

Newsletter April 2023

# Frauengesundheit

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling ist da und die Tage werden wieder länger und wärmer. Beste Voraussetzungen, um nach der Winterzeit wieder in Schwung zu kommen. Das Frauengesundheitsportal unterstützt Sie dabei mit Informationen und Tipps rund um eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und einen erholsamen Schlaf.

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).

Einen gesunden Start in den Frühling wünscht Ihnen  
die Redaktion

## ■ Inhalt

- [Ernährung](#)
- [Familienplanung](#)
- [Frauengesundheitsforschung](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Krankheitsspektrum](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Termine](#)

## Ernährung



### Süßigkeiten verändern unser Gehirn

#### Warum wir von Schokoriegeln und Co. nicht die Finger lassen können

Schokoriegel, Chips und Pommes - warum können wir sie im Supermarkt nicht einfach links liegen lassen? Forschende des Max-Planck-Instituts für Stoffwechselforschung in Köln haben, in Zusammenarbeit mit der Yale University, jetzt nachgewiesen, dass Lebensmittel mit hohem Fett- und Zuckergehalt unser Gehirn verändern: Wenn wir regelmäßig auch nur kleine Mengen davon essen, lernt das Gehirn, auch weiterhin genau diese Lebensmittel konsumieren zu wollen.

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

## Familienplanung



### Frauen in der EU sind bei der Geburt ihres ersten Kindes im Schnitt fast 30 Jahre alt

Frauen bekommen ihr erstes Kind immer später – nicht nur in Deutschland, sondern auch in vielen anderen Staaten der Europäischen Union: Im Jahr 2021 waren Frauen in der EU im Schnitt 29,7 Jahre alt, wenn sie zum ersten Mal Mutter wurden.

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



### 2019 über 17.500 ambulante Schwangerschaftsabbrüche in Kliniken // Starkes Ost-West-Gefälle // Quote in Ostdeutschland besonders hoch

2019 sind in den Arztpraxen und Krankenhäusern in Deutschland rund 101.000 Schwangerschaftsabbrüche vorgenommen worden. Davon entfielen 21.135 auf die Kliniken. Nach der Beratungsregelung waren es 18.023 Fälle, davon 17.623 (97,8 Prozent) ambulant. Dies entspricht einer bundesweiten Quote von 10,4 Schwangerschaftsabbrüchen je 10.000 Frauen im gebärfähigen Alter (15 bis unter 50 Jahre), die ambulant in Kliniken durchgeführt worden sind. Starke regionale Unterschiede innerhalb Deutschlands fallen auf. So wurden die höchsten Schwangerschaftsabbruchquoten in Ostdeutschland beobachtet, auch bei Frauen unter 18 Jahren.

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

## Frauengesundheitsforschung



### Gesundheitliche Lage der Frauen in Deutschland

Die Gesundheitsversorgung von Frauen braucht mehr Aufmerksamkeit. Deshalb hat das Robert Koch-Institut wichtige Informationen und Eckdaten zur Frauengesundheit in einer neuen Broschüre zusammengefasst. Die Broschüre gibt Auskunft über häufige Erkrankungen, wichtige Risikofaktoren, die Inanspruchnahme von Prävention und medizinischer Versorgung sowie Einflussfaktoren und Rahmenbedingungen der Gesundheit.

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



### Migration und Gesundheit: Ergebnisse und Perspektiven aus dem IMIRA-Projekt

In der Ausgabe 1/2023 des Journals of Health Monitoring werden die gesundheitliche Lage von Menschen mit Migrationsgeschichte in Deutschland, sowie Methoden zur Datenerhebung und -auswertung untersucht.

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

## Herz-Kreislauf-Gesundheit



### Stress erhöht Schlaganfall-Gefahr

**Übermäßiger Stress kann auch das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen. Das bewiesen jetzt Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Irland.**

In ihrer Untersuchung haben die Forscherinnen und Forscher unterschiedliche Stressfaktoren betrachtet. Das Ergebnis: Sowohl Stress im Job oder in der Familie als auch belastende Lebensereignisse, wie Trennungen, Krankheiten oder Todesfälle, erhöhen die Gefahr für einen Schlaganfall.

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



### Gesunder Schlaf: Warum er so wichtig für das Herz ist

Gesunder Schlaf wirkt wie ein Medikament: Während der Nachtruhe erholt sich der Körper, Stoffwechselprozesse wie der Fett- und Zuckerstoffwechsel werden reguliert, das Immunsystem gestärkt und zelluläre Reparaturprozesse angestoßen. Auch der Blutdruck wird während der Nachtruhe langfristig konstant gehalten. Umgekehrt hat Schlafmangel gravierende Folgen für den Körper – insbesondere für das Herz.

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

## Krankheitsspektrum



### **Klein, aber gefährlich: Mehr Krankheitsfälle durch Zecken**

Ein Waldlauf am Morgen, ein Spaziergang in der Mittagspause, Grillen im Garten, am Wochenende Wandern, Radfahren und Zelten: Seit der Corona-Pandemie verbringen viele Menschen ihre Freizeit mehr und mehr im Grünen. Das bleibt nicht ohne Folgen, wie aktuelle Daten zur Arbeitsunfähigkeit von Versicherten der KKH Kaufmännische Krankenkasse zeigen. Seit Beginn der Corona-Krise haben sich immer mehr Berufstätige wegen Borreliose krankschreiben lassen müssen.

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



### **31% der Erwachsenen in Deutschland haben eine Allergie**

Fast ein Drittel der erwachsenen Frauen und Männer in Deutschland sind von einer Allergie betroffen, Frauen (35 Prozent) häufiger als Männer (27 Prozent). Am häufigsten sind Allergien bei Menschen im jungen und mittleren Erwachsenenalter.

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

## Krebserkrankungen



### **Krebsberatungsstellen – Begleitung und konkrete Hilfe für Betroffene**

Für viele Menschen ist die Diagnose Krebs zunächst ein Schock. Sie löst Ängste und Unsicherheiten aus, außerdem muss um die Krankheit herum vieles organisiert werden. Das alles kann Krebspatientinnen und -patienten belasten. Zwar gibt es vielerorts psychosoziale Krebsberatungsstellen, die in dieser Ausnahmesituation Hilfe anbieten, aber längst nicht alle Ratsuchenden nehmen diese kostenlosen Angebote in Anspruch. Der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums informiert über Unterstützungsangebote und bietet auf seinen Internetseiten ein Verzeichnis psychosozialer Krebsberatungsstellen mit Umkreissuche an.

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



### **Gefährliche UV-Strahlung: Die kritische Zeit beginnt jetzt**

UV-Strahlung ist tückisch. Sie lässt die Haut schneller altern, kann Sonnenbrand verursachen und langfristig zu Hautkrebs führen. Doch noch immer wird das Risiko unterschätzt. Insbesondere Unternehmen müssen mehr tun, um ihre Beschäftigten zu schützen. Vor allem dann, wenn sie viel im Freien arbeiten. Schon jetzt heißt es: Aufpassen!

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

## Psychische Gesundheit

DZA | Deutsches Zentrum  
für Altersfragen

### In der Pandemie zeigt sich bei Frauen eine ungünstigere Entwicklung der Partnerschaftsqualität als bei Männern

Die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie und die damit zusammenhängenden Herausforderungen haben die Qualität von Partnerschaften zeitweise belastet, doch zeigen Ergebnisse des Deutschen Alterssurveys, dass bereits im Winter 2020/21 Menschen ihre Paarbeziehung beinahe wieder ähnlich gut einschätzten wie vor der Pandemie. Bei Frauen jedoch waren die Einbußen bei der Partnerschaftsqualität nicht nur besonders hoch: Die vorherige Zufriedenheit mit der Paarbeziehung wurde auch seltener wieder erreicht als bei Männern.

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



### Arbeitgeber-Studie: Psychische Belastung am Arbeitsplatz immer bedeutender - Fehlzeiten deutlich gestiegen

Immer mehr Aufgaben, schneller werdende Prozesse, mobiles Arbeiten ohne Bindung an Ort und Zeit: Die Anforderungen an die Beschäftigten in der digitalen Arbeitswelt werden immer komplexer. Hinzu kommen die seelischen Belastungen der Menschen durch Zukunftsangst, Pandemie und den Krieg in Europa. Nicht selten fühlen sich Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ausgeleugert und überfordert.

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

## Termine

27.04.2023 -  
28.04.2023

**Veranstalter**  
Institut für Arbeit und  
Gesundheit (IAG) der  
Deutschen Gesetzlichen  
Unfallversicherung  
(DGUV)

**Veranstaltungsort**  
Dresden | Sachsen

### 6. Fachtagung: Schnittstellen zwischen Prävention, Rehabilitation und Psychotherapie

#### Depressionen in der Arbeitswelt

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und führen oft zu monatelanger Arbeitsunfähigkeit. Im Jahr 2021 haben sie neue Rekordwerte bei betrieblichen Fehlzeiten erreicht. Sie nehmen somit einen besonderen Stellenwert in der Arbeitswelt ein.

Ziel der sechsten Schnittstellentagung ist es, in einen Austausch mit verschiedenen Akteurinnen und Akteuren der Prävention, Behandlung und Rehabilitation zu treten, um sich gemeinsam der Frage zu stellen, wie mit Depressionen in der Arbeitswelt umgegangen werden kann.

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

**06.05.2023 -  
06.05.2023**

**Veranstalter**  
pro familia Bundes-  
verband

**Veranstaltungsort**  
Leipzig | Sachsen

### **pro familia Fachtagung**

Im Rahmen der Fachtagung geht es in Vorträgen, Workshops und Diskussionen um verschiedene individuelle und systemische, fachliche und politische Aspekte und Perspektiven einer Neuregelung des Schwangerschaftsabbruchs.

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

**19.05.2023 -  
20.05.2023**

**Veranstalter**  
Deutsche Gesell-  
schaft für psychoso-  
matische Frauenheil-  
kunde und Geburts-  
hilfe e.V.

**Veranstaltungsort**  
Hamburg | Hamburg

### **Schmerz und Vorurteil**

Die Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Frauenheilkunde und Geburtshilfe e.V. (DGPF) hat ihre 52. Jahrestagung unter das Motto „Schmerz und Vorurteil“ gestellt und legt den Fokus auf den psychologischen und psychosomatischen Aspekt chronischer Schmerzen.

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

**21.06.2023 -  
21.06.2023**

**Veranstalter**  
Landesvereinigung für  
Gesundheit und Aka-  
demie für Sozialmedi-  
zin Niedersachsen  
Bremen e. V.

**Veranstaltungsort**  
Hannover | Nieder-  
sachsen

### **Gesundheit rund um die Geburt**

Ziel der Veranstaltung ist es, Best-Practice-Beispiele aus den Bereichen Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und erstes Lebensjahr zu betrachten und über die Umsetzungsmöglichkeiten in Niedersachsen zu diskutieren – nachmachen und abschauen ist hier ausdrücklich erwünscht. Ein abschließender Blick auf die Lebenswelten und Rahmenbedingungen rund um die Geburt wird die Veranstaltung abrunden.

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@bzga.de)  
Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbe-  
hörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.

