

## Newsletter Juni 2013

# „Frauengesundheit“

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.

Alle Ausgaben des BZgA-Newsletters FRAUENGESUNDHEIT finden Sie auch zum Download unter [www.frauengesundheitsportal.de/service/newsletter/](http://www.frauengesundheitsportal.de/service/newsletter/). Hinweise oder Termine aus Ihrem Arbeitsbereich oder Ihrer Institution, aber auch Anregungen und Kritik sind uns willkommen. Kontaktieren Sie uns per Email unter [frauengesundheit@bzga.de](mailto:frauengesundheit@bzga.de) – wir stehen Ihnen gern zur Verfügung. Sie konnten bereits von Frauengesundheitsportal profitieren? Dann empfehlen Sie das Portal weiter. Interessierte können sich per Email anmelden unter [frauengesundheit@bzga.de](mailto:frauengesundheit@bzga.de).

Viele Grüße

Die Redaktion

### Inhalt

<u>Bewegung und Sport</u>	S. 2
<u>Geburt</u>	S. 2
<u>Gewalt</u>	S. 3
<u>Krankheitsspektrum/Prävention</u>	S. 3
<u>Psychische Gesundheit</u>	S. 5
<u>Sexuelle Gesundheit</u>	S. 6
<u>Termine /Veranstaltungen</u>	S. 7

## Bewegung und Sport

### Bewegung für Gesundheit im Alter

#### Leitfaden Bewegungsparcours

Das Hessische Sozialministerium gab im April 2012 einen „Leitfaden für die Einrichtung von Bewegungsparcours“ heraus. Studien zeigen, dass die regelmäßige, möglichst angeleitete Nutzung der vermehrt eingerichteten und frei zugänglichen Parcours eine effektive Methode für Ältere darstellt, ihre Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeiten zu verbessern. Der Leitfaden erläutert, was genau ein Bewegungsparcours ist, welche Funktionen er hat und zeigt einige gute Beispiele aus der Praxis auf.

© Hessisches Sozialministerium

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/themen/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/...)



## Geburt

### Fragen rund um die Geburt: BZgA und Weisse Liste arbeiten zusammen

Wie finde ich eine geeignete Geburtsklinik? Wie bereite ich mich am besten auf die Geburt vor? Was passiert eigentlich genau während der Entbindung? Um werdenden Eltern sowohl bei der Suche nach dem passenden Krankenhaus als auch bei anderen Fragen rund um die Geburt umfassend weiterhelfen zu können, arbeiten die „Weisse Liste“ - ein gemeinsames Projekt der Bertelsmann Stiftung und der Dachverbände der größten Patienten- und Verbraucherorganisationen - und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ab sofort zusammen. So erhalten Ratsuchende, die unter [www.weisse-liste.de/krankenhaus](http://www.weisse-liste.de/krankenhaus) auf der Suche nach einer Geburtsklinik sind, einen Hinweis auf die jeweils passenden Inhalte des BZgA-Portals [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de). Im Gegenzug verweist [familienplanung.de](http://familienplanung.de) seine Nutzerinnen und Nutzer auf die Möglichkeit der Krankenhaussuche über die Weisse Liste.

© BZgA

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/...)

### Kristina Schröder: „Gesetz zur vertraulichen Geburt ist ein Meilenstein bei der Unterstützung für Schwangere in Not“

Der Deutsche Bundestag hat am 7. Juni einen von Bundesfamilienministerin Kristina Schröder vorgelegten Gesetzentwurf zum Ausbau der Hilfen für Schwangere und zur Regelung der vertraulichen Geburt endgültig beschlossen. Ziel einer vertraulichen Geburt ist es, die für Mütter und Kinder riskanten heimlichen Geburten außerhalb medizinischer Einrichtungen so unnötig wie möglich zu machen sowie Fälle zu verhindern, in denen Neugeborene ausgesetzt oder getötet werden. Außerdem haben vertraulich geborene Kinder die Möglichkeit, später ihre Herkunft zu erfahren.

© Pressemitteilung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...)



## Gewalt

### Kristina Schröder besucht das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ 08000 116 016

Anlässlich des 100-tägigen Bestehens des bundesweiten Hilfetelefons „Gewalt gegen Frauen“ 08000 116 016 hat sich Bundesfamilienministerin Kristina Schröder am heutigen Montag an dessen Kölner Sitz über die ersten Erfahrungen dieses neuen Hilfe-Angebotes an gewaltbetroffene Frauen informiert.

© Pressemitteilung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/...)



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

## Krankheitsspektrum/Prävention

### BZgA organisiert internationales Expertentreffen zur Alkoholprävention im Jugendalter

Prävention von Alkoholmissbrauch im Jugendalter: Expert meeting alcohol prevention

Am 18. Juni hat die BZgA eingeladen zu einem Expertentreffen zum Thema Alkoholprävention im Jugendalter. Präventionsfachleute aus fünfzehn europäischen Ländern haben eine Plattform für den kollegialen Wissensaustausch initiiert. Die Fachleute diskutierten, welche erfolgreichen und erfolgversprechenden Ansätze der Alkoholprävention es gibt, wie diese in verschiedenen Ländern konkret in Präventionskampagnen umgesetzt werden und mit welchen Methoden und Medien die Zielgruppen am besten erreicht werden kann. Die Ergebnisse dieses internationalen Fachtreffens stehen ab August 2013 unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de) zur Verfügung.

© BZgA

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/...)



**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

### Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland - Ergebnisse aus der ersten Erhebungswelle (DEGS1)

Mit dieser „Studie zur Gesundheit Erwachsener“, abgekürzt auch DEGS, erhebt das Robert Koch-Institut kontinuierlich vielfältige und bundesweit repräsentative Gesundheitsdaten zu den in Deutschland lebenden erwachsenen Frauen und Männern.

Ergebnisse der ersten Erhebungswelle dieser Studie sind im Doppelheft Mai/Juni der Fachzeitschrift „Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz“ im Springer-Verlag erschienen. Die Artikel sind als PDF-Dokumente einzeln abrufbar: Beispielsweise wurden in dieser umfangreichen Studie erstmals deutschlandweit repräsentative Angaben zur Häufigkeit der Gebärmutterentfernung erhoben. Weitere wichtige Themen wie Depression, Stress, Krebsfrüherkennung und Erkrankungen der Muskeln und Knochen sind ebenfalls bei Frauen und Männern im Alter von 30 - 79 Jahren erfragt worden.

© RKI

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/themen/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/...)



ROBERT KOCH INSTITUT



## Gebärmutterhalskrebs: Welchen Nutzen haben HPV-Tests in der Früherkennung?

Im Rahmen der Krebsfrüherkennung kann es für Frauen Vorteile haben, neben oder anstelle der üblichen Zellastrich-Untersuchung einen HPV-Test machen zu lassen. Weitere Informationen finden Sie hier.

© Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

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

## Prämenstruelles Syndrom

Viele Frauen kennen das: An den „Tagen vor den Tagen“ haben sie Unterleibs- oder Kopfschmerzen, sind traurig und gereizt, fühlen sich aufgeschwemmt oder allgemein unwohl. Der medizinische Ausdruck für dieses Phänomen ist „prämenstruelles Syndrom“ (PMS).

Bei den meisten Frauen sind die PMS-Beschwerden nicht sehr stark, und sie gehen mehr oder weniger entspannt damit um. Einige Frauen sind aber so beeinträchtigt, dass sie während dieser Zeit ihren normalen Alltagsaktivitäten nicht nachgehen können. Für sie gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten.

© Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

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

## Reisen mit Blasenschwäche

Menschen mit ausgeprägter Blasenschwäche geraten häufig schon beim Gedanken an eine Reise in Stress. Lange Flüge, Bustouren oder Stunden im Stau sind für viele Betroffene Grund genug, lieber zu Hause zu bleiben.

Das muss nicht sein: Wer die Anreise sorgfältig plant, sich gut über die Bedingungen am Urlaubsort informiert und ein paar medizinische Ratschläge beherzigt, kann trotz Inkontinenz einen erholsamen Urlaub verbringen.

© Pressemitteilung des BGV

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

## Verhütung von Herz-Kreislaufkrankungen durch Mittelmeerkost Neue Erkenntnisse einer Interventionsstudie

Erneut hat sich in einer umfangreichen Studie mit über 7000 Personen in Spanien (etwa die Hälfte davon Frauen) gezeigt, wie gesunderhaltend die mediterrane Ernährung ist. In dieser Untersuchung wurden drei Gruppen miteinander verglichen, die wegen schon vorhandener Risikofaktoren als gefährdet eingeschätzt wurden. Eine Gruppe erhielt mediterrane Kost mit viel frischem Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Fisch und besonders viel kalt gepresstem Olivenöl (extra-virgin). Eine weitere Gruppe ernährte sich ebenfalls mediterran. Sie erhielt jedoch statt des zusätzlichen Olivenöls täglich eine extra Portion gemischter Nüsse. Der dritten Gruppe wurde lediglich geraten, den Fettkonsum einzuschränken. Nach etwa fünf Jahren war festzustellen, dass beide Gruppen, die sich mit der Mittelmeerkost ernährten, ein signifikant geringeres Risiko aufwiesen, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden als diejenigen, welche nur ihren Fettkonsum vermindert hatten. Wegen des deutlichen Vorteils der Mittelmeerkost wurde die Studie früher beendet als geplant, um allen, die an der Studie teilgenommen hatten, die gesunde Kost zukommen zu lassen.

Der englischsprachige Artikel, welcher im New England Journal of Medicine erschienen ist, steht unter folgendem Link kostenfrei zur Verfügung.

© New England Journal of Medicine

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/themen/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/...)

## Psychische Gesundheit

### Stressreport Deutschland 2012 Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden

Der Stressreport Deutschland geht der Frage nach, in welchem Umfang Beschäftigte in Deutschland psychischen Anforderungen und psychischer Belastung in der Arbeit ausgesetzt sind.

© Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/themen/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/...)

### Essstörungen vorbeugen - Informationen und Übungen für die Gruppenarbeit

Essstörungen sind schwere psychosomatische Erkrankungen. Was können jedoch Mittlerkräfte in Schulen oder in der Kinder- und Jugendarbeit tun? Welche Maßnahmen gegen Essstörungen gibt es? Die Broschüre gibt Antworten auf diese Fragen. Sie richtet sich an Lehrkräfte, Erzieher/-innen, Übungsleiter/-innen, pädagogische, sozialpädagogische und psychologische Fachkräfte, die in Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen arbeiten.

© BZgA

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/themen/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/...)



Bundesministerium  
für Gesundheit

## Wenn das Gedächtnis nachlässt

### Ratgeber für die häusliche Betreuung demenziell erkrankter Menschen

Der Ratgeber soll für den Pflegealltag Unterstützung und Orientierung geben.

Er erklärt, was Demenz ist und ist konzipiert, Angehörige zu unterstützen, die demenziell erkrankten Familienmitgliedern ein Leben in Würde in vertrauter Umgebung ermöglichen wollen.

© Bundesministerium für Gesundheit

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/themen/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/...)

## Sexuelle Gesundheit

**GROßE FREIHEIT**  
liebe. lust. leben.

### Große Freiheit: Bundeszentrale für gesundheitlich Aufklärung (BZgA) startet neue Mobil-Ausstellung

Mitte Juni startet in Berlin die Reise für die neue Wanderausstellung der BZgA zur STI- und HIV-Prävention. Unter dem Titel „Große Freiheit – liebe. lust. leben“ kommt die Aufklärungs-Ausstellung nach und nach zu den Menschen im ganzen Land. So können alle Interessierten auch mit örtlichen Fachkräften ins Gespräch kommen. Und lernen, wie sie sich am besten vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI) einschließlich HIV schützen. Die Ausstellung bietet viele Mitmach-Möglichkeiten: Interaktive Terminals laden die BesucherInnen zur Beteiligung ein und spannende Stationen vermitteln Informationen und Wissen zur sexuellen Gesundheit. Termine und nähere Infos unter [www.grosse-freiheit.de](http://www.grosse-freiheit.de).

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/...)

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

### Qualitäts-Offensive zur HIV Prävention

### Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung startet neue EU-Kooperation

Die EU-Kommission will die HIV-Prävention in den kommenden Jahren in Europa deutlich verbessern. Hierzu haben sich unter der Leitung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit Unterstützung des Bundesministeriums für Gesundheit 18 EU-Mitgliedstaaten in dem Projekt „Quality Action“ zusammengeschlossen. Um die erreichten Erfolge HIV-/AIDS-Prävention zu sichern und auszubauen, müssen gemeinsame Qualitätsstandards entwickelt werden. So können in den verschiedenen europäischen Ländern weitgehend gleichgute Ergebnisse erreicht werden. Ziel ist es, in allen Mitgliedsländern künftig Qualität in der HIV-Prävention zu verankern.

© BZgA

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/...)

## Termine / Veranstaltungen

**28. Juni 2013**

**Veranstalter**

Bundesministerium für Gesundheit  
und Bundesvereinigung Prävention  
und Gesundheitsförderung e.V. (BVPg)

**Veranstaltungsort**

München, Bayern

### „Gesundheit von Frauen und Männern effektiv fördern - geschlechterspezifische Prävention und Gesundheitsförderung“

#### 6. gemeinsamer Präventionskongress

Der sechste gemeinsame Präventionskongress macht den Stellenwert von geschlechtergerechten Vorgehensweisen in Prävention und Gesundheitsförderung deutlich, benennt die spezifischen Herausforderungen und ermöglicht die weiterführende Diskussion um konkrete Handlungsmöglichkeiten. ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)

**2. Juli 2013**

**Veranstalter**

HAGE - Hessische Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitserziehung e.V.

**Veranstaltungsort**

Frankfurt am Main, Hessen

### Altersbilder im Wandel - Förderung und Erhalt von Mobilität

Mit dem Veranstaltungstitel „Altersbilder im Wandel - Förderung und Erhalt von Mobilität“ wird das Bundesgesundheitsziel „Körperliche Aktivität und Mobilität älterer Menschen sind gestärkt bzw. erhalten“ aufgegriffen. ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)

**4. Juli 2013**

**Veranstalter**

LZG.NRW

**Veranstaltungsort**

Düsseldorf, Nordrhein-Westfalen

### Gesund älter werden: Ressourcen stärken - Potenziale nutzen

Auf der Fachtagung des LZG.NRW werden wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Themenfeld „Gesund älter werden“ vorgestellt und diskutiert: Welche Chancen und Herausforderungen sind mit dem Thema „Gesund älter werden“ verbunden? Welche gesundheitsförderlichen oder präventiven Ansätze gibt es, um die Gesundheit im Alter zu fördern und Krankheiten vorzubeugen? Und wie können Ressourcen im Alter gestärkt und Potenziale genutzt werden? ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)

**5. Juli 2013**

**Veranstalter**

Universität Heidelberg -  
Universitätsklinikum Mannheim

**Veranstaltungsort**

Mannheim, Baden-Württemberg

### Geschlecht - Kultur - Lebensalter: Chancen und Grenzen der individualisierten Medizin

Dass Frauen und Männer aufgrund ihrer Geschlechtszugehörigkeit unterschiedlich erkranken, gehört mittlerweile zu den weitgehend anerkannten Tatsachen. Doch auch soziokulturelle Herkunft oder Lebensalter können für Art, Verlauf und Therapie einer Krankheit ausschlaggebend sein. ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)

**14. - 17. Juli 2013**

**Veranstalter**

International Society of STD Research  
(ISSTD) und International Union  
against Sexually Transmitted  
Infections (IUSTI)

**Veranstaltungsort**

international | Wien, Österreich

### STI & AIDS World Congress 2013

Mitte Juli findet in Wien eine besonders bedeutende Konferenz zur sexuell übertragbaren Infektionen (STI) statt. Die beiden führenden Welt-Fachverbände IUSTI und ISSTD erwarten mehr Fachleute als jemals zuvor bei einem Joint Meeting. Die Themen reichen von der Grundlagenforschung über Prävention und Epidemiologie bis zu gesundheitspolitischen Maßnahmen. Spezielle Tracks widmen sich frauenspezifischen Fragen, beispielsweise Chlamydien und anderen vaginalen Infektionen. ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)

**16. - 19. Juli 2013**

**Veranstalter**

DGE

**Veranstaltungsort**

Bonn, Nordrhein-Westfalen

## Fehl- und Mangelernährung – Prävention und Therapie ernährungsmitbedingter Krankheiten

Die Inzidenz ernährungsmitbedingter Krankheiten kann durch Präventionsmaßnahmen verringert werden. Ziel der Fortbildung ist es, aktuelle Erkenntnisse zu präventiven Konzepten zu vermitteln und das Fachwissen zu therapeutischen Maßnahmen zu aktualisieren. ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)

**11. September 2013**

**Veranstalter**

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

**Veranstaltungsort**

Lübeck, Schleswig-Holstein

## 3. Regionalkonferenz des Landes Schleswig-Holstein

Im Rahmen der bundesweiten BZgA-Veranstaltungsreihe „GESUND & AKTIV ÄLTER WERDEN“ veranstaltet die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V. ihre 3. Regionalkonferenz in Lübeck. Schwerpunkt der Veranstaltung wird das Thema „Bewegung im Alter“ sein. ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)

**20. - 21. September 2013**

**Veranstalter**

ak AIDS, Berliner Aids-Hilfe e.V., Vivantes, DAIG

**Veranstaltungsort**

Berlin

## HIV im Dialog

Im September 2013 findet in Berlin wieder mit großer Community-Beteiligung die über-regional bedeutende Veranstaltung „HIV im Dialog“ statt. ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)

**8. - 9. November 2013**

**Veranstalter**

DSTIG

**Veranstaltungsort**

Köln, Nordrhein-Westfalen

## Fachtag Sexarbeit und STI-Forschung

Gemeinsamer Fachtag der DSTIG-Sektionen Sexuelle Gesundheit und STI-Forschung. ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)

→ Weitere aktuelle Termine finden Sie im [Frauengesundheitsportal](http://www.frauengesundheitsportal.de).

## Impressum

**Redaktion, Koordination & Layout:**

koordinierbar – raum für projekte

**Herausgeber:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ostmerheimer Str. 220 • 51109 Köln

E-Mail: [frauengesundheit@bzga.de](mailto:frauengesundheit@bzga.de)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche

Aufklärung ist eine Fachbehörde im

Geschäftsbereich des Bundesministeriums

für Gesundheit.