



Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen eine neue Ausgabe des BZgA-Newsletters FRAUENGESUNDHEIT zuzusenden. Informieren Sie sich über Aktuelles aus dem Themenfeld, Daten, Tagungen, neue Projekte und Publikationen.

Gern können Sie uns Anregungen, Hinweise und Termine aus Ihrem Arbeitsbereich oder Ihrer Institution mitteilen. Senden Sie uns dafür einfach eine E-Mail an [frauengesundheit\(at\)bzga.de](mailto:frauengesundheit(at)bzga.de).

Sie könnten bereits vom Frauengesundheitsportal profitieren? Dann empfehlen Sie den Newsletter weiter. Interessierte können sich per Email oder unter folgendem Link anmelden www.frauengesundheitsportal.de/service/newsletter/ Alle Ausgaben des BZgA-Newsletters FRAUENGESUNDHEIT finden Sie als PDF zum Download [hier](#).

Mit freundlichen Grüßen

die Redaktion

— Inhalt

- [In eigener Sache](#)
- [Bewegung](#)
- [Ernährung](#)
- [Familienplanung](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Krankheitsspektrum](#)
- [Medikamente](#)
- [Psychische Gesundheit / Erkrankungen](#)
- [Sexuelle Gesundheit](#)
- [Termine](#)

In eigener Sache



Aktiv zur sexuellen Gesundheit beitragen

Neu: Frauengesundheitsportal der BZgA informiert zum Thema

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) weist auf ihren neuen Themenschwerpunkt „Sexuelle Gesundheit“ unter www.frauengesundheitsportal.de hin. Auf der Webseite erfahren Frauen, wie sie aktiv zu ihrer sexuellen Gesundheit beitragen können. Die Risiken sexuell übertragbarer Infektionen (STI) und anderer Erkrankungen zu kennen, ist wichtig. So sind sexuell aktive Frauen zum Beispiel besonders häufig von Infektionen der Harnwege betroffen: Weil ihre Harnröhre sehr viel kürzer als beim Mann ist, können Keime leichter in die Blase gelangen und dort eine Entzündung verursachen. Der neue BZgA-Themenschwerpunkt informiert zudem über sexuell übertragbare Infektionen (STI), deren Häufigkeit in jüngster Zeit wieder deutlich ansteigt. Das Frauengesundheitsportal gibt Auskunft darüber, welche STI es gibt und welche gesundheitlichen Folgen sie haben können. Das Thema Prävention ist dabei von besonderer Bedeutung.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Bewegung

Kreuzbandriss: Frauen haben beim Ballsport höheres Risiko

Wer sich für Fußball oder Handball begeistert, hat es schon oft gesehen: Eine Spielerin oder ein Spieler wird mit Verdacht auf Kreuzbandriss vom Platz getragen. Wo genau ist das vordere Kreuzband verankert, und wodurch kann es reißen? Und warum haben Frauen ein größeres Risiko?

© *Gesundheitsinformation.de*

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

BARMER

Bewegungsmangel im Büro: Tipps für gesünderes und effektiveres Arbeiten

Zu den am meisten verbreiteten Gesundheitsproblemen in Deutschland zählen Rückenbeschwerden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine wesentliche Ursache dafür ist Bewegungsmangel. Unter diesem leiden insbesondere Menschen, die vor allem am Schreibtisch arbeiten.

© *Barmer*

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Ernährung



TK-Trinkstudie: Stress, Vergesslichkeit, keine Zeit - Deutschland trinkt zu wenig

Noch eben schnell die Präsentation vorbereiten, zwischendurch die Mails checken und in zehn Minuten ist schon das nächste Meeting: Der Arbeitsalltag vieler Menschen ist stressig. Dabei kommen wichtige Grundbedürfnisse zu kurz, auch das Trinken. Rund die Hälfte der Berufstätigen vergisst bei Stress die Flüssigkeitszufuhr (52 Prozent). Das zeigt die Forsa-Studie "Trink Was(ser), Deutschland!" im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK).

© *Techniker Krankenkasse*

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Familienplanung



Bundesweite Hebammensuche geht online

Wenngleich es rein statistisch genug Hebammen in Deutschland gibt, ist es in einigen Regionen Deutschlands sehr schwer, tatsächlich eine zu finden. Das belastet Familien sehr. Der Grund: Bei den öffentlich zugänglichen Anlaufstellen für Schwangere oder über das Internet sind vergleichsweise wenige Hebammen mit ihren Kontaktdaten gelistet. Demgegenüber steht eine Vielzahl von freiberuflichen Hebammen, die dem Hebammenvertrag beigetreten sind und ihre Leistungen mit den Krankenkassen abrechnen wollen. Diese Informationslücke will eine Hebammenliste auf der Internetseite des GKV-Spitzenverbandes schließen.

© *GKV-Spitzenverband*

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Schwangerschaft: Routinetest auf B-Streptokokken sinnvoll?

B-Streptokokken sind Bakterien, die bei Menschen natürlicherweise vorkommen können. Neugeborenen können sie gefährlich werden. Ist bei einer Schwangeren das Risiko für eine Infektion erhöht, erhält sie bei der Geburt ein Antibiotikum.

© Gesundheitsinformationsdienst.de

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Herz-Kreislauf-Gesundheit



Patientenleitlinie "Chronische Koronare Herzkrankheit: KHK" überarbeitet

In Deutschland gehört die koronare Herzkrankheit (KHK) zu den Volkskrankheiten. Bei etwa 7 von 100 Frauen und etwa 10 von 100 Männern in Deutschland wird im Laufe des Lebens eine KHK bekannt. KHK und Herzinfarkt gehören zu den häufigsten Todesursachen. Bei einer KHK sind die Blutgefäße, die das Herz versorgen, oft verengt. Wenn das Herz nicht mehr ausreichend Sauerstoff bekommt, können Beschwerden oder sogar Schäden am Herzen auftreten. Heilen kann man die KHK nicht. Aber mit der passenden Behandlung können Betroffene gut damit leben.

© Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...



Leben mit Herzrhythmusstörungen: Wann Herzstolpern gefährlich wird

Mit diesen vier Warnzeichen schnell zur Ärztin oder zum Arzt

Schlägt das Herz unregelmäßig und „stolpert“, sprechen Herzmediziner von Palpitationen. Das Stolperherz umfasst verschiedene Herzrhythmusstörungen, die ohne Vorwarnung auftreten können. Schlägt das Herz plötzlich anders als gewohnt, wird das von den meisten als beängstigend empfunden. „Ist mein Herz in Gefahr?“, fragen sich Betroffene, wenn kräftiges Herzklopfen, Herzrasen oder Aussetzer des Herzschlags wie aus dem Nichts kommen.

© Deutsche Herzstiftung

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Krankheitsspektrum

Frauenärzte im Netz

Impfung gegen Gürtelrose ist Kassenleistung

Die Schutzimpfung gegen Herpes zoster ist für Erwachsene eine Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Impfungen gegen die Virusinfektion Herpes zoster (Gürtelrose) mit dem Totimpfstoff bekommen Menschen ab 60 Jahren von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt - bei erhöhter Gefährdung schon ab 50 Jahren.

© Frauenärzte im Netz

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...



Grippewelle 2018 sorgt für höchsten Krankenstand seit über einem Jahrzehnt

Der Krankenstand der beschäftigten Mitglieder ist im vergangenen Jahr mit insgesamt 5,1% auf einen neuen Rekordwert seit über einem Jahrzehnt gestiegen. Auf jeden Beschäftigten entfallen damit im Jahr 2018 durchschnittlich 18,5 krankheitsbedingte Fehltag. Hauptursache des Anstiegs ist die besonders stark ausgeprägte Grippe- und Erkältungswelle im I. Quartal 2018.

© BKK Dachverband

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Medikamente



Starke Regelschmerzen: Entzündungshemmende Schmerzmittel können helfen

Für viele Mädchen und Frauen ist die monatliche Regelblutung mit Krämpfen und Schmerzen im Unterleib verbunden. Sie auszuhalten, ist allerdings keine gute Idee. Denn meist lassen sich Menstruationsschmerzen mit bestimmten Schmerzmitteln gut behandeln.

© Gesundheitsinformation.de

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...



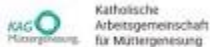
Pausen zwischen den Mahlzeiten bei magensaftresistenten Arzneimitteln wichtig

Damit magensaftresistente Arzneimittel richtig wirken, sollten Patienten zwischen den Mahlzeiten ausreichend lange Pausen einhalten. Durch einen speziellen Überzug können Tabletten oder Kapseln unempfindlich gegen Magensaft gemacht werden. Eingesetzt wird dies zum Beispiel bei Arzneistoffen, die durch sauren Magensaft zersetzt werden oder im Magen zu Nebenwirkungen führen.

© Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände e. V.

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Psychische Gesundheit / Erkrankungen



Auszeit mit spezialisiertem Angebot

Mutter-Kind-Kuren bieten große Bandbreite an Spezialisierungen

Mütter kommen manchmal an einen Punkt, an dem alles zu viel wird: Familie, Beruf, Haushalt – es ist nicht immer leicht, das alles unter einen Hut zu bringen. Wenn der Alltag zu einer Belastung wird, ist die Gesundheit gefährdet oder bereits in Mitleidenschaft gezogen. Doch ein einheitliches Signal gibt es dafür nicht. Jeder Mensch reagiert individuell auf Überlastung. Bei dem einen sind es Rücken- oder Kopfschmerzen, beim anderen Erschöpfung oder chronische Erkrankungen, die sich weiter verschlimmern. Damit allen Frauen im Rahmen einer dreiwöchigen Mutter-Kind-Kur und Mütterkur geholfen werden kann, gibt es immer mehr spezialisierte Angebote in den Fachkliniken der Müttergenesung.

© Katholische Arbeitsgemeinschaft (KAG) Müttergenesung

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

DAK-Psychoreport 2019: dreimal mehr Fehltage als 1997

Langzeit-Analyse zeigt: Krankmeldungen wegen Depressionen am häufigsten

In Deutschland fehlte im vergangenen Jahr jeder 18. Arbeitnehmende wegen einer psychischen Erkrankung im Job. Ausgehend von den Daten der DAK-Gesundheit waren damit hochgerechnet 2,2 Millionen Menschen betroffen. Seit 1997 hat sich die Anzahl der Fehltage, die von Depressionen oder Anpassungsstörungen verursacht werden, mehr als verdreifacht. Am häufigsten fehlen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit der Diagnose Depression. Fehltage wegen Anpassungsstörungen stiegen in den vergangenen Jahren besonders deutlich an. Das sind zentrale Ergebnisse des Psychoreports 2019 der DAK-Gesundheit.

© DAK-Gesundheit

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Sexuelle Gesundheit



www.liebesleben.de/beratung – neues Online-Beratungsangebot

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) weist auf ihr neues Beratungsangebot www.liebesleben.de/beratung zum Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) hin. Bildeten HIV und AIDS viele Jahre lang das Schwerpunktthema im Beratungsangebot der BZgA, rücken seit einiger Zeit zum Beispiel mit Chlamydien, Humanen Papillomviren oder dem Erreger der Syphilis verstärkt andere STI in den Vordergrund. Deshalb hat die BZgA das bestehende Online-Beratungsportal www.aidsberatung.de grundlegend überarbeitet und in www.liebesleben.de/beratung überführt.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Frauenärzte im Netz

Risiko Unfruchtbarkeit - Chlamydien sind die häufigste sexuell übertragbare Infektion in Deutschland

Der Berufsverband der Frauenärzte e.V. erinnert daran, dass eine Infektion mit Chlamydien nicht nur die häufigste sexuell übertragbare Krankheit in Deutschland ist, sondern auch die häufigste Ursache für nicht-angeborene Kinderlosigkeit. Im Rahmen der Empfängnisregelung hat jede Frau jährlich bis zum vollendeten 25. Lebensjahr das Recht, in der frauenärztlichen Praxis einen Urintest auf eine Chlamydieninfektion durchführen zu lassen.

© Frauenärzte im Netz

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...



Für die HIV-Prophylaxe zahlt jetzt die Kasse

Ab dem 1. September ist die HIV-Prophylaxe PrEP eine reguläre Leistung der Gesetzlichen Krankenkassen (GKV). Bei Menschen mit erhöhtem HIV-Risiko übernehmen sie die Kosten für das Medikament und die erforderlichen Begleituntersuchungen. So regelt es das Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG).

© Deutsche Aidshilfe

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

Termine

**27.09.2019 -
28.09.2019**

Veranstalter
Deutsche STI Gesellschaft
(DSTIG)

Veranstaltungsort
Berlin

4. Fachtag "Sexuelle Gesundheit": Forschung zur Sexarbeit & STI-Forschung

Trotz zahlreicher guter Präventionsangebote und zunehmender öffentlicher Wahrnehmung für die Sexuelle Gesundheit sind sexuell übertragbare Infektionen (STI) weiter auf dem Vormarsch, sodass fundierte Kenntnisse selten so wichtig waren wie heute. Der Fachtag widmet sich verschiedenen Fragen der STI-Forschung und nimmt vor dem Hintergrund sexueller Vielfalt insbesondere Lebenswelten im LGBTIQ*-Spektrum in den Blick.

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

**09.10.2019 -
09.10.2019**

Veranstalter
Stadt Wien

Veranstaltungsort
Wien

Festakt: 20 Jahre Wiener Programm für Frauengesundheit

Vor zwei Jahrzehnten beschloss der Wiener Gemeinderat mit dem Wiener Programm für Frauengesundheit eine Public Health-Strategie, die international ein Vorzeigemodell wurde. Wien wurde zur Stadt der Frauengesundheit. Am 9. Oktober, findet im Wiener Rathaus ein Festakt statt.

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

**09.10.2019 -
11.10.2019**

Veranstalter
Deutsche Hauptstelle für
Suchtfragen (DHS)

Veranstaltungsort
Augsburg

58. DHS Fachkonferenz SUCHT

Die diesjährige DHS-Fachkonferenz SUCHT zum Thema "#Suchthilfe #Digital" greift aktuelle Entwicklungen in der Arbeit mit Abhängigkeitskranken auf. Wichtiger denn je erscheint eine fachlich-fundierte Auseinandersetzung der Sucht-Selbsthilfe mit den neuen technischen Möglichkeiten.

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

**10.10.2019 -
12.10.2019**

Veranstalter
Deutsche Gesellschaft für
Bipolare Störungen e.V.
(DGBS)

Veranstaltungsort
Frankfurt am Main

DGBS Jahrestagung 2019

Die 19. Jahrestagung „Arbeit in Balance – 20 Jahre DGBS“ greift eine kontinuierliche Herausforderung des Erwerbslebens auf, verbunden mit der Aufforderung an jeden Menschen, seine Balance zu spüren und diese zu achten. Die Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen (DGBS) bietet Informationen, Erfahrungsberichte und Möglichkeiten sich auszutauschen.

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

**10.10.2019 -
20.10.2019**

Veranstalter
Aktionsbündnis Seelische
Gesundheit

Veranstaltungsort
Berlin

Aktionswoche: Gemeinsam statt Einsam - Seelisch gesund zusammenleben

Im Fokus der 13. Berliner Woche der Seelischen Gesundheit steht dieses Jahr: "Gemeinsam statt einsam - seelisch gesund zusammenleben".

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

**26.10.2019 -
26.10.2019**

Veranstalter
Deutsche Krebshilfe, Deut-
sche Krebsgesellschaft,
Hessische Krebsgesell-
schaft

Veranstaltungsort
Frankfurt am Main

8. Offene Krebskonferenz

Unter dem Motto "Miteinander reden - verstehen - gemeinsam handeln" können Interessierte auf dem bundesweit größten Kongress für Patientinnen und Patienten sowie Angehörige Aktuelles zum Thema Krebs erfahren und sich mit Expertinnen und Experten austauschen.

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

**01.11.2019 -
01.11.2019**

Veranstalter
Arbeitskreis Frauen-
gesundheit in Medizin,
Psychotherapie und Ge-
sellschaft e.V. (AKF)

Veranstaltungsort
Berlin

Satellitensymposium zur 26. AKF-Jahrestagung: Endometriose

Anlässlich der 26. AKF-Jahrestagung 2019 veranstaltet der Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V. (AKF) gemeinsam mit dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) ein Satellitensymposium zum Schwerpunkt Endometriose. Themen sind unter anderem die Perspektive Betroffener, die Versorgung in Deutschland, Stand der Diagnostik und Therapie, Endometriose bei Migrantinnen und viele mehr.

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

**23.11.2019 -
23.11.2019**

Veranstalter
Runder Tisch Frauen-
gesundheit Wiesbaden

Veranstaltungsort
Wiesbaden

Fachtag "Frauengesundheit – Medikamente als Hilfe in allen Lebenslagen?"

Der Runde Tisch Frauengesundheit Wiesbaden, ein Netzwerk aktiver Frauen aus relevanten Wiesbadener Vereinen, Initiativen, Beratungseinrichtungen sowie Politik und Verwaltung, lädt im Rahmen eines Fachtages ein, das Thema "Medikamente als Hilfe in allen Lebenslagen?" aus verschiedenen Perspektiven unter dem Genderblick zu beleuchten.

Weitere Informationen: www.frauengesundheitsportal.de/...

**21.01.2020 -
21.01.2020**

Veranstalter
Bundeszentrale für ge-
sundheitliche Aufklärung,
Bundesministerium für Ge-
sundheit

Veranstaltungsort
Berlin

Save the Date: 5. Männergesundheitskonferenz

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) veranstalten am 21. Januar 2020 in Berlin die 5. gemeinsame Männergesundheitskonferenz "Gesundheit und Wohlbefinden von Männern im digitalen Zeitalter - Ist die Zukunft männersensibler Prävention digital?".

Die stärkere Sensibilisierung von Männern für Gesundheit ist nach wie vor ein relevantes Thema. Dabei spielen die Herausforderungen des digitalen Wandels eine zentrale Rolle. Auf der 5. Männergesundheitskonferenz diskutieren Expertinnen und Experten anhand aktueller nationaler und internationaler gesundheitspolitischer Entwicklungen und Strategien Fragen zum Thema Chancen und Risiken von digitalen Gesundheitsangeboten.

Das Programm, die Online-Anmeldung und weitere Informationen zur Konferenz erhalten Sie in Kürze auf dem Männergesundheitsportal unter www.maennergesundheitsportal.de

Impressum

Redaktion, Koordination & Layout: koordinierbar - raum für projekte
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Maarweg 149-161, 50825 Köln
E-Mail: frauengesundheit@bzga.de
Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im
Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.

