

Newsletter April 2024

# Frauengesundheit

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



Liebe Leserinnen und Leser,

das Frühjahr ist für viele ein guter Zeitpunkt, um in die neue Bewegungssaison zu starten. Sportliche Aktivitäten helfen, um wieder in Schwung zu kommen und den Winterblues abzuschütteln. Dabei müssen Sie keine sportlichen Höchstleistungen vollbringen. Egal, ob Sie Yoga machen, eine Fahrradtour mit der Familie unternehmen oder einfach nur spazieren gehen – Hauptsache Sie haben Spaß. Weitere Informationen zu den positiven Auswirkungen von Sport finden Sie im [Frauengesundheitsportal](#).

Gern können Sie uns für das Frauengesundheitsportal und unseren Newsletter 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).

Kommen Sie bewegt durch den Frühling!

Ihre Redaktion

## ■ Inhalt

- [Aktuelles aus der BZgA](#)
- [Bewegung](#)
- [Endometriose](#)
- [Ernährung](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Termine](#)

## Aktuelles aus der BZgA



### Mitmachaktion "Rauchfrei im Mai" unterstützt beim Rauchstopp

#### Jetzt noch anmelden!

Rauchen ist gesundheitsschädlich: Jede fünfte Krebserkrankung ist auf das Rauchen zurückzuführen. Rauchen ist zudem einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um Rauchende zu einem nikotinfreien Leben zu motivieren, laden die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und die Deutsche Krebshilfe im Mai zur bundesweiten Mitmachaktion „Rauchfrei im Mai“ ein. Noch bis zum 30. April 2024 können sich Raucherinnen und Raucher unter [www.rauchfrei-im-mai.de](http://www.rauchfrei-im-mai.de) dazu anmelden und im Mai gemeinsam ihren Rauchstoppversuch starten.

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

## Bewegung



### Sport entdecken mit der BewegungsLandkarte (BeLa)

Mit der interaktiven BewegungsLandkarte des Deutschen Olympischen Sportbundes e. V. können Interessierte passende Sport- und Bewegungsangebote in ihrer Umgebung finden. Dazu gehören von Krankenkassen bezuschusste Gesundheitssportangebote ebenso wie Schwimmkurse, Lauftreffs, Angebote aus dem Behindertensport und vieles mehr.

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

## Endometriose



### Aktuelle Zi-Studie zur regionalen Verteilung von Endometriose 2012 bis 2022 veröffentlicht

#### 2022 fast 340.000 Frauen mit Endometriose-Diagnose // Diagnosehäufigkeit 2012 bis 2022 um 65 Prozent gestiegen // Regionale Cluster in Nordniedersachsen und Mittelbaden

2022 ist in Deutschland bei 339.718 von insgesamt 35.602.313 gesetzlich krankenversicherten Frauen und Mädchen ab zehn Jahren eine Endometriose-Diagnose dokumentiert worden. Das Medianalter der Endometriose-Patientinnen lag bis 2019 bei 42 Jahren. Zuletzt sank es leicht und lag 2022 bei 40 Jahren.

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

## Ernährung



### Nahrungsergänzungsmittel: Worauf man achten sollte

#### **BVL plädiert für sorgsamen Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln und gibt Tipps für ihren sicheren Einkauf – vor allem im Internet**

Anlässlich des Weltverbrauchertages rät das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln (Supplements). Für Bevölkerungsgruppen mit Nährstoffdefiziten können sie eine sinnvolle Ergänzung sein. Wer Nahrungsergänzungsmittel kauft, sollte dabei vor allem im Onlinehandel einige wichtige Punkte beachten.

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



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.

### Gut essen und trinken

#### **DGE stellt neue lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen für Deutschland vor**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen (Food-Based Dietary Guidelines, FBDG) für Deutschland überarbeitet. Neu an diesem Modell ist, dass es neben der Empfehlung zu einer gesunden Ernährung gleichzeitig auch Aspekte wie Nachhaltigkeit, Umweltbelastung sowie die in Deutschland üblichen Verzehrsgewohnheiten berücksichtigt.

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

## Herz-Kreislauf-Gesundheit



### Gesunde Ernährung schützt

Forscherinnen und Forscher haben 34 verschiedene Ernährungsfaktoren ermittelt, die sich auf die Gefahr für einen Schlaganfall auswirken. Einen besonders starken Einfluss hat demnach der Verzehr von Obst und Gemüse, der das Schlaganfall-Risiko senkt. Während der Verzehr von rotem Fleisch, insbesondere von verarbeitetem rotem Fleisch, das Risiko erhöht.

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



### Neu: Patientenleitlinie "Bluthochdruck"

Die neu erarbeitete Patientenleitlinie bietet Menschen mit Bluthochdruck und ihren Angehörigen ausführliche Informationen über die verschiedenen Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten und zum eigenständigen Umgang mit der Erkrankung. Grundlage dieser Informationen ist die Nationale VersorgungsLeitlinie Hypertonie.

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

## Krebserkrankungen



### Mammographie-Screening-Programm auch für jüngere Frauen von Vorteil

#### **Bundesamt für Strahlenschutz empfiehlt neue Altersgrenze**

Die Teilnahme am Mammographie-Screening-Programm ist auch schon für Frauen ab 45 Jahren mit mehr Nutzen als Risiken verbunden. Zu diesem Ergebnis kommt das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) in seinem wissenschaftlichen Bericht zur "Brustkrebsfrüherkennung mittels Röntgenmammographie bei Frauen unter 50 Jahren".

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



### Neue Broschüren zum Thema erblicher Brust- und Eierstockkrebs

Erkranken in einer Familie immer wieder nahe Verwandte oder Frauen in besonders jungem Alter an Brust- und Eierstockkrebs, stellt sich für viele die Frage: Ist der Krebs erblich und kann ich als Angehörige auch selbst irgendwann davon betroffen sein? Drei neue Broschüren des Krebsinformationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszentrums informieren zum Thema familiärer Brust- und Eierstockkrebs.

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



### Entzündungen im Becken: Risikofaktor für Eierstockkrebs

Bakterielle Entzündungen im Becken können unter Umständen langfristige Folgen haben. Eine schwere Beckenentzündung, von Medizinerinnen kurz PID („pelvic inflammatory disease“) genannt, ist offenbar ein Risikofaktor für Eierstockkrebs. Das zeigt eine Untersuchung von Wissenschaftlern, deren Erkenntnisse kürzlich in der Fachzeitschrift American Journal of Obstetric Gynecology veröffentlicht wurden.

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

## Psychische Gesundheit



### Social Media und Störungen des Essverhaltens

#### **Was der Wunsch nach „Likes“ triggern kann**

„Die Nutzung sozialer Medien löst bei Jugendlichen häufig Unzufriedenheit mit dem eigenen Körperbild aus und erhöht das Risiko, ein problematisches Essverhalten zu entwickeln“, schließt Professorin Katrin Giel, Forscherin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Tübingen. Belegt werde das durch Längsschnittdaten aus zahlreichen Studien.

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

## Eltern-Burnout statt Familienglück?

### **Forsa: Stresslevel bei Müttern und Vätern steigt – KKH-Expertin: Warnsignale ernst nehmen**

Elternsein macht glücklich. Doch offenbar geraten Mütter und Väter immer mehr unter Druck – und Schuld daran ist nicht allein der gelegentliche Familienzoff am Frühstückstisch. Laut einer forsa-Umfrage im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse fühlen sich aktuell 62 Prozent der Eltern mit minderjährigen Kindern häufig oder sogar sehr häufig gestresst.

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



## **Psychische Erkrankungen auf Höchststand: Beschäftigte in Kitas und Altenpflege besonders belastet**

Der Arbeitsausfall wegen Depressionen, Ängsten und Belastungsreaktionen hat auch 2023 weiter zugenommen und im Zehnjahresvergleich einen neuen Höchststand erreicht. Wie der aktuelle Psychreport der DAK-Gesundheit zeigt, stieg die Anzahl der Krankschreibungen im Vergleich zum Vorjahr um ein Fünftel. Beschäftigte in Kitas und in der Altenpflege waren besonders belastet. Sie hatten 2023 pro Kopf im Schnitt 5,3 Fehltage aufgrund einer psychischen Erkrankung. Das sind 65 Prozent mehr als im Durchschnitt aller Berufsgruppen.

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

---

## — Termine

---

**19.04.2024 -  
21.04.2024**

**Veranstalter**  
Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

**Veranstaltungsort**  
Berlin

### **DHS Sucht-Selbsthilfekonferenz**

Auf der 14. DHS Sucht-Selbsthilfekonferenz zum Thema Sucht und soziales Umfeld stehen insbesondere die Auswirkungen problematischen Suchtmittelkonsums und Suchtverhaltens auf Angehörige und nahestehende Personen im Fokus.

Zum Termin: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

**15.05.2024 -  
15.05.2024**

**Veranstalter**

Aktionsbüro Gesundheit rund um die Geburt in Kooperation mit der Hebammenzentrale der Region Hannover

**Veranstaltungsort**

online

**Fortbildung Klimawandel und Hitzewellen**

Hohe Temperaturen und schlechte Luftqualität fördern Frühgeburten, Fehlbildungen sowie das Risiko von Schwangeren, eine Präeklampsie zu erleiden. Basierend auf den Ergebnissen eines kooperativen Projektes der Hochschule Hannover und der Region Hannover wird dargestellt, wie Fachpersonal für diese Thematik sensibilisiert werden kann.

Zum Termin: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

**23.05.2024 -  
23.05.2024**

**Veranstalter**

Frauennotruf Mainz e.V.

**Veranstaltungsort**

Mainz | Rheinland-Pfalz

**Wenn die Zeit nicht alle Wunden heilt**

In der zweiten Lebenshälfte blicken Frauen auf ein erfahrungsreiches Leben zurück. Dabei können auch die schweren Zeiten der Vergangenheit deutlicher ins Bewusstsein treten: Die Wiederkehr von Erinnerungen an Krieg, Gewalt, Demütigungen und an sexuelle Gewalterfahrungen.

Zum Termin: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

**01.06.2024 -  
01.06.2024**

**Veranstalter**

Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Deutsche DepressionsLiga e.V.

**Veranstaltungsort**

Frankfurt am Main | Hessen

**Patientenkongress Depression**

Das Kongressmotto lautet in 2024 "Gemeinsam statt einsam" und wird in verschiedenen Programmpunkten aufgegriffen. In Diskussionsrunden und Vorträgen geht es u.a. um vielfältige Themen wie „Neue Behandlungsmethoden“, „Rolle der Angehörigen“, „Hartnäckige therapieresistente Depression“ oder „Depression im Job: Sag ich's oder sag ich's nicht?“.

Zum Termin: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

**10.06.2024 -  
11.06.2024**

## **Fachtagung Frauengesundheit**

**Veranstalter**  
BAG Wohnungslosen-  
hilfe e.V.

**Veranstaltungsort**  
Karlsruhe | Baden-  
Württemberg

Unter dem Titel „Frauen.Anders.Sehen. – Genderaspekte der Gesundheit von Frauen in Wohnungsnotfallhilfe“ widmet sich die diesjährige Frauentagung der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe e.V. der Gesundheitsversorgung und -vorsorge von Frauen in Wohnungsnotfallsituationen.

Zum Termin: [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.

