). Die COPD gilt derzeit als vierthäufigste Todesursache. In Deutschland sind aktuell 10 bis 15 Prozent der erwachsenen Bevölkerung betroffen, das entspricht etwa sieben Millionen Erkrankten. Anlässlich des Welt-COPD-Tags am 14. November 2012 warnt die Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Prof. Dr. Elisabeth Pott: „Der Hauptrisikofaktor für die Entstehung einer COPD ist das Rauchen. Etwa 90 Prozent aller COPD-Erkrankungen sind auf Tabakkonsum zurückzuführen.“ Auch das Passivrauchen führt zu einem erhöhten Erkrankungsrisiko. Nichtraucher, die mit einem rauchenden Partner zusammenleben, haben ein um 25 Prozent erhöhtes Risiko, an einer COPD zu sterben.

© BZgA

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...)

## Ernährung



### Essenshäufigkeit und Gewichtsregulation bei Erwachsenen

Zusammenhang ist wissenschaftlich nicht belegt

Wie oft jemand isst, ist ein Aspekt des Ernährungsverhaltens, der wegen seines möglichen Effekts auf die Energiezufuhr und das Körpergewicht des Menschen diskutiert wird. Medien, Öffentlichkeit, Lebensmittelindustrie, Gesundheitsexperten und Ratgeber zur Gewichtsregulation äußern seit Jahrzehnten widersprüchliche Maßnahmen über die optimale Mahlzeitenfrequenz zum Gewicht halten bzw. Abnehmen. Der fehlende Konsens resultiert aus dem Fehlen aussagekräftiger Forschungsergebnisse. Anhand der derzeit verfügbaren wissenschaftlichen Datenlage aus Humanstudien können keine gesicherten Empfehlungen ausgesprochen werden, wie oft gesunde Personen am Tag essen sollten, um das Körpergewicht effektiv senken bzw. halten zu können.

© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/...)



### Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin D

Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium aus dem Magen-Darm-Trakt sowie die Härtung des Knochens. Es hat Einfluss auf die Muskelkraft, reguliert den Calcium- und Phosphatstoffwechsel und ist auch an weiteren Stoffwechselvorgängen im Körper beteiligt. Vitamin D wird beim Menschen unter dem Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet. Im Gegensatz zur körpereigenen Bildung hat die Vitamin D-Zufuhr über die Ernährung nur einen relativ geringen Anteil an der Vitamin D-Versorgung. Als Schätzwert für eine angemessene Zufuhr gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene 20 Mikrogramm Vitamin D pro Tag an. Dieser Wert gilt bei fehlender körpereigener Bildung.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und das Max Ruber-Institut haben häufige Fragen und Antworten zu Vitamin D zusammengefasst.

© Bundesinstitut für Risikobewertung

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/themen/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/...)



### Bunte Pillen für's gute Gewissen – Was bringen Nahrungsergänzungsmittel?

Gerade in der kalten Jahreszeit hören und lesen die Verbraucher in Werbung und Medien, dass sie eine Extraportion Vitamine und Mineralstoffe bräuchten, um Bakterien und Viren abzuwehren und einem „Nährstoffmangel“ vorzubeugen. Auch Schlagworte wie „Vitaminmangelland“ und „Vitaminlüge“ machen in der Publikumspressen in regelmäßigen Abständen die Runde. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat kürzlich die aktuelle Datenlage zur Vitaminversorgung der Bevölkerung geprüft und festgestellt, dass Deutschland kein Vitaminmangelland ist.

© Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...)

## Krankheitsspektrum



Bundesministerium  
für Gesundheit

### Mehr als 72.000 Frauen erkranken jährlich an Brustkrebs

... und rund 17.200 sterben jedes Jahr an den Folgen einer Brustkrebserkrankung. Doch wie entsteht Brustkrebs eigentlich genau und wie lässt er sich bekämpfen?

In Deutschland erhalten rund 470.000 Menschen jedes Jahr die Diagnose Krebs. Durch unsere demografische Entwicklung wird die Zahl der Neuerkrankungen noch steigen, da das Risiko, an Krebs zu erkranken, mit höherem Alter zunimmt. Das sogenannte Mammakarzinom ist bei Frauen der häufigste bösartige Tumor.

© Bundesministerium für Gesundheit

Weitere Informationen unter  
[www.frauengesundheitsportal.de/themen/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/...)



Gesundheitsinformation.de  
UNABHÄNGIG, OBJEKTIV UND GEPRÜFT

### Spezial: Herzinfarkt

Herzinfarkt. Schnell denkt man an die „typische Manager-Krankheit“ zu stressig gelebt, zu viel geraucht, zu viel gegessen. Wer so denkt, greift zu kurz. Dennoch ist es eine Tatsache, dass ein ungesunder Lebensstil das Risiko für einen Herzinfarkt erhöht. Allerdings gilt der Herzinfarkt bei weitem nicht mehr lediglich als typische Erkrankung von gestressten Männern: Herzinfarkte zählen in den Industrieländern bei Frauen inzwischen zu den häufigsten Todesursachen, noch vor Brustkrebs.

© Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Weitere Informationen unter  
[www.frauengesundheitsportal.de/themen/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/...)



Deutsche  
Herzstiftung

### Herzinfarkt und KHK

#### Das sollten Betroffene wissen

Wissen Sie, worauf es bei einer KHK bzw. nach einem Herzinfarkt ankommt? Zum Beispiel welche Medikamente von unabhängigen Herzspezialisten tatsächlich empfohlen werden oder was sich mit einem Herzkatheter oder einer Bypass-OP erreichen lässt und welchen Einfluss die Ernährung auf den Krankheitsverlauf hat?

Das und mehr beantwortet der 136 Seiten starke Herzstiftungs-Sonderband zur KHK, den die Herzstiftung allen Menschen mit einer KHK oder einem Herzinfarkt empfiehlt und der viele Details enthält, die Betroffene aufgrund knapper Sprechstundenzeit in dieser Form oft nicht gesagt bekommen. Mitglieder der Deutschen Herzstiftung können den Sonderband kostenfrei bestellen.

© Deutsche Herzstiftung

Weitere Informationen unter  
[www.frauengesundheitsportal.de/themen/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/...)



## Osteoporose

Das Frauengesundheitsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat von 19. – 20. Oktober rund um den Weltosteoporosetag ein Online-Expertinnen- und Expertenforum zum Thema Osteoporose angeboten.

Ratsuchende konnten über das Forum ihre individuellen Fragen online, anonym und kostenlos an das Experten- und Expertinnenteam richten, die Beantwortung erfolgte zeitnah.

Die gestellten Fragen und die dazugehörigen Antworten sind nach wie vor online verfügbar unter <http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/osteoporose/fachforum-zum-thema-osteoporose>.



## Mehr als Schmerzen im Rücken - GBE-Heft „Rückenschmerzen“ erschienen

Das neue Heft der Gesundheitsberichterstattung (GBE) des Bundes befasst sich mit dem Thema Rückenschmerzen. Rückenschmerzen sind in Deutschland und vergleichbaren Ländern eine sehr häufige Gesundheitsstörung. Schwerpunkt des GBE-Themenhefts sind die (nicht-spezifischen) tiefsitzenden Rückenschmerzen, die auch als Kreuzschmerzen bezeichnet werden. Das 53. GBE-Themenheft gibt auf 29 Seiten einen Überblick zu Krankheitsbildern, Diagnostik, Risikofaktoren, Verlauf, Verbreitung, Folgen, Therapie, Versorgungssituation und Prävention.

© Robert Koch-Institut

Weitere Informationen unter [www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...)

# Psychische Gesundheit / Erkrankung



## Stressreport Deutschland 2012

Die Wirkungszusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen einerseits und psychischen Störungen andererseits sind in den letzten Jahren verstärkt in den Fokus von Wissenschaft, Öffentlichkeit und Politik gerückt. Die aktuelle Diskussion gründet vor allem auf der Annahme, dass immer mehr Erwerbstätige durch steigende Anforderungen und zunehmende Belastung der Arbeit an Stress und psychischen Beschwerden leiden und infolgedessen erkranken.

© Bundesministerium für Arbeit und Soziales

Weitere Informationen unter [www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...)

## Was ist ein Burnout-Syndrom?

Ein „Burnout“ zu haben, scheint zum Massenphänomen und Medien-Dauerbrenner geworden zu sein. Immer mehr Berufstätige werden mit der Diagnose „Burnout-Syndrom“ krankgeschrieben. Doch verbirgt sich hinter diesem Beschwerdebild eine klar definierte Krankheit? Wodurch unterscheidet sich ein Burnout von einer Depression?

© Gesundheitsinformation.de des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...)

## Gewalt

### Internationaler Tag „Null Toleranz gegenüber weiblicher Genitalverstümmelung“

Anlässlich des 10. Internationalen Tages „Null Toleranz gegenüber weiblicher Genitalverstümmelung“ erklärt die Parlamentarische Staatssekretärin Ulrike Flach: „Die erschreckenden Praktiken der weiblichen Genitalverstümmelung sind Menschenrechtsverletzungen, die durch keine Traditionen gerechtfertigt werden können. Die betroffenen Mädchen und Frauen erleiden unvorstellbare Qualen und körperliche, aber auch seelische Verletzungen. Daher ist es für die betroffenen Mädchen und Frauen besonders wichtig, auf verständnisvolle, sensible Ärztinnen und Ärzte zu treffen, die mit den Folgen von weiblicher Genitalverstümmelung vertraut sind und einfühlsam auf die Patientinnen eingehen.“

© Bundesministerium für Gesundheit

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...)

### Genitale Beschneidung/Verstümmelung (FGM) bei Mädchen und Frauen

Genitalverstümmelung an Mädchen und Frauen aus Gründen der „Tradition“, der „Kultur“ oder im Namen der „Religion“ ist nicht zu tolerieren! Denn sie verstößt in eklatanter Weise gegen Menschenrechte und führt zu schwerwiegenden körperlichen und seelischen Verletzungen. Mädchen und Frauen, die eine Beschneidung über sich ergehen lassen müssen, sind bis an ihr Lebensende gezeichnet. Dabei handelt es sich keinesfalls nur um ein fernab von Europa praktiziertes Ritual. Durch Zuwanderung ist es inzwischen auch bei uns angekommen. Allein in NRW sind Schätzungen zufolge rund 5.600 Mädchen und Frauen von der Genitalverstümmelung betroffen oder bedroht.

© Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...)

## Familie / Gleichstellung



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

### Bundesfamilienministerin stellt den Familienreport 2012 in Berlin vor

„Der Familienreport unterstreicht: Familien brauchen passgenaue Rahmenbedingungen für die Verwirklichung ihrer unterschiedlichen Lebensentwürfe. Deshalb nehmen wir die wirtschaftliche Stabilität und die soziale Teilhabe von Familien, die gute Vereinbarkeit von Familie und Beruf, das Wohlergehen und die Förderung der Kinder sowie die Verwirklichung von Kinderwünschen mit sehr passgenau zugeschnittenen familienbezogenen Leistungen in den Blick. Der Schlüssel für einen starken gesellschaftlichen Zusammenhalt ist eine Politik, die Familien als Verantwortungsgemeinschaften stärkt, die eine Entscheidung für Kinder erleichtert und die die Chancengleichheit von Müttern und Vätern zuverlässig verbessert“, sagte Kristina Schröder anlässlich der Präsentation des Familienreports 2012.

© Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...)



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

### 2. Atlas zur Gleichstellung von Frauen und Männern in Deutschland veröffentlicht

Das Bundesfamilienministerium hat gemeinsam mit dem baden-württembergischen Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren den „2. Atlas zur Gleichstellung von Frauen und Männern in Deutschland“ vorgestellt. Der Atlas zeigt sowohl die Vielfalt als auch die Potenziale auf, die bei der Verwirklichung einer tatsächlichen Gleichberechtigung von Frauen und Männern in den Ländern und Kommunen zu beobachten sind.

© Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...)



## Termine / Veranstaltungen

**21.-22. März 2013**

**Veranstalter**  
Female Resources in Healthcare  
**Veranstaltungsort**  
Berlin

### BundesKongress Gender-Gesundheit

Der BundesKongress Gender-Gesundheit bildet eine Plattform für den interdisziplinären Austausch der Akteurinnen - und entsprechend sensibilisierter Akteure - im deutschen Gesundheitssystem, die die Herausforderungen und Potentiale geschlechtsspezifischer Gesundheitsversorgung in den Fokus nehmen. Damit bietet der Bundeskongress ein Forum für weibliche(re) Denkansätze in der Gesundheitspolitik. ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)

**22.-23. März 2013**

**Veranstalter**  
Süddeutscher Verlag  
Veranstaltungen GmbH  
**Veranstaltungsort**  
München, Bayern

### Aids- und Hepatitiswerkstatt

Bei der Fachtagung mit Workshop-Charakter werden aktuelle medizinische Ergebnisse diskutiert. Die Teilnahme von Menschen mit HIV ist ausdrücklich erwünscht. ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)

**22.-23. April 2013**

**Veranstalter**  
DPT - DEUTSCHER PRÄVENTIONSTAG  
**Veranstaltungsort**  
Bielefeld, Nordrhein-Westfalen

### 18. Deutscher Präventionstag

Der Deutsche Präventionstag ist der größte europäische Kongress speziell für das Arbeitsgebiet der Kriminalprävention sowie angrenzender Präventionsbereiche. ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)

**25. Mai - 6. Juni 2013**

**Veranstalter**  
DHS

### Aktionswoche Alkohol

Die Aktionswoche Alkohol wird vom 25. Mai bis 2. Juni 2013 bereits zum vierten Mal in Deutschland stattfinden. Die Botschaft auch diesmal: „Alkohol? Weniger ist besser!“ ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)



## 6. Juni 2013

### Veranstalter

Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA)

### Veranstaltungsort

Berlin

## 2. Bundestagung „Gesund & aktiv älter werden“

Unter dem Titel „Es ist nie zu spät und selten zu früh“ - Körperliche Aktivität, psychische Gesundheit und Teilhabe im höheren Alter fördern“ sind Impulsvorträge namhafter Experten und Expertinnen zu den folgenden Themen geplant: Aktivität im Alter, Soziale Teilhabe und Selbstbestimmung sowie psychische Gesundheit. ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)



## 12.-13. Juni 2013

### Veranstalter

Europäisches Forum für evidenzbasierte  
Prävention (EUFEP)

### Veranstaltungsort

international | Krems, Österreich

## „Adipositasprävention, eine (ge)wichtige Herausforderung“

Vor dem Hintergrund der Wichtigkeit dieses Gesundheitsthemas werden im Rahmen des internationalen EUFEP Symposiums 2013 folgende Themengebiete behandelt: - Internationale und nationale Strategien zur Vermeidung von Adipositas - Evaluation von Adipositasprävention - ökonomische Aspekte in Bezug auf Übergewicht und Adipositas. ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)

## 14.-17. Juli 2013

### Veranstalter

International Society of STD Research  
(ISSTD) und International Union  
against Sexually Transmitted Infections  
(IUSTI)

### Veranstaltungsort

international | Krems, Österreich

## STI World Congress 2013

Gemeinsame Tagung der International Society of STD Research (ISSTD) und der International Union against Sexually Transmitted Infections (IUSTI) ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)

→ Weitere aktuelle Termine finden Sie im [Frauengesundheitsportal](http://www.frauengesundheitsportal.de).

## Impressum

### Redaktion, Koordination & Layout:

koordinierbar – raum für projekte

### Herausgeber:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Osterheimer Str. 220 • 51109 Köln  
E-Mail: [frauengesundheit@bzga.de](mailto:frauengesundheit@bzga.de)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.