

"Frauengesundheit"



Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen eine neue Ausgabe des BZgA-Newsletters FRAUENGESUNDHEIT zuzusenden.

Informieren Sie sich über Aktuelles rund ums Thema, zu Daten, Tagungen, neuen Projekten und Publikationen.

Anregungen, Hinweise und Termine aus Ihrem Arbeitsbereich oder Ihrer Institution nehmen wir sehr gern auf. Senden Sie uns dafür einfach eine E-Mail an frauengesundheit@bzga.de.

Sie konnten bereits vom Frauengesundheitsportal profitieren? Dann empfehlen Sie den Newsletter weiter. Interessierte können sich per E-Mail oder unter folgendem Link anmelden: www.frauengesundheitsportal.de/?id=newsletter. Alle Ausgaben des BZgA-Newsletters FRAUENGESUNDHEIT finden Sie hier auch zum Download.

Mit freundlichen Grüßen
die Redaktion

Inhalt

- [In eigener Sache](#)
- [Gesund älter werden](#)
- [Gleichstellung](#)
- [Gynäkologie](#)
- [Herz-Kreislaufkrankungen](#)
- [Krankheitsspektrum](#)
- [Krebs](#)
- [Psychische Erkrankungen/Gesundheit](#)
- [Schwangerschaft](#)
- [Sexuelle Gesundheit](#)
- [Sucht](#)
- [Termine/Veranstaltungen](#)

In eigener Sache



Frauengesundheit 2014: informiert - aktiv - bewegt

Erfolgreicher Frauengesundheitskongress in Berlin

Mehr als 150 Teilnehmende waren der Einladung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und des Bundesministeriums für Gesundheit zum Frauengesundheitskongress nach Berlin gefolgt. Der Kongress am 1. Oktober 2014 stand unter dem Motto "Frauengesundheit 2014: informiert - aktiv - bewegt". Expertinnen und Experten informierten in Fachvorträgen über aktuelle Daten zur Frauengesundheit, Möglichkeiten der Gesundheitsförderung durch Sport und Bewegung, den frauenspezifischen Umgang mit Medikamenten sowie über Chancen und Risiken der gesundheitsbezogenen Internet-Kommunikation. Anschließend konnten die interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Kenntnisse an interaktiven Thementischen diskutieren und vertiefen.

Die Parlamentarische Staatssekretärin beim Bundesminister für Gesundheit, Ingrid Fischbach, betonte zu Beginn in ihrem Grußwort, wie wichtig der aktive Einsatz aller Akteurinnen und Akteure im Gesundheitswesen für die Belange von Frauen und für die Geschlechtergerechtigkeit sei. Nur so könnten Über-, Unter- und Fehlversorgung von Frauen verhindert werden.

Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, machte darauf aufmerksam, dass es besonders belastete, vulnerable Phasen im Leben von Frauen gebe. In diesen Situationen benötigten Frauen besondere Hilfe mit niedrigschwelligen Angeboten, um mit den Herausforderungen fertig zu werden, ohne zu erkranken. Gesundheitsinformationen für Frauen müssten sich daher an ihren spezifischen Interessen orientieren und dabei ihre Lebenslagen, ihre Lebensstile und auch ihre gesundheitlichen Probleme berücksichtigen, so Pott weiter. Besonders wichtig sei es für Frauen zu wissen, wo sie fachlich abgesicherte, nicht interessensgeleitete Gesundheitsinformation finden könnten. Die BZgA bietet mit dem Frauengesundheitsportal seit rund zehn Jahren neutrale, aktuelle und fachlich geprüfte frauenspezifische Erkenntnisse zur Gesundheitsförderung sowie Tipps und Anregungen.

Weitere Informationen zum Programm, zu den Vorträgen und zu den Abstracts des Kongresses erhalten Sie unter www.frauengesundheitsportal.de/...

Gesund älter werden



"Älter werden in Balance"

BZgA startet bundesweites Programm zur Gesundheitsförderung älterer Menschen

Durch körperliche Aktivität und Bewegung die Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen in Deutschland fördern und Pflegebedürftigkeit so weit wie möglich hinauszögern - das ist die Zielsetzung des neuen Präventionsprogramms "Älter werden in Balance" der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), das durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) gefördert wird.

Das niedrigschwellig angelegte Programm richtet sich an Frauen und Männer ab 65 Jahren. "Älter werden in Balance" will mit gezielten Informationsangeboten das individuelle Gesundheitswissen älterer Menschen verbessern und mit leicht umzusetzenden Anregungen zu mehr Bewegungsaktivität im Alltag motivieren. Neben Kurzfilmen, Veranstaltungen und der Broschüre "Alltag in Bewegung" bietet das Programm ein neues Internetportal www.aelter-werden-in-balance.de mit zahlreichen Informationen und einem Newsletter.

Zum Auftakt des Programms "Älter werden in Balance" startet auch der Fotowettbewerb "Gesucht: Bewegte Momente!" vom 23.10.2014 bis 15.04.2015. Gesucht sind dabei Fotos von Menschen über 60, die in Alltagsbewegung, in der Freizeit oder beim Sport abgebildet sind. Hochgeladen werden die Fotos unter www.aelter-werden-in-balance.de. Eine Jury wählt die besten Fotos in verschiedenen Kategorien aus. Zusätzlich können Interessierte online über den Publikumspreis abstimmen. Die Preisverleihung findet im Sommer 2015 statt.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

Gleichstellung



Das Thema Frauen und Armut in der Pekinger Aktionsplattform

UN Women führt zur Erinnerung an die 4. Weltfrauenkonferenz der Vereinten Nationen in Peking 1995 und deren Aktionsplattform die Kampagne Peking+20 durch, um die Vision von Peking wieder aufleben zu lassen. Mit dieser Kampagne sollen erneutes Engagement, intensiviertes Handeln und zusätzliche Ressourcen zur Realisierung der Gleichstellung der Geschlechter, der Stärkung von Frauen und der Menschenrechte eingefordert werden.

Im Rahmen der Kampagne werden die 12 Hauptthemen der Pekinger Aktionsplattform monatlich in den Fokus gestellt. In diesem Monat wird Ihnen das Thema "Frauen und Armut" präsentiert.

© UN Women Nationales Komitee Deutschland e.V.

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

Gynäkologie



Am 29. September war Tag der Endometriose

Zwischen zwei und sechs Millionen Frauen in Deutschland leiden an Endometriose, einer gutartigen Erkrankung bei der sich Gebärmutter Schleimhaut außerhalb der Gebärmutter ansiedelt und dort im Zyklusverlauf abblutet. Das führt oft zu Entzündungen und Narben im Bauchraum, am Darm, an der Blase oder an den Eierstöcken und kann dann sehr, sehr schmerzhaft sein. Häufig können die betroffenen Frauen auch keine Kinder bekommen.

© Endometriose Vereinigung e.V.

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



Myome der Gebärmutter

Sehr viele Frauen haben gutartige Geschwulste in oder an der Gebärmutter, sogenannte Myome. Die meisten sind klein, machen sich nicht weiter bemerkbar und werden eher zufällig entdeckt. Je nachdem, wo sich Myome bilden, können sie aber auch Regelschmerzen, starke Regelblutungen und weitere Beschwerden verursachen.

© Gesundheitsinformation.de

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

Herz-Kreislaferkrankungen



Herzensangelegenheiten

In Deutschland sind Herz-Kreislaferkrankungen noch immer die häufigste Todesursache. 199.068 Frauen verstarben im Jahr 2012 an Krankheiten des Kreislaufsystems. Anlässlich des Weltherztages am 29. September informierte die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Frauengesundheitsportal über Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und gab Tipps, wie Frau herzgesund bleibt.

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



Herzschwäche

Von einer Herzschwäche spricht man, wenn das Herz zu schwach ist, um ausreichend Blut in den Körper zu pumpen. Die kann dazu führen, dass Organe, Muskeln und andere Gewebe nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden.

© Gesundheitsinformation.de

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

Krankheitsspektrum



Schutzmöglichkeiten gegen Grippe nutzen

Die Grippewelle in der Saison 2013/2014 begann spät und endete früh. Die Zahl der zusätzlichen Arztbesuche während der Influenzawelle 2013/2014 wird auf 780.000 geschätzt. Das sind Daten aus dem neuen Bericht zur Influenzasaison 2013/2014. Mit 780.000 ist die Zahl der Influenza-bedingten Arztbesuche historisch gering und beträgt nur ein Zehntel des Wertes der außergewöhnlich starken Saison 2012/2013. Diese Stärkeschwankungen im Zwei-Jahres-Rhythmus wurden auch schon häufig in der Vergangenheit beobachtet und mahnen zur Vorsicht für die kommende Saison. „Um das individuelle Erkrankungsrisiko zu senken, sollten alle Schutzmöglichkeiten gegen Grippe genutzt werden“, betont Reinhard Burger, Präsident des Robert Koch-Instituts (RKI).

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



Sackgasse für Erreger - Händewaschen schützt vor ansteckenden Krankheiten

15. Oktober - Welthändewashtag

Der Herbst ist da! Viren und Co haben wieder Hochkonjunktur und können Grippe und Erkältungskrankheiten verursachen. Wie aber kann man sich davor schützen? Mit regelmäßigem und gründlichem Händewaschen, heißt die einfache Formel.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

Krebs

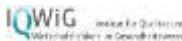


Ein gesunder Lebensstil ist mit einem verminderten Darmkrebs-Risiko verbunden

Wer nicht übergewichtig ist, nicht raucht, Alkohol nur in Maßen konsumiert, körperlich aktiv ist und sich gesund ernährt, hat ein um etwa ein Drittel vermindertes Risiko, an Dickdarm- bzw. Mastdarmkrebs zu erkranken. Dies ist das Ergebnis einer großen europäischen Längzeitstudie (EPIC*) mit über 347.000 weiblichen und männlichen Studienteilnehmern im Erwachsenenalter.

© Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam

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



Biomarker uPA/PAI-1 bei Mammakarzinom: Nutzen und Schaden des Tests unklar

Für Patientinnen mit mittlerem Rückfallrisiko fehlen geeignete Studien

Um sich nach der Operation für oder gegen eine ergänzende Chemotherapie zu entscheiden, steht Brustkrebs-Patientinnen ein Test zur Verfügung, der die Konzentration der Biomarker uPA und PAI-1 im Tumorgewebe misst.

© Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

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

Psychische Erkrankungen/Gesundheit



Am 10. Oktober war Tag der seelischen Gesundheit

Psychische Erkrankungen sind noch immer für viele Menschen ein Tabuthema. Eine der häufigsten Erkrankungen der seelischen Gesundheit sind Depressionen. Die Lebenszeitprävalenz einer diagnostizierten Depression ist bei Frauen mit 15,4 Prozent fast doppelt so hoch wie bei Männern (7,8 Prozent). Es gibt viele verschiedene Faktoren und Theorien, warum bei Frauen diese Diagnose häufiger gestellt wird als bei Männern.

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



Sport und körperliche Aktivität helfen gegen Depressionen

Depressionen werden von zahlreichen psychischen und physischen Beschwerden begleitet wie Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, sexuelle Inaktivität oder Schlafstörungen. Ein internationales Team von Wissenschaftlern unter Beteiligung der Universität Bern hat nun erstmals alle verfügbaren Metaanalysen zum Thema Sport und Depressionen zusammengefasst und die positive Wirkung von Sport und körperlicher Aktivität auf Depressionen evaluiert.

© Universität Bern

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



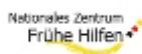
Zwangsstörungen

Jeder kennt die Sorge, etwas vergessen zu haben - zum Beispiel, den Herd auszuschalten oder die Tür abzuschließen. Ab und an kann es auch sinnvoll sein, etwas zweimal zu überprüfen, wenn man sich nicht ganz sicher ist. Es gibt aber Menschen, die sich so sehr davor fürchten, etwas vergessen zu haben, dass sie einen Zwang zu wiederholten Kontrollen entwickeln.

© Gesundheitsinformation.de

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

Schwangerschaft



Filmpremiere "Guter Start in die Familie"

Dokumentation über Frühe Hilfen schlägt Brücke zwischen Theorie und Praxis

Angebote der Frühen Hilfen begleiten werdende Eltern von der Schwangerschaft über die Geburt bis in die ersten Lebensjahre des Kindes. An der Schnittstelle zwischen Geburtsklinik und Kinder- und Jugendhilfe mit ihren Frühe Hilfen Angeboten haben Mitarbeitende in den Kliniken eine besonders wichtige Funktion, denn sie können Brücken bauen und Eltern und Kindern bei einem guten Start in die Familie unterstützen: Über die medizinischen und pflegerischen Aufgaben hinaus können sie erkennen, ob eine Familie Hilfe benötigt und passgenaue Unterstützungsangebote anbieten.

© Nationales Zentrum Frühe Hilfen

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



Trotz guter Verhütung: unbeabsichtigte Schwangerschaften lassen sich nie ganz vermeiden

BZgA stellt Ergebnisse zu Familienplanung und ungewollten Schwangerschaften im Lebenslauf von Frauen vor

Am 29. und 30. Oktober findet in Berlin die wissenschaftliche Tagung „Familienplanung: Ja! Aber?“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) statt. Dabei werden Studienergebnisse zur Familienplanung im Lebenslauf von 20- bis 44-jährigen Frauen vorgestellt. Die Studie - „frauen leben 3“ - analysiert die Interviews von über 4.000 Frauen aus Baden-Württemberg, Berlin, Niedersachsen und Sachsen zu den Themen Verhütung, Partnerschaft und Schwangerschaften im Lebenslauf.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



Schwangerschaft und Geburt

Ein Kind zu bekommen, ist eine sehr intensive Lebenserfahrung. Und neun Monate Schwangerschaft sind für viele Frauen und ihre Partner eine aufregende Zeit, oft schwankend zwischen Freude, Hoffen und Bangen: Wird alles gut verlaufen? Verhalte ich mich richtig? Wie wird sich das neue Leben mit Kind gestalten?

© Gesundheitsinformation.de

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

Sexuelle Gesundheit



Welt-AIDS-Tag 2014 - Was denkt Deutschland über HIV/ AIDS?

Bundesgesundheitsminister Gröhe startet neue Kampagne zum Welt-AIDS-Tag

„Würdest Du jemanden mit HIV küssen? Klar, wenn er mein Typ ist“. Diese und fünf weitere Fragen bilden den Auftakt für die neue Kampagne zum Welt-AIDS-Tag 2014. Mit Blick auf die immer noch vorherrschende Diskriminierung von Menschen mit HIV spricht sie die Bevölkerung über verschiedene Plakatmotive direkt an: Was bedeutet HIV heute für Dich? Wie reagierst du, wenn Du einen positiven Kollegen hast, zusammen mit jemandem in einer Wohngemeinschaft lebst, der infiziert ist oder Dich in einen HIV-positiven Menschen verliebt hast?

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



Wenn etwas anders ist als sonst...

Dinosaurier-Schwanz und Schneckenfühler - zwei neue Spots zum Thema STI

Zwei neue Kino-Spots der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sind an den Start gegangen und werden in den nächsten Wochen bundesweit zu sehen sein. Es geht um das Thema Geschlechtskrankheiten - heute spricht man international von STI. Das ist die englische Abkürzung für sexuell übertragbare Infektionen.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



Neue Impfempfehlung gegen Gebärmutterhalskrebs

Humane Papillomviren können Gebärmutterhalskrebs verursachen. Mädchen sollten sich bereits im Alter zwischen 9 und 14 Jahren dagegen impfen lassen. So die neue Empfehlung der Ständigen Impfkommission.

© Bundesregierung

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

Sucht



Alkohol in der Schwangerschaft ist Gift für Ungeborene

BZgA unterstützt Schwangere beim Alkoholverzicht

Jedes Jahr erinnert der Tag des alkoholgeschädigten Kindes am 9. September an die traurige Tatsache, dass in Deutschland jährlich mehr als 10.000 Kinder mit sogenannten Fetalen Alkoholeffekten (FAE) und über 2.000 Kinder mit dem Fetalen Alkoholsyndrom (FAS) auf die Welt kommen.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



Ein konsequenter Rauchstopp hilft der Lunge

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung informierte zum 17. Deutschen Lungentag

„Gesunde Lunge - Grundlage des Lebens“ lautete das Motto des diesjährigen Deutschen Lungentages am 20. September. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) nimmt den jährlich stattfindenden Aktionstag zum Anlass, um auf die Gefahren des Rauchens für die Gesundheit der Lunge aufmerksam zu machen.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

Termine

08.11. - 09.11.2014

Selbstoptimierung bis zur Erschöpfung

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

Veranstaltungsort
Köln

Heute sind Gesundheitsbewusstsein und „Selbstmanagement“ eine Art gesellschaftlicher Anspruch an das Individuum. Krankheit und Verlust der Leistungsfähigkeit geraten damit in die Nähe individuellen Versagens oder Verweigerung. Psychisch Erkrankte werden besonders leicht stigmatisiert.

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

12.11.2014

Veranstalter
Frauengesundheits-
zentrum FEM Süd

Veranstaltungsort
Wien

Zurück in die Zukunft: Frauengesundheit gestern - heute - morgen

Gesundheit hat ein Geschlecht, wurzelt in der sozialen Lage und ist ein Spiegelbild gesellschaftlicher Verhältnisse. Basierend auf den Empfehlungen der WHO und den Erkenntnissen des 1. Österreichischen Frauengesundheitsberichts wagte Wien vor eineinhalb Dezennien einen wichtigen Schritt in Richtung Geschlechtergerechtigkeit und Chancengleichheit im Gesundheitssystem. Ein einstimmiger Gemeinderatsbeschluss im November 1998 legte den Grundstein für das Wiener Programm für Frauengesundheit und das Frauengesundheitszentrum FEM Süd.

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

04.12.2014

Veranstalter
Deutsches Krebs-
forschungszentrum
in Zusammenarbeit
mit dem Aktionsbündnis
Nichtrauchen

Veranstaltungsort
Heidelberg

12. Deutsche Konferenz für Tabakkontrolle

Die Deutschen Konferenzen für Tabakkontrolle werden jährlich vom WHO-Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle in Zusammenarbeit mit dem Aktionsbündnis Nichtrauchen im Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg veranstaltet.

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

09.12.2014

Veranstalter
AG Gender und
Depression des
Bündnisses gegen
Depression in der
Region Hannover,
Netzwerk Krisen
rund um die Geburt

Veranstaltungsort
Hannover

Mutter werden ist (nicht) schwer ... Depressionen rund um die Geburt

Schätzungsweise 10 - 20 % aller Mütter leiden nach der Geburt ihres Kindes an Depressionen. Erkannt wird dies jedoch viel seltener. Dass betroffene Mütter nicht immer angemessen begleitet werden, liegt jedoch nicht nur daran, dass Hebammen und GynäkologInnen die Krankheit nicht erkennen. Frauen schämen sich und trauen sich nicht, sich Anderen anzuvertrauen. Hier spielen die gesellschaftlichen Normen eine nicht unbedeutende Rolle: als Mutter nicht glücklich zu sein über das Kind, ist verpönt.

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

Impressum

Redaktion, Koordination & Layout: koordinierbar - raum für projekte
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Ostmerheimer Str. 220 - 51109 Köln
Dr. Monika Köster - E-Mail: frauengesundheit@bzga.de
Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im
Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.

