



## BZgA-Newsletter Oktober/November 2011 zum „Frauengesundheitsportal“

Liebe Leserinnen und Leser,

In ihrem Newsletter FRAUENGESUNDHEIT informiert die BZgA regelmäßig über Aktuelles im Themenfeld, über Daten, Tagungen, neue Projekte und Publikationen. Interessierte können sich anmelden unter: [frauengesundheit@bzga.de](mailto:frauengesundheit@bzga.de).

Hinweise oder Termine aus Ihrem Arbeitsbereich bzw. Ihrer Institution, aber auch Anregungen und Kritik sind uns sehr willkommen.

Wir stehen Ihnen gerne unter [frauengesundheit@bzga.de](mailto:frauengesundheit@bzga.de) zur Verfügung.

Einen schönen Herbst wünscht Ihnen

Die Redaktion

### Inhalt

- Alkohol- und Tabakprävention S.1
- Bewegung und Sport S.2
- Ernährung S.3
- Frauengesundheitsforschung S.4
- Gesund älter werden S.5
- Gewalt S.5
- Psychische Gesundheit/Erkrankung S.8
- Termine/Veranstaltungen S.9
- In eigener Sache S.11





## Alkohol- und Tabakprävention



### DOSB und BZgA starten Aktion „Alkoholfrei Sport genießen“

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) haben die Aktion „Alkoholfrei Sport genießen“ [www.alkoholfrei-sport-genieessen.de](http://www.alkoholfrei-sport-genieessen.de) gestartet.

Von September 2011 bis Dezember 2012 sind alle Sportvereine in Deutschland aufgefordert, sich mit alkoholfreien Sportwochenenden, Turnieren oder anderen Veranstaltungen an der Aktion zu beteiligen. Auf diese Weise können sie ein Zeichen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol setzen. Vereine können bei der BZgA eine kostenlose Aktionsbox für ihre Aktivitäten zu „Alkoholfrei Sport genießen“ anfordern

© Gemeinsame Pressemitteilung der BZgA und des DOSB vom 19.9.2011

Weitere Informationen und Downloadmöglichkeiten:  
[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/aktuelle-meldungen/?sid=457](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/aktuelle-meldungen/?sid=457)

### Rauchen und Mundgesundheit



### Rauchen und Mundgesundheit

Das Faltpapier, das gemeinsam von der Bundeszahnärztekammer (BZÄK) und dem Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg (DKFZ) entwickelt wurde, weist auf die Gefahren des Rauchens für Mundhöhle und Zähne und die Vorteile eines Rauchstopps hin. Die zahlreichen Schadstoffe aus dem Tabakrauch sind Gift für Zahnfleisch und Zähne – dementsprechend schützt ein Rauchstopp vor Mundhöhlenkrebs und Zahnverlust. Raucherinnen und Raucher haben ein bis zu sechsfach erhöhtes Erkrankungsrisiko für Krebs im Mundraum.

© Gemeinsame Pressemitteilung der Bundeszahnärztekammer und des Deutschen Krebsforschungszentrums vom 09.08.2011

Weitere Informationen und Downloadmöglichkeiten  
[www.frauengesundheitsportal.de/themen/rauchen-tabak/informationen-materialien-broschueren/rauchen-und-mundgesundheit3](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/rauchen-tabak/informationen-materialien-broschueren/rauchen-und-mundgesundheit3)

### Deutsches Ärzteblatt

### Facebook zeigt Alkoholprobleme von Studentinnen und Studenten auf

Nutzer des sozialen Netzwerks Facebook verraten häufig mehr über sich, als sie ahnen. Bilder von einer feucht-fröhlichen Feier, das Protzen mit den Promille-Erfahrungen, aber auch die Erwähnung, den Abend aus Langeweile mit einem alkoholischen Getränk relaxt zu haben, machen Experten/Expertinnen hellhörig.

© [www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de)

Weitere Informationen und Downloadmöglichkeiten  
<http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/aktuelle-meldungen/17-10-2011-facebook-zeigt-alkoholprobleme-von-studenten-auf/>





## Bewegung und Sport



### Bewegungsförderung 60+ Theorien zur Veränderung des Bewegungsverhaltens im Alter - Eine Einführung

Die Veröffentlichung fasst gut verständlich die wichtigsten Theorien zum Gesundheitsverhalten zusammen und erläutert, was sich für die Bewegungsförderung älterer Menschen daraus lernen lässt. Die verschiedenen Einflussfaktoren (biologische, personenbezogene, soziale etc.) auf das Bewegungsverhalten werden systematisch beleuchtet und Ergebnisse strukturiert zusammengefasst.

© Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen

Weitere Informationen und Downloadmöglichkeiten:

[www.frauengesundheitsportal.de/themen/bewegung-und-sport/informationen-materialien-broschueren/bewegungsforderung-60rtheorien-zur-veraenderung-des-bewegungsverhaltens-im-alter-eine-einfuehrung/](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/bewegung-und-sport/informationen-materialien-broschueren/bewegungsforderung-60rtheorien-zur-veraenderung-des-bewegungsverhaltens-im-alter-eine-einfuehrung/)



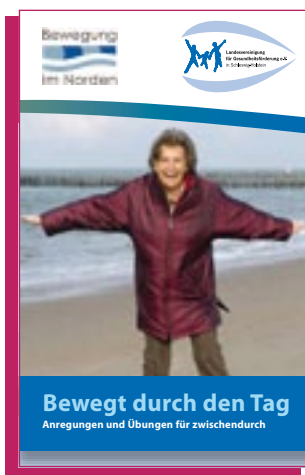
### Bewegungsförderung 60+ Ein Leitfaden zur Förderung aktiver Lebensstile im Alter

Der Leitfaden wendet sich an Akteurinnen und Akteure der Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Auf der Grundlage der Analyse von internationalen Forschungsergebnissen und Theorien (vor allem aus den Gesundheitswissenschaften und der Sportwissenschaft) werden Hinweise für die Praxis der Bewegungsförderung gegeben. Neben der wissenschaftlichen Literatur werden Beispiele gelungener Praxis der Bewegungsförderung einbezogen.

© Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen

Weitere Informationen und Downloadmöglichkeiten:

[www.frauengesundheitsportal.de/themen/bewegung-und-sport/informationen-materialien-broschueren/bewegungsforderung-60-brein-leitfaden-zur-foerderung-aktiver-lebensstile-im-alter/](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/bewegung-und-sport/informationen-materialien-broschueren/bewegungsforderung-60-brein-leitfaden-zur-foerderung-aktiver-lebensstile-im-alter/)



### Bewegt durch den Tag Anregungen und Übungen für zwischendurch

Das Faltblatt richtet sich an ältere Menschen und enthält Vorschläge für Bewegungsaktivitäten, die sich leicht im Alltag umsetzen lassen und keinen extra Aufwand erfordern.

© Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V.

Weitere Informationen und Downloadmöglichkeiten:

[www.frauengesundheitsportal.de/themen/bewegung-und-sport/informationen-materialien-broschueren/bewegt-durch-den-tag/](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/bewegung-und-sport/informationen-materialien-broschueren/bewegt-durch-den-tag/)





## Bewegung fördern - für einen aktiven Alltag Gemeinsames Internetportal der Zentren für Bewegungsförderung

Auf dem gemeinsamen Internetportal der Zentren für Bewegungsförderung finden Sie einen Überblick über die Aktivitäten in den Zentren und ihren Bundesländern. Praxisbeispiele, Materialien, Arbeitshilfen und Dokumentationen zur Bewegungsförderung können Sie in der Datenbank der Website gezielt und altersgruppenübergreifend recherchieren.

© Homepage des Portals

Weitere Informationen und Downloadmöglichkeiten

[www.frauengesundheitsportal.de/themen/bewegung-und-sport/informationen-materialien-broschueren/bewegung-foerdern-fuer-einen-aktiven-alltag/](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/bewegung-und-sport/informationen-materialien-broschueren/bewegung-foerdern-fuer-einen-aktiven-alltag/)

## Ernährung

### Obst- und Gemüsekonsum heute

Die Septemбераusgabe von GBE kompakt beschäftigt sich mit dem Obst- und Gemüsekonsum in Deutschland. Dabei wird u.a. der Frage nachgegangen, ob die empfohlenen Verzehrsmengen in der Bevölkerung erreicht werden. Zur Beantwortung werden Daten der GEDA-Studie 2009 und der Ernährungsstudie als KiGGS-Modul (EsKiMo) herangezogen.

© Robert Koch-Institut

Weitere Informationen und Downloadmöglichkeiten

[www.frauengesundheitsportal.de/themen/ernaehrung/fachpublikationen-daten/obst-und-gemuesekonsum-heute/](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/ernaehrung/fachpublikationen-daten/obst-und-gemuesekonsum-heute/)



### Vitamine und Eisen können bei älteren Frauen schädlich sein

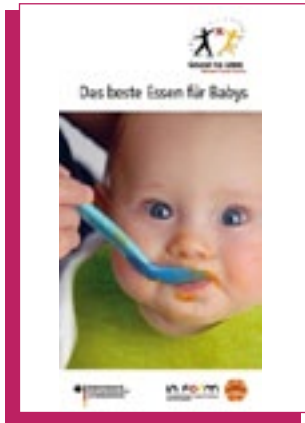
Erneut kommt eine Studie zu dem Ergebnis, dass die Einnahme von Vitaminen und Spurenelementen Menschen ohne Mangelzustände mehr schadet als nutzt. Eine Auswertung der Iowa Women's Health Study zeigt in den Archives of Internal Medicine (2011; 171: 1625-1633) für mehrere Supplemente sogar einen Anstieg der Sterblichkeit auf.

© Deutsches Ärzteblatt

Weitere Informationen und Downloadmöglichkeiten

<http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/aktuelle-meldungen/12-10-2011-vitamine-und-eisen-verkuerzen-das-leben-aelterer-frauen/>





## Das beste Essen für Babys

Die Ernährung des eigenen Babys ist für Eltern eines der wichtigsten Themen überhaupt. Zu Recht. Denn schon im ersten Jahr werden die Weichen für ein gesundes Leben gestellt. Die Kompaktinfo bietet einen kompletten Essens-Fahrplan fürs erste Lebensjahr.

© aid

Weitere Informationen und Downloadmöglichkeiten

[www.frauengesundheitsportal.de/themen/ernaehrung/informationen-materialien-broschueren/das-beste-essen-fuer-babys/](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/ernaehrung/informationen-materialien-broschueren/das-beste-essen-fuer-babys/)

## Frauengesundheitsforschung



## Soziale Lebenssituation und Gesundheit von Müttern in Deutschland Ergebnisse einer Bevölkerungsstudie

Im Mittelpunkt der vorliegenden Studie steht die Frage, welche sozialen und familiären Lebensbedingungen mit erhöhten gesundheitlichen Beeinträchtigungen von Müttern verbunden sind.

© Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz  
Volume 54, Number 6, 735-744, DOI: 10.1007/s00103-011-1283-4

Weitere Informationen und Downloadmöglichkeiten

[www.frauengesundheitsportal.de/themen/frauengesundheitsforschung/fachpublikationen-daten/soziale-lebenssituation-und-gesundheit-von-muettern-in-deutschlandbrgebnisse-einer-bevoelkerungsstudie/](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/frauengesundheitsforschung/fachpublikationen-daten/soziale-lebenssituation-und-gesundheit-von-muettern-in-deutschlandbrgebnisse-einer-bevoelkerungsstudie/)





## Gesund älter werden



### Wir brauchen ein Pro-Aging, kein Anti-Aging!

Leben wir in einer überalterten Gesellschaft oder in einer Gesellschaft des langen Lebens? Sehen wir ältere Menschen nur als Kostenfaktor an, der die Gesundheits- und sozialen Sicherungssysteme belastet, oder sehen wir auch die Leistungen, die sie für die Gesellschaft erbringen, indem sie ihren Familien finanziell unter die Arme greifen, sie bei der Kinder- bzw. Enkelbetreuung unterstützen, für pflegende Angehörige sorgen und sich darüber hinaus in der Kommune, Gemeinde und Nachbarschaft engagieren, sei es als Lesepaten, Senior Partners in School, Hilfen für Pflegende und Besuchsdienste in Altenheimen?

© Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V.

Weitere Informationen und Downloadmöglichkeiten

<http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/aktuelle-meldungen/04-10-2011-wir-brauchen-ein-pro-aging-kein-anti-aging/>

## Gewalt



### Gewalt gegen Frauen mit Behinderung Newsletter der Frauenhauskoordinierung Newsletter 2/2011

Im Schwerpunktthema des Newsletters finden sich Beiträge:

- zur UN-Behindertenrechtskonvention und ihrer Umsetzung in Deutschland. Der Nationale Aktionsplan und der Erste Staatenbericht der Bundesregierung werden kritisch beleuchtet, insbesondere im Hinblick auf den Schutz von Frauen und Mädchen mit Behinderungen vor Gewalt und Ausbeutung.
- zu Anforderungen an die Barrierefreiheit in Frauenhäusern und Hilfsangeboten für Frauen mit (unterschiedlichen) Behinderungen, die Opfer sexualisierter Gewalt wurden.
- zum Projekt „Zugang für Alle!“ des Bundesverbandes Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe.

© Frauenhauskoordinierung e.V.

Weitere Informationen und Downloadmöglichkeiten

<http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/behinderung/informationen-materialien-broschueren/gewalt-gegen-frauen-mit-behinderungbnewsletter-der-frauenhauskoordinierung/>





## Interpretationsstandard der UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (CRPD) aus Frauensicht

Zur Konferenz „alle inklusive! Die neue UN-Konvention und die Politik für Frauen mit Behinderungen“ am 9. März 2009 in Frankfurt a.M. legen wir mit diesem Papier Auszüge aus einer Auftragsarbeit vor, in der es um eine Interpretation der Frauen- und Genderbestimmungen in der Behindertenrechtskonvention geht. Dieses Arbeits- und Argumentationspapier soll verdeutlichen, wie die Frauen- und Genderbestimmungen in der Behindertenrechtskonvention interpretiert werden können und welche praktischen Konsequenzen dadurch für die Vertragsstaaten entstehen

© [www.netzwerk-artikel-3.de](http://www.netzwerk-artikel-3.de)

*Weitere Informationen und Downloadmöglichkeiten*  
<http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/behinderung/informationen-materialien-broschueren/interpretationsstandard-der-un-konvention-ueber-die-rechte-von-menschen-mit-behinderungen-crpd-aus-frauensicht/>



## Mehr Schutz bei häuslicher Gewalt

Das Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend hat gemeinsam mit dem Bundesministerium der Justiz die aktualisierte Broschüre „Mehr Schutz bei häuslicher Gewalt“ veröffentlicht. Welchen Rechtsschutz haben Opfer von häuslicher Gewalt? Was regelt das Gewaltschutzgesetz? Was ist, wenn Kinder betroffen sind? Zu diesen und weiteren Fragen gibt diese Broschüre umfassend Auskunft.

© [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

*Weitere Informationen und Downloadmöglichkeiten*  
<http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/gewalt/informationen-materialien-broschueren/mehr-schutz-bei-haesuslicher-gewalt/>



## Häusliche Gewalt-Infos für Betroffene

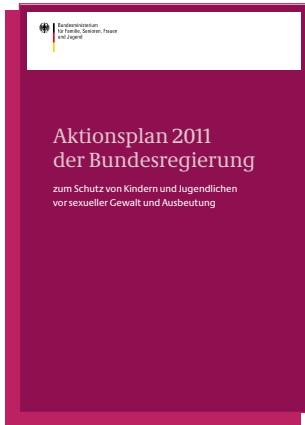
Die Webseite bietet Informationen für Betroffene, Beraterinnen und Fachfrauen. Die Informationen sind mehrsprachig aufbereitet und stehen auch in Türkisch, Englisch, Französisch, Spanisch, Russisch, Polnisch und Serbisch zur Verfügung.

© cream e. v.

*Weitere Informationen und Downloadmöglichkeiten*  
<http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/gewalt/informationen-materialien-broschueren/webseite-avabrhaeusliche-gewalt-infos-fuer-betroffene/>







## Aktionsplan 2011 der Bundesregierung zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexueller Gewalt und Ausbeutung

Der Aktionsplan 2011 entwickelt wichtige Ansätze zum Schutz von Mädchen und Jungen weiter und führt bereits erprobte Maßnahmen in einem Gesamtkonzept zusammen. Dabei werden unter anderem Empfehlungen umgesetzt, die in den vergangenen Jahren auf internationaler wie auf nationaler Ebene erarbeitet wurden - insbesondere durch den Runden Tisch Sexueller Kindesmissbrauch und die Unabhängige Beauftragte zur Aufarbeitung des sexuellen Kindesmissbrauchs.

© Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)

*Weitere Informationen und Downloadmöglichkeiten*

<http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/gewalt/informationen-materialien-broschueren/aktionsplan-2011-der-bundesregierung-zum-schutz-von-kindern-und-jugendlichen-vor-sexueller-gewalt-und-ausbeutung/>



## Das Jungfernhütchen Falsche Vorstellungen und Fakten

Diese Broschüre richtet sich an Mädchen und Jungen. Sie bezieht Mythen und Gerüchte ein und klärt auf über den Unterschied von Jungfräulichkeit und Jungfernhütchen.

© Terre des femmes, pro familia, Familienplanungszentrum Balance, Netzwerk Frauengesundheit Berlin

*Weitere Informationen und Downloadmöglichkeiten*

<http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/gewalt/informationen-materialien-broschueren/das-jungfernhuetchenbrfalsche-vorstellungen-und-fakten/>







## Psychische Gesundheit/Erkrankung



### Psychisch krank im Job. Was tun?

Die vom Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (BApK) entwickelte Broschüre zum Umgang mit psychischen Erkrankungen am Arbeitsplatz wurde in Kooperation mit dem Aktionsbündnis Seelische Gesundheit verfasst.

© Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (BApK)

Weitere Informationen und Downloadmöglichkeiten

[www.frauengesundheitsportal.de/themen/gesund-aelter-werden/informationen-materialien-broschueren/psychisch-krank-im-job-was-tun/](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/gesund-aelter-werden/informationen-materialien-broschueren/psychisch-krank-im-job-was-tun/)



### Depressionen und Schlaganfall bei Frauen

Ein Zusammenhang zwischen Depressionen und koronaren Herzerkrankungen wurde schon in verschiedenen Studien nachgewiesen. In der vorliegenden Untersuchung mit Daten von 80 574 Frauen der Nurses' Health Study zeigte sich, dass klinisch auffällige Depressionen über einen Zeitraum von 6 Jahren auch das Risiko für Schlaganfälle erhöhen.

© American Heart Association

Weitere Informationen und Downloadmöglichkeiten

<http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/herz-kreislaferkrankungen/fachpublikationen-daten/depressionen-und-schlaganfall-bei-frauen/>





## Termine/Veranstaltungen



### Internationale Konferenz „Mädchenrechte stärken – weltweit“

29.10.2011 | Berlin

<http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/29-10-2011-internationale-konferenz-maedchenrechte-staerken-weltweit/>



### Mädchen & Risiko – Rauschtrinken, Selbstverletzungen, Diäterfahrung

02.11.2011 | Hannover

<http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/02-11-2011-maedchen-risiko-rauschtrinken-selbstverletzungen-diaeterfahrung/>



### Bis hierher – und noch weiter...

04.11.2011 - 06.11.2011 | Berlin

<http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/04-11-2011-bis-hierher-und-noch-weiter-/>



### Sex and gender in biomedical science and clinical medicine – implications on health care

04.11.2011 - 05.11.2011 | Berlin

<http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/04-11-2011-sex-and-gender-in-biomedical-science-and-clinical-medicine-implications-on-health-care/>



### AKF Jahrestagung Gesichter der Frauengesundheit: Diskussionen und Standpunkte

04.11.2011 - 06.11.2011 | Berlin-Spandau

<http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/04-11-2011-akf-jahrestagung-2011-angstmacht-geld/>



### Alltägliche Diskriminierung und seelische Gesundheit

10.11.2011 | Nordrhein-Westfalen | Bonn

<http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/10-11-2011-alltaegliche-diskriminierung-und-seelische-gesundheit/>





## 51. DHS-Fachkonferenz - Suchthilfe und Suchtpolitik International - Was haben wir von Europa und Europa von uns ?

14.11.2011 - 16.11.2011 | Hamburg

<http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/14-11-2011-51-dhs-fachkonferenz-suchthilfe-und-suchtpolitik-international-was-haben-wir-von-europa-und-europa-von-uns/>



## Sexuelle Übergriffe in Therapie und Beratung

24.11.2011 | Hannover

<http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/24-11-2011-sexuelle-uebergriffe-in-therapie-und-beratung/>

Weitere aktuelle Termine finden Sie im Frauengesundheitsportal.





## In eigener Sache

Das Frauengesundheitsportal der BZgA [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de) bietet thematisch strukturierte und fachlich geprüfte Informationen zu ausgewählten Themenbereichen der Frauengesundheit und Gesundheitsförderung. Der größte Teil der Dokumente steht online zur Verfügung und/oder verweist mit entsprechenden Links auf Online-Informationen und Webseiten von Organisationen. Das Portal übernimmt im Themenbereich Frauengesundheit eine Wegweiserfunktion für frauenspezifische Gesundheitsinformationen im Internet.

Ihnen hat das Frauengesundheitsportal schon weitergeholfen?

Gerne schicken wir Ihnen unsere Flyer zu. Außerdem stellen wir Ihnen kostenlos ein Webbanner zur Verfügung, um damit von Ihren Internetseiten auf das Portal zu verlinken. Bei Interesse können Flyer sowie Banner kostenlos unter [frauengesundheit@bzga.de](mailto:frauengesundheit@bzga.de) angefordert werden.

Empfehlen Sie uns gerne weiter!



## Impressum

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ostmerheimer Str. 220 | 51109 Köln  
Tel: +49 221 8992-0 | Fax: +49 221 8992-300 | [www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[frauengesundheit@bzga.de](mailto:frauengesundheit@bzga.de)

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

