

Newsletter Dezember 2020

# Frauengesundheit

**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



## 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 konnten 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/](http://www.frauengesundheitsportal.de/service/newsletter/) Alle Ausgaben des BZgA-Newsletters FRAUENGESUNDHEIT finden Sie als PDF zum Download [hier](#).

Ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Start in ein gesundes neues Jahr 2021 wünscht Ihnen

die Redaktion

## — Inhalt

- [Aktuelles aus der BZgA](#)
- [Corona / COVID-19](#)
- [Frauengesundheitsbericht](#)
- [Ernährung](#)
- [Familienplanung](#)
- [Gewalt](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Sexuelle Gesundheit](#)
- [Termine](#)

## Aktuelles aus der BZgA



### Erfolgreiche Bundeskonferenz Frauengesundheit 2020

#### Herz-Kreislauf-Gesundheit bei Frauen: Neue Aspekte und aktuelle Herausforderungen

Am 17. November 2020 fand die 4. gemeinsame Bundeskonferenz Frauengesundheit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und des Bundesministeriums für Gesundheit statt. Im Mittelpunkt stand die Herz-Kreislauf-Gesundheit von Frauen. Expertinnen und Experten stellten wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Gendermedizin vor, berichteten über den Einfluss psychosozialer Aspekte auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit von Frauen und diskutierten über Präventionsmöglichkeiten von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Die Konferenz wurde wegen der Corona-Pandemie in diesem Jahr erstmals als digitale Veranstaltung durchgeführt. Über 450 Teilnehmerinnen und Teilnehmer folgten dem Livestream. Eine umfangreiche Dokumentation mit Video- und Audiomitschnitten, Abstracts sowie Präsentationen finden Sie unter [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)



### Frauengesundheitsportal mit neuem Themenschwerpunkt „Wechseljahre“

Die Wechseljahre sind eine Phase in der Lebensmitte von Frauen, in der sich ihre natürliche Hormonproduktion umstellt. Dieser Wechsel ist mit mehr oder weniger deutlich wahrnehmbaren körperlichen Veränderungen verbunden. Frauen nehmen ihre Wechseljahre unterschiedlich wahr. Im völlig überarbeiteten und erweiterten Themenschwerpunkt „Wechseljahre“ finden Sie qualitätsgesicherte Informationen, was während der Wechseljahre im Körper passiert, welche Beschwerden auftreten können und für welche Erkrankungen das Risiko in Folge der Wechseljahre steigt. Darüber hinaus erhalten Sie zahlreiche Tipps, was Sie zur Linderung von Beschwerden und für Ihr Wohlbefinden in den Wechseljahren tun können. Weitere Informationen finden Sie unter [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)



### Interaktiv und bewegt durch die Adventszeit

#### BZgA bietet digitalen Adventskalender für ältere Menschen an

Einfache und zugleich effektive Bewegungsübungen, leckere Rezepte und weihnachtliche Gedichte: Der Online-Adventskalender auf der Webseite „Gesund und aktiv älter werden“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bringt Abwechslung in die Adventszeit. Vom 01. bis 24. Dezember 2020 öffnet sich auf [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/adventskalender](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/adventskalender) jeden Tag ein Türchen mit gesundheitsförderlichen Tipps und Anregungen.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

## Corona / COVID-19



### Mit AHA+L+A durch Herbst und Winter

Die Coronavirus-Pandemie ist noch nicht vorbei. Somit bleibt es weiter wichtig, sich und andere zu schützen und die AHA-Formel einzuhalten: **A**bstand halten, **H**ygiene beachten und **A**lltagsmaske tragen. Ergänzt wird die Formel durch ein L und ein A. Das L für **L**üften bedeutet, dass in Innenräumen zusätzlich regelmäßiges Lüften wichtig ist: Da sich das Virus auch über Aerosole verbreitet, können geeignete Lüftungsmaßnahmen das Risiko einer Übertragung verringern. Das dritte A steht für die (Corona-Warn-)App, mit der Nutzerinnen und Nutzer anonym und schnell informiert werden, wenn sie sich in der Nähe einer infizierten Person aufgehalten haben. In manchen Situationen ist das Risiko einer Ansteckung besonders groß und das Einhalten der AHA-Formel daher besonders wichtig. Eine Übersicht mit Beispielen hierfür finden Sie auf [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen: [www.infektionsschutz.de/coronavirus](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus)



### BZgA erinnert: Händewaschen schützt vor Infektionen

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) macht darauf aufmerksam, dass nur 81,4 Prozent der Bevölkerung die Empfehlung, sich 20 Sekunden die Hände zu waschen, umsetzen – obwohl mit 91,8 Prozent dem Großteil die Bedeutung dieser Schutzmaßnahme bekannt ist. Das zeigen Ergebnisse der aktuellen Befragungswelle des COVID-19 Snapshot Monitorings (COSMO) der Universität Erfurt, an dem die BZgA als Kooperationspartnerin beteiligt ist. Um die Bevölkerung – insbesondere in der Coronavirus-Pandemie – stärker für die Händehygiene zu sensibilisieren, motiviert die BZgA seit Ende Oktober mit neuen Motiven der Plakatserie „Wo waren deine Hände heute?“.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

## Frauengesundheitsbericht



### Wie steht es um die Frauengesundheit? Neuer Frauengesundheitsbericht des Robert Koch-Instituts

Der Bericht "Gesundheitliche Lage der Frauen in Deutschland" des Robert Koch-Instituts ist erschienen. Der Bericht informiert auf 400 Seiten umfassend über den Gesundheitszustand, das Gesundheitsverhalten und die Gesundheitsversorgung von Frauen in Deutschland. Berichtet wird über Frauen aller Altersgruppen, ein Kapitel widmet sich der Gesundheit von Mädchen. Fokuskapitel nehmen die Gesundheit von speziellen Gruppen von Frauen in den Blick, z. B. Frauen mit Migrationshintergrund oder Frauen mit Behinderungen.

Der Bericht kann unter folgendem Link abgerufen werden:  
[www.rki.de/frauengesundheitsbericht](http://www.rki.de/frauengesundheitsbericht)

© Robert Koch-Institut

Zur Pressemitteilung: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## Ernährung



### Vegan und schwanger

#### Ohne Nahrungsergänzungsmittel geht es nicht

Mittlerweile verzichten in Deutschland rund 1,13 Millionen Menschen ganz oder weitgehend auf tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Eier oder Milch. Die Mehrheit davon sind Frauen. Viele von ihnen möchten auch in der Schwangerschaft weiter vegan essen.

© Bundeszentrum für Ernährung

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



### Diabetesinformationsportal der BZgA

In Deutschland leben rund sieben Millionen Menschen mit Diabetes mellitus. Im Jahr 2040 könnten sogar bis zu 12 Millionen Menschen von Typ-2-Diabetes betroffen sein. Die Erkrankung entsteht meist schleichend und kann über Jahre völlig symptomlos bleiben. Umso wichtiger ist es, die Bevölkerung über Risiken und Präventionspotenziale zu informieren. Das durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) initiierte unabhängige Diabetesinformationsportal [www.diabinfo.de](http://www.diabinfo.de) bietet qualitätsgesicherte und wissenschaftlich fundierte Informationen über die Vorbeugung der Erkrankung und über das Leben mit Diabetes – und dies nun auch in türkischer Sprache. Angebote in weiteren Sprachen sind in Vorbereitung.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

## Familienplanung



### Röteln: In der Schwangerschaft gefährlich

Röteln verlaufen meist unbemerkt oder mit leichten erkältungsähnlichen Beschwerden und Hautausschlag. In der Frühschwangerschaft können Röteln zu Organschäden beim ungeborenen Kind führen.

© gesundheitsinformation.de

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



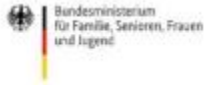
### Neue Leitlinien: Stillen mit HIV ist möglich

Frauen mit HIV sollten frühzeitig und ergebnisoffen mit ihren Ärztinnen und Ärzten über die Vor- und Nachteile des Stillens sprechen und dann gemeinsam mit ihnen eine Entscheidung treffen. Dies empfehlen die neuen „Deutsch-Österreichischen Leitlinien zur HIV-Therapie in der Schwangerschaft und bei HIV-exponierten Neugeborenen“.

© Deutsche Aidshilfe

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

## Gewalt



### Gewalt gegen Frauen: EU-Gleichstellungsministerinnen und -minister fordern mehrheitlich europaweite Nummer für Hilfetelefone

116 016 – unter dieser Telefonnummer sollen in Zukunft Frauen, die von Gewalt betroffen sind, in vielen Ländern Europas Hilfe bekommen. Dafür hat sich am 20. November 2020 eine Mehrheit der Gleichstellungsministerinnen und -minister aller EU-Staaten sowie der EFTA-Staaten (Schweiz, Norwegen, Liechtenstein, Island) und Großbritannien auf einem informellen Treffen ausgesprochen.

© Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

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



### Gewalt gegen Frauen darf in unserer Gesellschaft keinen Platz haben

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ruft bundesweit zur Solidarität auf "Wir brechen das Schweigen", so lautete das Motto der Mitmachaktion des Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen am 25. November 2020. In ganz Deutschland sind Unterstützerinnen und Unterstützer dazu aufgerufen, ein solidarisches Zeichen gegen Gewalt an Frauen zu setzen. Schirmherrin der bundesweiten Aktion ist die Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Franziska Giffey.

© Hilfetelefon Gewalt

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

## Herz-Kreislauf-Gesundheit



### Weniger Sterbefälle durch Herzinfarkt und Herzschwäche – keine Entwarnung

**Herzbericht: Herzmedizinische Versorgung zeigt Wirkung, aber Gesamtsterblichkeit durch Herzkrankheiten anhaltend hoch.**

Die Sterblichkeit durch Herzkrankheiten insgesamt ist in Deutschland im Vergleich zu den Vorjahren wieder leicht gestiegen, wohingegen leichte Rückgänge bei Todesfällen durch Herzinfarkt und Herzschwäche zu verzeichnen sind.

© Deutsche Herzstiftung

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

## Vorhofflimmern: Schneller, unregelmäßiger Herzschlag

Bei Vorhofflimmern ist der Herzrhythmus gestört. Das häufigste Symptom ist Herzklopfen, das man in der Brust oder am Hals deutlich spürt. Das Herz schlägt dann meist schneller und unregelmäßiger als normal.

© *gesundheitsinformation.de*

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

## Krebserkrankungen

## Erhöhtes Risiko für Gebärmutterkörperkrebs bei starkem Übergewicht

**Ein großer Anteil dieser Risikosteigerung geht offenbar auf Entzündungen und Hormonwirkungen zurück.**

Sehr starkes Übergewicht, auch Fettleibigkeit oder Adipositas genannt, ist mit einem erhöhten Risiko für Gebärmutterkörperkrebs verbunden. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler vermuten seit längerem, dass dies über chronische Entzündungen vermittelt wird.

© *Onko-Internetportal*

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

## Brustkrebs: Depression als Begleiterkrankung – auch noch viele Jahre nach der Therapie

Selbst nach einer erfolgreichen Therapie sind viele Brustkrebspatientinnen noch über lange Zeit sehr belastet. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler im Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) haben in einer Studie mit insgesamt mehr als 4.000 Frauen belegt, dass gerade Patientinnen, deren Therapie bereits 5 bis 15 Jahre zurückliegt, häufig mit Depressionen kämpfen. Das zeigt, wie wichtig es ist, die psychische Verfassung bei der Behandlung betroffener Frauen nicht zu vernachlässigen.

© *Deutsches Krebsforschungszentrum*

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

## Sexuelle Gesundheit



### „Leben mit HIV – anders als du denkst“

#### Gemeinsame Aktion gegen Diskriminierung

Anlässlich des Welt-AIDS-Tages am 01. Dezember 2020 haben Menschen mit HIV, Einblick in ihren Lebensalltag gegeben. Diskriminierung begegnet HIV-positiven Menschen in Form von Vorurteilen und aufgrund von Unwissenheit. Mit einer Gemeinschaftsaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), der Deutschen AIDS-Stiftung und der Deutschen Aidshilfe unter dem Titel „Leben mit HIV – anders als du denkst“ soll bestehenden Berührungspunkten, Ablehnung und Diskriminierung entgegen gewirkt werden.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Deutsche AIDS-Stiftung, Deutsche Aidshilfe

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



### Screening auf Hepatitis B und C neuer Bestandteil des Gesundheits-Check-ups

Versicherte ab 35 Jahren haben künftig einmalig den Anspruch, sich auf die Viruserkrankungen Hepatitis B und Hepatitis C als Bestandteil des sogenannten Check-ups (Gesundheitsuntersuchung) testen zu lassen. Damit sollen unentdeckte, weil zunächst symptomlos oder schleichend verlaufende Infektionen mit dem Hepatitis-B-Virus (HBV) oder Hepatitis-C-Virus (HCV) erkannt werden. Eine unbehandelte chronische Hepatitis kann gravierende Spätfolgen wie Leberzirrhose oder Leberkrebs nach sich ziehen. Im schlimmsten Fall wird die Leber so schwer geschädigt, dass eine Lebertransplantation nötig sein kann. Dieser schwere Verlauf kann durch die frühzeitige Gabe von antiviralen Medikamenten sehr wirksam verhindert werden.

© Gemeinsamer Bundesausschuss

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



### GeSiD-Studiendaten zum Thema Diskriminierung aufgrund sexueller Orientierung

#### BZgA informiert über sexuelle Vielfalt

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) weist auf neue Studiendaten zum Thema Diskriminierung aufgrund sexueller Orientierung hin. Homophobie und Diskriminierung wegen der sexuellen Orientierung sind nach wie vor ein gesellschaftliches – und gesundheitlich bedeutendes – Problem. Dies zeigen die aktuellen Befragungsergebnisse der Studie „Gesundheit und Sexualität in Deutschland – GeSiD“, die von der BZgA zusammen mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) und dem Meinungsforschungsinstitut KANTAR erhoben wurden.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

## Termine

**05.02.2021 -  
06.02.2021**

**Veranstalter**  
Deutsche STI-Gesellschaft

**Veranstaltungsort**  
online

### 65. Deutscher STI-Kongress

Der infolge der Corona-Pandemie verschobene 65. Deutsche STI-Kongress in Bochum findet als virtuelle Konferenz am 5. und 6. Februar 2021 statt.

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

**11.03.2021 -  
12.03.2021**

**Veranstalter**  
Deutsche Gesellschaft für  
Psychosomatische  
Frauenheilkunde und  
Geburtshilfe DGPF e.V.

**Veranstaltungsort**  
online

### 50. Jahrestagung der DGPF 2021

Im kommenden Jahr wird eine ganz besondere, nämlich die 50. Jahrestagung der DGPF stattfinden, den aktuellen Ereignissen geschuldet als Online-Kongress.

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

**12.06.2021 -  
12.06.2021**

**Veranstalter**  
Arbeitskreis  
Frauengesundheit in  
Medizin, Psychotherapie  
und Gesellschaft (AKF)  
e.V.

**Veranstaltungsort**  
Dresden

### 27. Jahrestagung des Arbeitskreises Frauengesundheit

Die 27. Jahrestagung des Arbeitskreises Frauengesundheit zum Thema „#FemHealth2020: Digitalisierung und Frauengesundheit“ im Deutschen Hygiene-Museum in Dresden wird verschoben auf den 12. Juni 2021 (Samstag). Mit dem Fachtag wird ein breites Spektrum von Themen zu Digitalisierung und Frauengesundheit aufgegriffen.

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

#### Impressum

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

