

Newsletter Juni 2021

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 aktuelle Themen, 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/

Alle Ausgaben des BZgA-Newsletters FRAUENGESUNDHEIT finden Sie als PDF zum Download [hier](#).

Kommen Sie gesund durch den Sommer!
Ihre Redaktion

■ Inhalt

- [Aktuelles aus der BZgA](#)
- [Gynäkologische Erkrankungen](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Hitze und Gesundheit](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Osteoporose](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Rauchen/Tabak](#)
- [Termine](#)

Aktuelles aus der BZgA



Gesund durch die Sommerhitze: BZgA gibt Tipps

Strahlender Sonnenschein gehört für die meisten Menschen zum Sommer dazu. Doch Hitze, insbesondere lange Hitzeperioden sowie große Temperaturschwankungen können sich auf das Wohlbefinden und die Gesundheit auswirken. Auf www.frauengesundheitsportal.de gibt die BZgA qualitätsgeprüfte Tipps zum Umgang mit Hitze und zum Schutz vor UV-Strahlung.

Ältere Menschen und ihre Angehörigen erhalten auf www.gesund-aktiv-aelter-werden.de neben Tipps, um sich bei Hitze zu schützen, ausführliche Informationen, wie sich Hitze auf den Körper auswirkt, worauf sie bei chronischen und akuten Erkrankungen, der Einnahme von Medikamenten und körperlichen Einschränkungen achten sollten und was im Notfall zu tun ist.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Müdigkeit und Powernapping

Viele Frauen kennen das: Gegen Mittag oder am frühen Nachmittag kommt ein Leistungstief und die Müdigkeit nimmt überhand. Das ist völlig normal. Besonders wenn der Schlaf in der Nacht zuvor nicht ausreichend war oder der Tag bereits sehr früh begonnen hat. In solchen Fällen kann ein kurzer Mittagsschlaf oder das sogenannte Powernapping helfen, wenn es die Situation zulässt. Dieser kurzzeitige Schlaf von maximal 20 bis 30 Minuten trägt dazu bei, die Leistungsfähigkeit in der zweiten Tageshälfte zu steigern. Zum Tag des Schlafes am 21. Juni 2021 informierte das Frauengesundheitsportal über die Bedeutsamkeit des Schlafens und gab viele praktische Tipps, die Frauen helfen können, gut zu schlafen.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Wie sich der Klimawandel auf die Gesundheit auswirkt

Neues Informationsportal der BZgA zum Thema Klimawandel, Hitze und Gesundheit jetzt online

Der Klimawandel beeinflusst die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen. Manche sind davon stärker betroffen als andere. Darum ist es wichtig, das Wissen über Anpassungs- und Schutzmöglichkeiten für sich selbst und andere zu stärken. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) das Informationsportal www.klima-mensch-gesundheit.de erstellt. Auf der neuen Website finden Bürgerinnen und Bürger qualitätsgeprüfte und unabhängige Informationen, wie sie Hitzebelastungen vorbeugen können. Darüber hinaus erhalten Fachpersonen Informationen, um Lebenswelten hitzetauglich zu gestalten und Menschen gezielt in ihrer alltäglichen Umgebung anzusprechen.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

Gynäkologische Erkrankungen



Polyzystisches Ovarsyndrom (PCOS) geht oft mit Typ 2 Diabetes einher

Hartnäckiges Übergewicht, vermehrte Körperbehaarung, dünner werdendes Kopfhaar, unerfüllter Kinderwunsch und Akne – dahinter kann ein Polyzystisches Ovarsyndrom (PCOS) stecken. Was viele betroffene Frauen nicht wissen: Die komplexe Störung des hormonellen Regelkreises erhöht auch ihr Risiko, an einem Typ 2 Diabetes zu erkranken um das Zwei- bis Neun-fache.

© Deutsche Diabetes Gesellschaft

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

Herz-Kreislauf-Gesundheit



Mit Fahrradfahren das Herz kräftigen

Rauf auf den Sattel: Herzstiftung gibt Tipps für ideales Herz-Kreislauf-Training

Regelmäßiger Ausdauersport gehört zu den besten Möglichkeiten, sich vor Herzerkrankungen zu schützen oder ein krankes Herz zu stärken. So kann das Fortschreiten der koronaren Herzkrankheit durch Ausdauersport verlangsamt, zum Teil gestoppt und in Einzelfällen sogar zurückgebildet werden. Ein besonders schonendes Ausdauertraining ist beispielsweise Fahrradfahren.

© Deutsche Herzstiftung

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



Die sanfte Blutdrucksenkung

70 Prozent der Schlaganfälle wären vermeidbar, vor allem durch konsequente Blutdrucksenkung. Zu 30 bis 40 Prozent ist der Bluthochdruck genetisch bedingt – für alles andere sind wir selbst verantwortlich. Mit gezielter Bewegung lässt sich in vielen Fällen die Entwicklung eines Bluthochdrucks verhindern oder zumindest positiv beeinflussen. Und auch bei bereits bestehender Hypertonie können die Werte gesenkt werden.

© Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

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

Hitze und Gesundheit



Hitze: Neue Information erschienen

Hitze kann die Gesundheit beeinträchtigen. Die neu erschienene Kurzinformation klärt auf zwei Seiten über die gesundheitlichen Auswirkungen auf und gibt Tipps zum Umgang mit extremen Temperaturen.

© Patienten-Information.de

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

Wenn der Wetterumschwung aufs Wohlbefinden schlägt

Heute kühl, morgen schwül

Viele Menschen spüren Wetterwechsel schon Tage vorher in den Knochen oder an Narben, andere bekommen Kopfschmerzen, sind müde, erschöpft und oder in schlechter Stimmung. Besonders zu kämpfen haben bei extremen und kurzfristigen Wetterumschwüngen Menschen, die ohnehin schon unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Ähnlich geht es Patientinnen und Patienten mit Diabetes, Asthma, Rheuma und Migräne. „Wer weiß, dass sie oder er sensibel aufs Wetter reagiert, sollte sich darauf einstellen und die Aktivitäten entsprechend anpassen“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband.

© AOK Bundesverband

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

Sonnencreme – was ist zu beachten?

Tipps zur Hautkrebsprävention

Die Tage sind lang und die Sonne hat Kraft. Spätestens jetzt wird es Zeit, an den Sonnenschutz zu denken. Die Gefahr von Sonnenbrand, vorzeitiger Hautalterung und einigen Formen von Hautkrebs kann so reduziert werden. Eine Voraussetzung ist die richtige Handhabung der Sonnencreme. Tipps und Hinweise liefert zu Beginn der Sommersaison der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums.

© Krebsinformationsdienst

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

Krebserkrankungen

Risikobasiertes Brustkrebs-Screening kosteneffektiv

Der Anspruch auf Teilnahme am Brustkrebs-Screening wird in Deutschland wie auch in den meisten anderen Ländern ausschließlich über das Alter der Frauen definiert. Gesundheitsökonominnen aus dem Deutschen Krebsforschungszentrum errechneten, dass ein personalisiertes, risikobasiertes Mammographie-Screening bei vergleichbaren Kosten einen höheren gesundheitlichen Gewinn erzielen könnte.

© Deutsches Krebsforschungszentrum

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

Osteoporose



Starke Knochen ein Leben lang

DGE-Infothek zu Osteoporose gibt hilfreiche Infos und Tipps

Osteoporose ist eine Volkskrankheit, deren Auftreten mit zunehmendem Alter steigt. Bei dieser Krankheit des Skelettsystems verringert sich die Knochenmasse, der Knochen wird porös und das Risiko für Knochenbrüche steigt. In Deutschland gibt es ca. 6,3 Mio. Betroffene. Frauen sind dabei 4-mal häufiger betroffen als Männer. Wichtige Faktoren zur Vorbeugung der Erkrankung sind körperliche Aktivität, eine adäquate Vitamin-D-Versorgung sowie eine vollwertige Ernährung mit einer ausreichenden Calciumzufuhr.

© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

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

Psychische Gesundheit



Mobbing: ungelöste Konflikte mit weitreichenden Folgen

Mobbing am Arbeitsplatz kann für Betroffene mit körperlichen und psychischen Erkrankungen einhergehen und ist problematisch für das gesamte Unternehmen. Wie genau entsteht Mobbing und was kann man dagegen tun? Antworten und praktische Tipps für Unternehmen gibt die neue Handlungshilfe "Konflikte lösen – Mobbing verhindern" der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW).

© Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege

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



Seelische Gesundheit bei künstlicher Befruchtung

Ein unerfüllter Kinderwunsch stellt für viele betroffene Paare großen psychologischen Stress dar. Fortpflanzungsmedizinische Angebote sind oft die letzte Hoffnung, ein eigenes Kind zu bekommen. Dabei liegt der Fokus auf der Schwangerschaft - die physischen und psychischen Herausforderungen werden oft nur unzureichend oder gar nicht bedacht. Für die behandelnden Expertinnen und Experten ist es nicht immer einfach, diese Aspekte zu thematisieren. Daher wurde mit einem Fachbeirat das Konsensuspapier "Psychosoziale Aspekte bei der Assistierte Reproduktion" erarbeitet. Das Papier gibt Anleitungen und Empfehlungen, wie Frauen und Paare durch diese anspruchsvolle Zeit begleitet werden können.

© Wiener Programm für Frauengesundheit

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

Barmer-Auswertung zu psychischen Behandlungen

Junge Frauen dreimal häufiger in Therapie als Männer

Junge Frauen im Alter von 17 Jahren sind besonders häufig in psychotherapeutischer Behandlung. Dies ist das Ergebnis einer Analyse der Barmer unter Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 24 Jahren. Im Jahr 2019 nahmen hochgerechnet rund 17.900 beziehungsweise 4,8 Prozent aller 17-jährigen Frauen eine klassische Psychotherapie, auch Richtlinientherapie genannt, in Anspruch. Damit ist der Anteil dreimal so hoch wie bei den gleichaltrigen männlichen Jugendlichen mit 1,5 Prozent oder hochgerechnet rund 6.200 Betroffenen.

© Barmer

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

Rauchen/Tabak

IRIS-Onlineberatung für Schwangere



Mit IRIS unterstützt die BZgA beim Verzicht auf Rauchen und Alkoholkonsum in der Schwangerschaft

Nicht allen Schwangeren fällt es leicht, auf das Rauchen, das Glas Wein oder Sekt zu verzichten, obwohl sie ihrem ungeborenen Kind damit schaden. Das qualitätsgeprüfte Online-Programm IRIS der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unterstützt Schwangere darin, ihren Alkohol- und Tabakkonsum zu beenden – kostenlos, anonym und persönlich begleitet.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



Später mal Kinder kriegen? Das klappt besser ohne Zigaretten

Was die Fruchtbarkeit angeht, so verschlechtert das Rauchen die Chancen noch mehr als andere Drogen: Es verschlechtert die Hormonproduktion in den Eierstöcken, es senkt dadurch die Östrogen- und Progesteronspiegel im Körper und regt die Herstellung von männlichen Hormonen an. Dadurch kann der Zyklus unregelmäßiger werden, die Reifung von Eizellen in den Eierstöcken wird gestört, und ein PCOS, eine hormonelle Krankheit, kann verstärkt werden. PCOS ist bei vielen Frauen Ursache für einen vergeblichen Kinderwunsch - Rauchen verschlimmert die Situation.

© Berufsverband der Frauenärzte

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

In eine rauchfreie Zukunft starten

Etwa jeder vierte Erwachsene in Deutschland raucht. Und rund 20 Prozent dieser Raucherinnen und Raucher versuchen einmal pro Jahr, mit dem Rauchen aufzuhören. Generell gilt: Rauchen ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko und der Rauchstopp daher immer die richtige Entscheidung. Deshalb unterstützt und motiviert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf dem Weg in eine rauchfreie Zukunft. Die BZgA weist auf ihre neue Online-Aktion „Statt Rauchen: Jetzt neue Alternativen entdecken“ und ihre qualitätsgeprüften Unterstützungsangebote für den Rauchstopp hin.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

Termine

03.09.2021

Fachtag „GEWALT. MACHT. FRAUEN. SEELE. KRANK“

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

Der Fachtag lädt politische und fachliche Entscheidungsträgerinnen und -träger, Fachleute aus der Gesundheitsversorgung und dem Gewaltschutzbereich sowie Betroffene ein, über existierende Maßnahmen und Konzepte sowie zum Stand der Umsetzung der Istanbul-Konvention, wonach spezialisierte Hilfsdienste (Art. 22) in Deutschland verpflichtend sind, zu diskutieren und weiteren Handlungsbedarf zu formulieren.

Veranstaltungsort
Berlin

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

**29.09.2021 -
30.09.2021**

Symposium „5. Bonner Ernährungstage“

Veranstalter
Deutsche Gesellschaft für
Ernährung (DGE),
Bundeszentrum für
Ernährung (BZfE)

Vom 29. bis 30. September 2021 finden die 5. Bonner Ernährungstage statt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eröffnet die Veranstaltung am 29. September mit ihrem Wissenschaftlichen Symposium. Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) schließt sich mit dem BZfE-Forum am 30. September an.

Veranstaltungsort
online

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

30.09.2021

#frauengesundheit 4.0 Chancen, Herausforderungen und Risiken

Veranstalter
Wiener Programm für
Frauengesundheit

Veranstaltungsort
Wien / online

Einblicke in die Digitalisierung von heute und ihren Einfluss auf Frauengesundheit von morgen, in Gendergaps bei Künstlicher Intelligenz und Robotik in Medizin und Pflege, bei digitalen Gesundheitsanwendungen und Gesundheitskompetenz - das und noch vieles mehr bietet die interdisziplinäre Konferenz des Wiener Programms für Frauengesundheit am 30. September 2021.

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

**08.10.2021 -
18.10.2021**

Woche der seelischen Gesundheit

Veranstalter
Aktionsbündnis Seelische
Gesundheit

Veranstaltungsort
Berlin / bundesweit

Die Pandemie hat vor allem die Familien in Deutschland hart getroffen. Unter dem Motto „Gemeinsam über den Berg – Seelische Gesundheit in der Familie“ widmet sich die diesjährige Aktionswoche vom 8. bis 18. Oktober 2021 den psychischen Folgen der Krise und stellt regionale Hilfsangebote für Jung und Alt vor.

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

12.11.2021

BVPG-Statuskonferenz 2021: Psychische Gesundheit in der dritten Lebensphase

Veranstalter
Bundesvereinigung
Prävention und
Gesundheitsförderung e.V.
(BVPG), Deutscher
Olympischer Sportbund
e.V. (DOSB)

Veranstaltungsort
Frankfurt am Main

Die Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPG) richtet am 12. November 2021 ihre nunmehr 20. Statuskonferenz aus. Die Statuskonferenz zum Thema „Psychische Gesundheit in der dritten Lebensphase“ findet in Kooperation mit dem Deutschen Olympischen Sportbund e.V. (DOSB) statt.

Weitere Informationen: 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.

