



Frauengesundheit heute

Trends und Herausforderungen

© Luise Bruen, Istockphoto.com

Dr. Monika Köster

Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung

Frauengesundheit 2014 *informativ - aktiv - bewegt*, 1. Oktober 2014, Berlin

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



41.069.953 Mädchen und Frauen in Deutschland

➔ Unter 20 Jahren:	7.215.804
➔ 20 bis 29 Jahre:	4.788.055
➔ 30 bis 39 Jahre:	4.730.785
➔ 40 bis 49 Jahre:	6.593.143
➔ 50 bis 59 Jahre:	5.842.644
➔ 60 bis 69 Jahre:	4.577.796
➔ Ab 70 Jahren:	7.321.726



Gesellschaft

Werte

Soziale Rollen

Normen

Rollenverständnis

Rollenkonflikte

Soziales Umfeld



© koordinierbar – raum für projekte

Familie

Emanzipation

Arbeit/Freizeit

Mobilität

Lebensstile

Individualisierung

Selbst-
bestimmung

Selbst-
ständigkeit

Mediennutzung

Technische
Entwicklung

Gesellschaftlicher Wandel

Eheschließungen 2012 → 387 423

Ehescheidungen 2012 → 179 147



steigende Anzahl an Einpersonenhaushalten:

 7,5 Mio. allein lebende Männer

 8,5 Mio. allein lebende Frauen

Bildungsunterschiede

Einkommensunterschiede



8,1 Mio. Familien mit minderjährigen Kindern
Patchworkfamilien, Einelternfamilien



Neue Wohn-/Haushaltsformen



2,5 Millionen Pflegebedürftige

rund zwei Drittel werden zu Hause
versorgt, mehrheitlich durch Frauen



© Sandor Kacso, fotolia.com



Migration und kulturelle
Unterschiede

Freizeitinteressen im Wandel



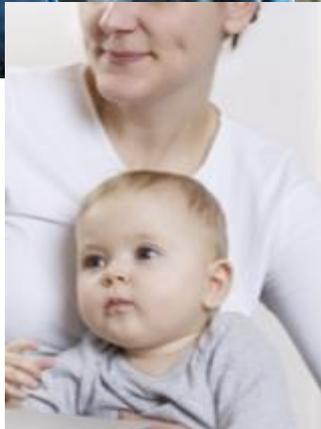
81,8% der Männer und
71,5% der Frauen sind
erwerbstätig (20-64 Jahre)



Frauenspezifische Lebenslagen, Lebensstile und Gesundheitsprobleme erfordern eine auf Frauen und ihren Alltag ausgerichtete Gesundheitsförderung



© Yuri Arcurs - Fotolia.com



© bella - Fotolia.com



© Eisenhans - Fotolia.com



© Alexander Raths - Fotolia.com



Prinzipien und Standards einer modernen Gesundheitsförderung (1)

- ➔ ein frühzeitiger und lebensbegleitender Ansatz
- ➔ die Orientierung an Lebensphasen und Umbrüchen
- ➔ die Berücksichtigung zentraler Zielgruppenmerkmale (Diversity)
- ➔ die Beteiligung der Zielgruppen (Partizipation)
- ➔ die Stärkung persönlicher Kompetenzen (Empowerment)



Prinzipien und Standards einer modernen Gesundheitsförderung (2)

- ➔ die Schaffung bzw. Weiterentwicklung gesundheitsfördernder Strukturen
- ➔ die sektorübergreifende Zusammenarbeit
- ➔ die zielgerichtete Vernetzung von Einrichtungen des Gesundheits-, Bildungs- und Sozialwesens
- ➔ das Aufgreifen bewährter Ansätze (good practice)
- ➔ Qualitätsmanagement/Qualitätssicherung/Evaluation
- ➔ Nachhaltigkeit, Verstetigung



Zielgruppenmerkmale im Blick

Alter berufliche Situation Bildung **Einkommen** Familiensituation
Freizeitinteressen **Freizeit- und Kommunikationsverhalten**
Geschlecht Gesundheitszustand **Kultureller Hintergrund**
Soziale Einbindung **Sozialisation** **Wohnsituation**





[Aktuelles](#)

[Themen](#)

[Kongress](#)

[Organisationen](#)

[Qualität](#)

[Service](#)

Suchbegriff eingeben



Frauengesundheit 2014: informiert - aktiv - bewegt

Am 1. Oktober 2014 findet in Berlin der Frauengesundheitskongress statt. [Mehr Informationen](#)

Willkommen beim
Frauengesundheitsportal
der Bundeszentrale für
gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)

Das Frauengesundheitsportal bietet
qualitätsgesicherte und verlässliche
Informationen rund um das Thema
Frauengesundheit und dient als
Wegweiser zu weiteren
Informationsquellen.

Für den Newsletter
anmelden

E-Mail-Adresse

Anmelden

Zentrale Themen der Frauengesundheit

[Meldungen](#)

[Veranstaltungen](#)



[Aktuelles](#)

[Themen](#)

[Kongress](#)

[Organisationen](#)

[Qualität](#)

[Service](#)

Suchbegriff eingeben



- ➔ Qualitätsgesicherte und neutrale Gesundheitsinformationen zu zentralen Themen der Frauengesundheit
- ➔ Tipps für eine gesunde Lebensführung
- ➔ Informationen über Erkrankungen
- ➔ Veranstaltungstermine und Hinweise auf aktuelle Publikationen
- ➔ Zahlreiche direkte Links und Downloadmöglichkeiten

Frauengesundheit 2014: informiert - aktiv - bewegt

Am 1. Oktober 2014 findet in Berlin der Frauengesundheitskongress statt. [Mehr Informationen](#)

Für den Newsletter
anmelden

E-Mail-Adresse

Anmelden

Zentrale Themen der Frauengesundheit

[Meldungen](#)

[Veranstaltungen](#)

Körperliche Aktivitäten und Erkrankungen: Informationen über geeignete und nicht geeignete Bewegungsformen bei einzelnen Krankheiten (insbesondere Adipositas, Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs, Wirbelsäulen- und Rückenprobleme und Osteoporose).

Ausgewählte Bewegungsaktivitäten: Informationen über Sportmöglichkeiten, Gütesiegel der Sportverbände, Vereinsverzeichnis

Täglich Fit



Kurz und knapp finden sich an dieser Stelle Ratschläge und Merksprüche zu gesundheitsförderndem Verhalten im Alltag. Es werden die Themen Bewegung im Alltag, Heben von Lasten, Entspannung, Ernährung und "Fit im Sitzen" behandelt.

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

LZG Home Impressum Kontakt Datenschutz

TÄGLICH FIT

Immer auf den Beinen

Keine Last mit der Last

Rundum entspannt

Wohl-Fühl-Ess-Tag

Fit im Sitzen

Keine Last mit der Last beim Heben und Tragen

Heben und Tragen lassen sich nicht vermeiden. Aber erst den Kopf einschalten, dann die Muskeln arbeiten lassen. Das heißt: erst denken – dann hoch die Kiste. Ihr Rücken wird es Ihnen danken.

Tipps zum Thema

Hoch mit leichten Gegenständen

- Beim Heben von leichten Gegenständen gehen Sie in Schrittstellung
- Belasten Sie das vordere Bein
- Stützen Sie sich wenn möglich mit einer Hand am Oberschenkel des vorderen Beins ab
- Bücken Sie sich bei aufrechtem Oberkörper
- Nehmen Sie den Gegenstand bei aufrechtem Körper hoch

Aktiv sein – für mich

Anreize von Bewegung auf die psychische Gesundheit von Frauen



Unabhängig vom Alter, besonderen Lebensphasen, Wechseljahren, in ihrer

in den es

Bewegung – trauen Sie sich etwas zu und probieren Sie es aus.

ng schützt vor Krank- bis ins hohe Alter. n Körper, denn n in diesem Fall- etzen, machen wand.

h den Tag zwischendurch



Qualität

Service

Suchbegriff eingeben



Kapseln

Kapseln sind wie Tabletten über den Mund einzunehmen. Sie lassen sich unterteilen in die Kapselhülle (aus Hilfsstoffen wie Gelatine, Stärke oder Cellulose) und dem Kapselinhalt. Der Inhalt besteht aus einem wirkstoffhaltigen flüssigen Kern, Pulver oder kleinen wirkstoffhaltigen Kügelchen.



Brausetabletten

Brausetabletten werden in Wasser aufgelöst und getrunken. Sie haben dadurch den Vorteil, dass der schon aufgelöste Wirkstoff seine Wirkung schneller entfalten kann.

Zäpfchen

Zäpfchen werden entweder rektal oder vaginal angewendet. Von dort aus gelangt der Wirkstoff über die Schleimhaut in die Blutbahn oder wirkt lokal an entsprechender Stelle. Vorteile ergeben sich vor allem für Erwachsene und Kleinkinder, die so beispielweise Fieber- und Schmerzmittel bekommen können, aber auch für Personen mit Schilddrüsenerkrankungen.

Tropfen

Tropfen eignen sich entweder oral oder lokal und ermöglichen somit eine schnelle Wirkung (beispielsweise von Schmerzmitteln). Eine lokale Anwendung an Augen, Ohren oder Nase.



Gele und Salben

Gele und Salben dienen der gezielten Behandlung der Haut bei Muskel- und Gelenksbeschwerden, Wundbehandlung, zur Therapie von Verbrennungen, Verletzungen in Mund, Nase und Augen sowie von Hauterkrankungen.

Wichtige Wechselwirkungen auf einem Blick

Nahrungsmittel	Medikament und Anwendungsgebiet	Effekt
Kaffee, Tee (Gerbstoffe)	eisenhaltige Medikamente zur Behandlung des Eisenmangels	erhöhte unerwünschte Wirkungen (z.B. Schilddrüsenerkrankungen, Schwäche, Verdauungsstörungen)
Lakritze	bestimmte blutdrucksenkende Medikamente (harntreibende Diuretika)	erhöhte Gefahrunerwünschte Wirkungen
Wein, Käse (Tyraminhaltige Lebensmittel)	Medikamente zur Behandlung von Depressionen (MAO-Hemmer)	erhöhte Gefahrunerwünschte Wirkungen
Grapefruit(saft)	bestimmte blutdrucksenkende Medikamente (z.B. Amlodipin, Felodipin, Nifedipin), cholesterinsenkende Mittel (Statine wie Simvastatin) und Medikamente, die die Wirkung des Immunsystems beeinflussen	verlangsamter Abbauder Wirkstoffe, dadurch verstärkte Wirkung und unerwünschte Wirkungen



Medikamente
Basisinformationen



Medika

→ Wichtig



› Startseite › Themen › Darmkrebs › Früherkennung

Sich entscheiden

Ab einem Alter von 50 Jahren können Sie eine Früherkennungsuntersuchung für Darmkrebs in Anspruch nehmen. Die Entscheidung, ob Sie an einer Früherkennungsuntersuchung teilnehmen möchten, sollten Sie sich Zeit nehmen, sich ausführlich über die Untersuchungen informieren und sich von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt beraten lassen.

Falls Sie ein **erhöhtes Risiko** für Darmkrebs haben, sollten Sie bereits deutlich vor einem Alter von 50 Jahren über die Möglichkeiten zur Früherkennung von Darmkrebs informieren und beraten werden. Eine umfassende Informationssuche ermöglicht es Ihnen, die Vorteile und Nachteile der Früherkennungsuntersuchung sachlich abzuwägen. Allerdings fließen in die Entscheidung, ob Sie an einer Früherkennungsuntersuchung teilnehmen, auch viele persönliche Faktoren ein. Ihre bisherigen Erfahrungen mit einer Früherkennungsuntersuchung sind ein wichtiger Aspekt bei der Entscheidung. Jeder gewichtet somit die vorhandenen Informationen und daher können nur Sie persönlich die für Sie richtige Entscheidung treffen.

Ab einem Alter von 50 Jahren können Sie **Untersuchungen zur Früherkennung von Darmkrebs** in Anspruch nehmen. Wenn Sie ein **erhöhtes Risiko** für Darmkrebs aufweisen, sollten Sie sich bereits in jüngeren Jahren über die Früherkennung von Darmkrebs informieren.

Vorbeugung von Darmkrebs

Sie können Ihr Risiko an Darmkrebs zu erkranken durch eine gesunde Lebensweise senken.

Für eine gesunde Lebensweise gibt es folgende Empfehlungen:

- Vermeiden Sie Übergewicht (BMI größer als 25).
- Bewegen Sie sich täglich 30-60 Minuten moderat.
- Essen Sie Obst und Gemüse (5 Portionen am Tag).
- Vermeiden Sie es täglich rotes und verarbeitetes Fleisch zu essen.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Rauchen.
- Ernähren Sie sich ballaststoffreich (rund 30g am Tag).

Experten raten derzeit von einer zusätzlichen Einnahme von Vitaminen und anderen Nahrungsergänzungsmitteln sowie von Medikamenten zur Vorbeugung von Darmkrebs ab.

Ab einem Alter von 50 Jahren können Sie **Untersuchungen zur Früherkennung von Darmkrebs** in Anspruch nehmen. Wenn Sie ein **erhöhtes Risiko** für Darmkrebs aufweisen, sollten Sie sich bereits in jüngeren Jahren über die Früherkennung von Darmkrebs informieren.

Früherkennungsuntersuchungen für Darmkrebs richten sich an alle Personen ab 50 Jahre. Da Darmkrebs in den frühen und damit noch gut behandelbaren Stadien häufig keine Beschwerden verursacht, richten

Früherkennungsuntersuchungen für Darmkrebs richten sich an alle Personen ab 50 Jahre. Da Darmkrebs in den frühen und damit noch gut behandelbaren Stadien häufig keine Beschwerden verursacht, richten

Informationen des Krebs-
informationsdienstes des
Deutschen Krebsforschungs-



Startseite

Themen

Alkohol

Behinder

Beweg

Brustk

Darm

Endo

Ernä

Ess

Fan

Fra

for

G

G

Herz-

Kreislauferkrankungen

→ mehr zum Thema

Verhütung von Herz-Kreislauferkrankung Mittelmeerkost

Neue Erkenntnisse einer Intervention

AutorIn

In

Internet

Kurzbeschreibung

Estruch, Ramon et al.
The New England Journal of Medicine
1279-90, 2013.
www.nejm.org/

Erneut hat sich in einer umfangreichen Studie mit über 700 in Spanien (etwa die Hälfte davon Frauen) gezeigt, wie gesunderhaltend die mediterrane Ernährung ist. In dieser Un wurden drei Gruppen miteinander verglichen, die wegen sch vorhandener Risikofaktoren als gefährdet eingeschätzt wurde Gruppe erhielt mediterrane Kost mit viel frischem Obst, Gemüse,

wichtigsten Erschein (anfallsartige Brustschmerzen mit Enge- oder Druckgefühl), der

Geschlechtsunterschiede

Herzinfarkt: Was müssen Frauen wissen?

Bislang → [52 Kommentare](#) zu diesem Beitrag



Herzinfarkte sind keinesfalls eine ausschließliche Männerangelegenheit. Auch bei Frauen zählt dieses dramatische Ereignis in den Industrieländern zu den häufigsten Todesursachen. Allerdings gibt es im Vergleich zum männlichen Geschlecht einige Unterschiede. Oft kündigt sich der Herzinfarkt z. B. mit anderen Alarmzeichen an, worüber Frauen genau Bescheid wissen sollten, um im Notfall keine Fehler zu machen. Welche Besonderheiten bei Frauen im Einzelnen vorhanden sind, können Sie hier nachlesen.

Höheres Risiko für Frauen mit Diabetes

KHK sind die Angina pectoris

Für den Newsletter anmelden

Dieser Newsletter informiert Sie in regelmäßigen Abständen über neue I
das Thema "Frauengesundheit und Gesundheitsförderung".

E-Mail

JA, ich habe die **Datenschutzerklärung**

**Informationen
zur Frauengesundheit
direkt ins Haus**

Newsletter Juli 2014

"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.

Teilen Sie uns Ihre Anregungen, Hinweise und Termine aus Ihrem Arbeitsbereich oder Ihrer Institution mit. Senden Sie uns dafür einfach eine E-Mail an frauengesundheit@bzga.de

Sie könnten 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
- Herz-Kreislauferkrankungen

[Frauen und Gesundheit](#)

[Frauengesundheit](#)

[Frauengesundheit](#)

[Frauengesundheit](#)

[Frauengesundheitskongress 2014 am 1. Oktober](#)

[Frauengesundheitliche Aufklärung \(BZgA\) und das
Gesundheitsförderung \(BMG\) veranstalten am 1. Oktober 2014 in
Frauengesundheit 2014 - aktiv, bewegt, informiert.](#)

[Frauenspezifische Lebenslagen, Lebensstile und Gesundheitsprobleme erfordern eine auf Frauen und ihren Alltag ausgerichtete Gesundheitsförderung. Vor diesem Hintergrund werden auf dem Kongress aktuelle Daten und Fakten zur Frauengesundheit vorgestellt und Herausforderungen diskutiert.](#)

Suizid-Prävention ...



Frauengesundheit 2014
Informiert – aktiv – bewegt



Frauengesundheitskongress
der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
und des Bundesministeriums für Gesundheit

1. Oktober 2014
Berlin | Tagungszentrum Aquino

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**
monika.koester@bzga.de

