



Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen eine neue Ausgabe des BZgA-Newsletters FRAUENGESUNDHEIT zuzusenden. Informieren Sie sich über Aktuelles aus dem Themenfeld, Daten, 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\(at\)bzqa.de](mailto:frauengesundheit(at)bzqa.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](#).

Einen gesunden Start in den Frühling wünscht Ihnen

die Redaktion

Inhalt

- [In eigener Sache](#)
- [Ernährung](#)
- [Familienplanung](#)
- [Gesunder Schlaf](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Psychische Gesundheit / Erkrankungen](#)
- [Sexuelle Gesundheit](#)
- [Sucht](#)
- [Termine](#)

In eigener Sache



Darmkrebsmonat März 2019: Risiken kennen – Chancen nutzen

BZgA informiert zu Vorbeugung und Früherkennung von Darmkrebs

„Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“ heißt es im Volksmund. Doch wie verhält es sich, wenn es um das eigene Darmkrebsrisiko geht? Pro Jahr erkranken rund 27.900 Frauen in Deutschland an Darmkrebs. Das Risiko nimmt mit dem Lebensalter zu. Anlässlich des Darmkrebsmonats März informiert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter www.frauengesundheitsportal.de, was die Entstehung von Darmkrebs begünstigt und wie Frauen der Erkrankung vorbeugen können.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

Ernährung



Chronische Krankheiten: Ballaststoffreiche Ernährung beugt vor

Wer reichlich Ballaststoffe und Vollkornprodukte mit der Nahrung aufnimmt, kann chronischen Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, Schlaganfall und Herzinfarkt entgegenwirken. Zu diesem Resultat kommt eine große Übersichts-Studie aus Neuseeland.

© Bundeszentrum für Ernährung

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



Neuer Referenzwert für die Vitamin-B12-Zufuhr

Die DGE hat gemeinsam mit den Ernährungsgesellschaften aus Österreich und der Schweiz den Referenzwert für die Vitamin-B12-Zufuhr überarbeitet. Der abgeleitete Schätzwert für eine angemessene Zufuhr für Erwachsene liegt mit 4,0 µg pro Tag höher als die bisher empfohlene Zufuhr von 3,0 µg pro Tag. Vitamin B12 ist lebensnotwendig und u.a. an der Zellteilung, der Blutbildung, der DNA-Synthese sowie am Abbau von Fettsäuren und Aminosäuren wie Homocystein beteiligt. Bei einem Mangel an Vitamin B12 kann es zu Blutarmut, neurologischen Störungen und psychischen Auffälligkeiten wie Ermüdungserscheinungen und depressiven Verstimmungen kommen.

© Deutsche Gesellschaft für Ernährung

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

Familienplanung



Herzschwäche durch Schwangerschaft nicht unterschätzen

Kurzatmigkeit, Abgeschlagenheit und geschwollene Beine: Gegen Ende der Schwangerschaft oder nach der Geburt erscheinen solche Symptome bei einer Frau nicht ungewöhnlich. Sie können aber Anzeichen einer ernsthaften Erkrankung sein, der schwangerschaftsbedingten Herzschwäche, medizinisch peripartale Kardiomyopathie (PPCM) oder Schwangerschafts-Kardiomyopathie genannt.

© Deutsche Herzstiftung

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



Keuchhusten-Impfung – am besten während der Schwangerschaft

Grundsätzlich sollten alle Impfungen vor einer Schwangerschaft abgeschlossen sein. Für zwei gefährliche Krankheiten gibt es eine Ausnahme, und zwar für die Influenza und für den Keuchhusten. Die Begründungen sind logisch: Die Influenza-Viren verändern sich von Jahr zu Jahr, so dass eine Impfung und eine Immunität aus früherer Zeit Mutter und Baby nicht ausreichend schützt. Und sowohl bei der Influenza als auch bei Keuchhusten (Pertussis), die beide immer noch weit verbreitet sind, wird das Baby gleich mitgeschützt, wenn die Impfung erst wenige Wochen vor der Geburt stattfindet.

© Berufsverband der Frauenärzte

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

Gesunder Schlaf



Gute Nacht? Davon können viele nur träumen!

KKH: Anteil der 19- bis 29-Jährigen mit Schlafstörungen hat sich fast verdoppelt
Übermüdet durch den Alltag? Das trifft vor allem auf immer mehr junge Erwachsene zu. Laut einer bundesweiten Datenerhebung der KKH Kaufmännische Krankenkasse schlafen vor allem die 19- bis 29-Jährigen zunehmend schlechter: Deren Anteil mit ärztlich diagnostizierten, nicht organisch bedingten Schlafstörungen hat sich von 2007 auf 2017 fast verdoppelt (plus 89 Prozent).

© KKH Kaufmännische Krankenkasse

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



Projekt soll Menschen mit Schlafstörungen helfen

Menschen, die unter chronischen Schlafproblemen leiden, soll künftig direkter geholfen werden. Dafür wird unter Leitung des Universitätsklinikums Freiburg das Projekt „GET SLEEP – Stepped Care Modell für die Behandlung von Schlafstörungen“ durch den Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) gefördert. Das geplante Versorgungsmodell basiert vor allem auf der fundierten hausärztlichen Beratung und einer speziellen Online-Behandlung der Betroffenen. Rund 500 Hausärztinnen und -ärzte in Baden-Württemberg und Bayern sollen an dem vier Jahre laufenden Projekt teilnehmen sowie mehrere tausend Betroffene behandelt werden.

© Universitätsklinikum Freiburg

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

Herz-Kreislauf-Gesundheit



Herzinfarkt bei Frauen: Bauchschmerzen können ein Warnzeichen sein

Laut Statistischem Bundesamt sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Deutschland nach wie vor die führende Todesursache bei Frauen. Im Jahr 2016 verstarben 185.867 Frauen an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, davon 20.539 an einem Herzinfarkt (Myokardinfarkt). Die Herzinfarkt-Symptome sind vor allem bei älteren Frauen oft unspezifisch. Bei ihnen tritt seltener ein starker Schmerz im Brustkorb (Vernichtungsschmerz) auf. Daher rücken die unspezifischen Herzinfarkt-Symptome wie Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen in den Vordergrund.

© Deutsche Herzstiftung

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



In ihrer Vorstellung sind viele Deutsche Bewegungswunder

Die Deutschen bewegen sich nach wie vor zu wenig. Neu ist: Die meisten denken das Gegenteil. Das zumindest legen Auswertungen der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe nahe. 2.081 Menschen in Betrieben und Behörden nahmen 2018 freiwillig an dem Gesundheitsscheck der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe teil. Alle Teilnehmenden wurden um eine Selbsteinschätzung zu ihrem Bewegungsverhalten gebeten. Dabei waren 92 Prozent der Meinung, dass sie sich ausreichend bewegen. Und dass, auch wenn sie in anderen Bereichen (Blutdruck, Gewicht) teilweise kritische Werte aufwiesen.

© Deutsche Schlaganfall-Hilfe

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

Krebserkrankungen



Darmkrebsvorsorge rettet Leben

Je eher erkannt, desto besser kann Darmkrebs geheilt oder durch die Entfernung von Krebsvorstufen sogar vermieden werden. Nun stehen bei der gesetzlichen Krebsvorsorge Verbesserungen an: Künftig haben Männer fünf Jahre früher, also bereits ab 50 Jahren, Anspruch auf eine Darmspiegelung. Voraussichtlich ab Juli 2019 werden darüber hinaus Versicherte von den Krankenkassen schriftlich zur Darmkrebsfrüherkennung eingeladen. Ziel der Neuerungen: Mehr Menschen sollen die Angebote nutzen – um ihre Gesundheit zu erhalten.

© *Deutsches Krebsforschungszentrum*

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



Zahl der wegen Brustkrebs im Krankenhaus behandelten Frauen von 2007 bis 2017 um 11,9 Prozent zurückgegangen

Im Jahr 2017 wurden 129.692 Frauen wegen Brustkrebs im Krankenhaus behandelt. Damit die Zahl der Behandlungen im Vergleich zum Jahr 2007 um 11,9 Prozent zurückgegangen. 81 Prozent der Frauen, die wegen der Diagnose Brustkrebs im Jahr 2017 stationär behandelt wurden, waren 50 Jahre und älter (105.163 Frauen). Jüngere Frauen waren seltener betroffen: Im Jahr 2017 wurden 2.497 Frauen unter 35 Jahren wegen Brustkrebs behandelt (2 Prozent).

© *Statistisches Bundesamt*

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



Krebs – warum Sport und Bewegung schützen können

Was ist besser - viel bewegen im Alltag oder gezielt trainieren? Die Antwort: Beides ist gut, Hauptsache, man ist möglichst viel und regelmäßig aktiv. Das tut nicht nur dem Herz und der Figur gut. Bewegung und Sport senken auch das Krebsrisiko. Das gilt zwar nicht pauschal für alle Tumoren. Aber zumindest senkt man die Wahrscheinlichkeit, an einigen der häufigeren Krebsarten zu erkranken.

© *Deutsches Krebsforschungszentrum*

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

Psychische Gesundheit / Erkrankungen



Depression bei Menschen mit Migrationshintergrund: Online-Programm speziell für arabischsprachige Personen in Deutschland

Das Online-Selbsthilfe-Programm iFightDepression für Menschen mit leichteren Depressionsformen ist nun auch in arabischer Sprache verfügbar. Das Programm hilft den Betroffenen, ihre Erkrankung besser zu verstehen und zeigt Übungen für den Alltag. Die arabische Version richtet sich insbesondere an Migrantinnen und Migranten in Deutschland und soll helfen, Sprachbarrieren und Versorgungsengpässe zu überbrücken.

© *Stiftung Deutsche Depressionshilfe*

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



Psychische Erkrankungen: Rückgang bei Ausfalltagen

Erstmals seit 2006 sind die Fehltage im Job wegen psychischer Erkrankungen leicht zurückgegangen: 2018 gab es 236 Fehltage je 100 Beschäftigte. Das sind 5,6 Prozent weniger als im Vorjahr. Trotz dieses Rückgangs rangieren Seelenleiden auf Platz drei beim Anteil am Gesamtkrankenstand des vergangenen Jahres. Das zeigt die Krankenstands-Analyse der DAK-Gesundheit für das Jahr 2018.

© DAK Gesundheit

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

Sexuelle Gesundheit



Gynäkologie kann Aids verhindern

HIV bleibt bei Frauen oft lange unbemerkt. Gynäkologinnen und Gynäkologen können viel zu einer frühen Diagnose und Behandlung beitragen. Die Deutsche AIDS-Hilfe hat dazu einen Leitfaden für die Praxis veröffentlicht. Der Leitfaden soll Frauenärztinnen und -ärzte dabei unterstützen, HIV zu thematisieren und im richtigen Moment Frauen einen HIV-Test anzubieten.

© Deutsche AIDS-Hilfe

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

Sucht



Alkoholfrei durch die Fastenzeit für mehr Wohlbefinden

Die „Alkohol? Kenn dein Limit.“-Online-Fastenaktion der BZgA hilft dabei

Die Fastenzeit ist für viele Menschen Anlass, dem Körper etwas Gutes zu tun. Die Online-Fastenaktion „Kannst du ohne?“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) regt an, sieben Wochen mit wenig oder ganz ohne Alkohol auszukommen. Auf der Internetseite der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ finden sich Tipps zum Durchhalten, Rezepte für alkoholfreie Drinks sowie Ratschläge, wie man auf Partys oder in Restaurants den Konsum alkoholischer Getränke umgeht.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



COPD: Am besten aufs Rauchen verzichten

Eine chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) entwickelt sich über Jahre hinweg nur langsam. Oft wird sie erst erkannt, wenn die Krankheit fortgeschritten ist und man schon bei Alltagstätigkeiten in Atemnot gerät. Die häufigste Ursache ist das Rauchen – deshalb lässt sich am wirksamsten vorbeugen, wenn man es aufgibt.

© Gesundheitsinformation.de

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



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung warnt: Risiken von elektrischen Zigaretten nicht unterschätzen!

Vor dem Hintergrund der Einführung neuer nikotinhaltiger E-Produkte in den deutschen Markt warnt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) vor den Risiken des Konsums dieser Produkte, insbesondere für Jugendliche. Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, erklärt: „Die Inhalation des Dampfes nikotinhaltiger E-Produkte birgt einerseits das Risiko der Entwicklung einer Abhängigkeit von Nikotin, andererseits belastet Nikotin als Zellgift den Körper nachhaltig und schafft erhebliche gesundheitliche Risiken, vor allem für das Herz-Kreislauf-System. Darüber hinaus steht Nikotin im Verdacht, die Entstehung und das Wachstum von Krebszellen zu fördern.“

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

Termine

19.03.2019 -
21.03.2019

Veranstalter
Deutsche Gesellschaft für
Ernährung

Veranstaltungsort
Gießen

Lebensjahre in Gesundheit – was leistet die Ernährung?

Altersabhängige Erkrankungen beschreiben physische und psychische Beeinträchtigungen, die vor allem in höherem Lebensalter auftreten und damit in einer immer älter werdenden Gesellschaft zunehmend an Bedeutung gewinnen. Im Fokus des Kongresses steht die Prävention mittels positiver Beeinflussung von Alterungsprozessen durch Lebensmittelinhaltsstoffe, Lebensmittel oder das Essverhalten.

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

21.03.2019 -
21.03.2019

Veranstalter
Landeskoordinierungs-
stelle Frauen und Sucht
NRW, BELLA DONNA

Veranstaltungsort
Essen

"Ich hab mich da manchmal so abgefertigt gefühlt" - Medikamentenabhängigkeit bei Frauen

Von problematischem bis abhängigem Medikamentenkonsum sind Schätzungen zufolge 1,1 bis 2,6 Mio. Menschen in Deutschland betroffen. Der Frauenanteil wird mit 60 bis 70 Prozent beziffert. Wo liegen die Knackpunkte beim Thema Medikamentenabhängigkeit? Wie kann Medikamentenabhängigkeit vermieden werden? Wie können medikamentenabhängige Frauen erreicht und unterstützt werden? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt der Tagung.

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

23.03.2019 -
23.03.2019

Veranstalter
Arbeitskreis Frauen-
gesundheit in Medizin,
Psychotherapie und Ge-
sellschaft e.V. (AKF),
Fachbereich Patientenin-
formation und –beteiligung
des Netzwerks Evidenzba-
sierte Medizin (EbM)

Veranstaltungsort
Berlin

Informiert verhüten: Pille, Spirale, Zyklus-Apps und Co

In Medien und sozialen Netzwerken wird immer wieder kritisch über die hormonelle Verhütung diskutiert. Auf dem Fachtag soll dazu gemeinsam über die Anforderungen an die Verhütung, den Forschungsstand und die Kriterien wissenschaftsbasierter Gesundheitsinformation diskutiert werden.

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

**02.04.2019 -
02.04.2019**

Veranstalter
Evangelische Akademie
Bad Boll

Veranstaltungsort
Stuttgart

Glücklich ist das neue Schön

Kera Rachel Deiß, die ehemalige Germany's Next Topmodel-Kandidatin und ehemaliges international erfolgreiches Plus-Size-Model, berichtet von ihren Erfahrungen aus einer Welt, in der Anerkennung ganz konkret über Aussehen und Körpermaße verliehen wird. Im Anschluss folgt eine Diskussion auch über die politischen Aspekte.

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

**16.05.2019 -
16.05.2019**

Veranstalter
Bundeszentrale für ge-
sundheitliche Aufklärung

Veranstaltungsort
Berlin

6. Bundeskonferenz „Gesund & aktiv älter werden“

Die 6. BZgA-Bundeskonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ am 16. Mai 2019 in Berlin widmet sich dem Thema „Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen, Pflegebedürftige und pflegende Angehörige“.

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

**12.06.2019 -
12.06.2019**

Veranstalter
Wiener Büro für Frauen-
gesundheit und Gesund-
heitsziele, Frauengesund-
heitszentrum FEM Süd

Veranstaltungsort
Wien

Lebenswelt Arbeit. Gesundheit von Frauen und Männern im Fokus

Welche Erfahrungen gibt es bereits mit gendersensiblen Ansätzen in der betrieblichen Gesundheitsförderung und im Arbeitnehmerschutz? Wie kann BGM auf die geschlechtsspezifischen Bedürfnisse älterer Arbeitnehmenden reagieren? Diesen Fragen widmet sich eine Konferenz des Wiener Büros für Frauengesundheit und Gesundheitsziele in Kooperation mit dem Frauengesundheitszentrum FEM Süd am 12. Juni 2019 im Wiener Rathaus.

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.

