

Newsletter Frauengesundheit April 2018

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.

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](#).

Einen gesunden Start in den Frühling wünscht Ihnen

die Redaktion

Inhalt

- [In eigener Sache](#)
- [Ernährung](#)
- [Familienplanung](#)
- [Gesund älter werden](#)
- [Gewalt](#)
- [Gynäkologische Erkrankungen](#)
- [Krankheitsspektrum](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Psychische Gesundheit / Erkrankungen](#)
- [Sexuell übertragbare Infektionen \(STI\)](#)
- [Sucht](#)
- [Termine](#)

In eigener Sache



3. Frauengesundheitskonferenz 2018

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) veranstalten am 03. September 2018 in Hannover die 3. gemeinsame Frauengesundheitskonferenz "Frauen – Arbeit – Gesundheit: Aktuelle Herausforderungen, neue Perspektiven". Auf der Veranstaltung diskutieren Expertinnen gemeinsam mit Ihnen unter anderem welche Risiken und Ressourcen das Erwerbsleben für die Gesundheit von Frauen mit sich bringt und was Frauen bei der Förderung ihrer Gesundheit unterstützen kann.

Weitere Informationen und die Anmeldung finden Sie in Kürze auf dem Frauengesundheitsportal.

Wir freuen uns bereits jetzt, Sie auf der 3. Frauengesundheitskonferenz begrüßen zu dürfen!

Ernährung



Erhöhen Eier den Cholesterinspiegel und schaden der Gesundheit?

Erhöhen Eier den Cholesterinspiegel und schaden so der Gesundheit? Ab wie vielen Eiern pro Woche wird es bedenklich? Immer wieder erreichen die Deutsche Herzstiftung Fragen wie diese. „Wie sich Eier genau auf den Cholesterinspiegel auswirken, lässt sich so allgemein nicht beantworten, weil die Cholesterinaufnahme sehr stark von der übrigen Ernährung und anderen Faktoren abhängt und nicht alleine vom Verzehr von Eiern“, betont der Kardiologe Prof. Dr. med. Helmut Gohlke vom Vorstand der Herzstiftung.

© Deutsche Herzstiftung

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



Stark, schlank, potent? – Augen auf beim Onlinekauf von Nahrungsergänzungsmitteln

Mit Diätpillen in wenigen Tagen zur Bikinifigur oder mit Pulvern ohne Trainingsaufwand zu mehr Muskeln – einige Nahrungsergänzungsmittel versprechen viel, halten aber nur wenig. Im schlimmsten Fall beinhalten die Mittel sogar verbotene Wirkstoffe, die die Gesundheit des Konsumenten schädigen können. Die beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) angesiedelte Zentralstelle der Bundesländer für die Kontrolle des Internethandels „G@ZIELT“ hat verschiedene Angebote genauer unter die Lupe genommen.

© Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit

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

Familienplanung



Geburtenanstieg setzte sich 2016 fort

2016 wurden in Deutschland 792 131 Kinder geboren. Das waren 54 556 Babys oder 7 % mehr als 2015 (737 575). Wie das Statistische Bundesamt (Destatis) weiter mitteilt, stieg die Anzahl der Geborenen damit das fünfte Jahr in Folge und erreichte wieder das Niveau von 1996. In allen Bundesländern kamen 2016 mehr Kinder zur Welt als im Vorjahr. In den westdeutschen Flächenländern und in den Stadtstaaten stieg die Geburtenzahl durchschnittlich um 8 %, während sie in den ostdeutschen Flächenländern mit 4 % etwas schwächer zunahm.

© *Statistisches Bundesamt*

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



Schwangerschaft und Geburt: Gut zu wissen

Schwangerschaft und Geburt sind eine aufregende Zeit – und vor allem das erste Kind krempelt meist das ganze Leben um. Wie eine Geburt verläuft, lässt sich nur in Grenzen planen.

© *gesundheitsinformation.de*

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

Gesund älter werden



Mit einfachen Übungen auch im Alter fit bleiben

Um im Alter beweglich zu bleiben oder fit zu werden, müssen keine sportlichen Höchstleistungen erbracht werden: Schon einfache Übungen wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Darauf weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hin. Wie Frauen und Männer ab 60 Jahren nachhaltig mehr Bewegung in ihren Alltag bringen können, zeigt das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) der BZgA.

© *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*

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



Lebenserwartung für Jungen und Mädchen steigt weiter an

Die Lebenserwartung in Deutschland ist erneut angestiegen: Sie beträgt nach der auf die aktuellen Sterblichkeitsverhältnisse bezogenen Sterbetafel 2014/2016 für neugeborene Jungen 78 Jahre und 4 Monate und für neugeborene Mädchen 83 Jahre und 2 Monate. Wie das Statistische Bundesamt (Destatis) weiter mitteilt, erhöhte sich die Lebenserwartung im Vergleich zur vorherigen Sterbetafel 2013/2015 für neugeborene Jungen und Mädchen um jeweils etwa 2 Monate.

© *Statistisches Bundesamt*

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

Demenz - Mehr als nur vergesslich

Schlüssel weg, Termin vergessen oder Tür aufgelassen – sowas kennt jeder. Vielleicht haben Sie auch bei einem Angehörigen Gedächtnisprobleme beobachtet. Der Gedanke, dass es sich um Demenz handeln könnte, kann Angst machen. Doch nicht hinter jeder Schusseligkeit steckt eine Erkrankung. Die neue Kurzinformation richtet sich an Personen, die mehr über Demenz wissen möchten oder befürchten, betroffen zu sein.

© *patienten-information.de*

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

Gewalt



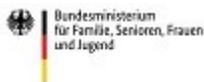
Qualitätsmerkmal: Vertrauliche Beratung und Unterstützung

Frauennotrufe bieten professionelle Hilfe bei sexualisierter Gewalt

Frauennotrufe beraten bundesweit seit Jahrzehnten Frauen und Mädchen, deren Angehörige und Vertrauenspersonen nach sexualisierten Gewalterfahrungen. Die professionellen Beratungen erfolgen kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym. Die Mitarbeiterinnen unterliegen keiner Anzeigepflicht und sind an die Schweigepflicht gebunden.

© *Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe Frauen gegen Gewalt e.V.*

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



Fünf Jahre Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen" - eine Bilanz

Über 143.000-mal haben sich zwischen März 2013 und Ende 2017 Ratsuchende an das Hilfetelefon gewandt: Frauen, die von Gewalt betroffen sind, Personen aus dem sozialen Umfeld Betroffener, Fachkräfte, die Informationen benötigen. Am häufigsten wurde in den vergangenen fünf Jahren zu Fällen häuslicher Gewalt/ Gewalt in Partnerschaften und sexualisierter Gewalt beraten.

© *Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend*

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

Gynäkologische Erkrankungen



Themenschwerpunkt "Gynäkologische Erkrankungen" im Frauengesundheitsportal

Was ist ein Myom? Wodurch können Unterleibsschmerzen verursacht werden? Qualitätsgesicherte Informationen zu diesen und weiteren Fragen bietet der Schwerpunkt „Gynäkologische Erkrankungen“ des Frauengesundheitsportals. Die Themenbereiche zu „[Chronischen Unterleibsschmerzen](#)“, „[Gutartigen Gebärmuttererkrankungen](#)“ und „[Krebserkrankungen](#)“ gehen auf mögliche Ursachen von Erkrankungen ein, erläutern Untersuchungsmethoden, stellen Behandlungsmöglichkeiten vor und geben Hinweise zur Vorbeugung von Erkrankungen. Zahlreiche Links zu weiterführenden Informationen runden das wissenschaftlich fundierte Angebot ab.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



14. AKF-Interview: Zur gynäkologischen Versorgung von Frauen mit Behinderung

Aus der Reihe „Das AKF-Interview“: Vor genau neun Jahren trat die UN-Behindertenrechts-konvention in Deutschland in Kraft. Aus diesem Anlass sprach der Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V. (AKF) mit Ulrike Haase. Sie ist zuständig für das Projekt „Geschlecht, Behinderung, Gesundheit und Migration“ im Netzwerk behinderter Frauen Berlin e. V.

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

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



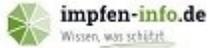
Heftige Monatsblutungen können auf Gerinnungsstörung hinweisen

Frauen und Mädchen, die eine übermäßige Regel haben, leiden möglicherweise unter einer Blutungsstörung. Verstärkte oder verlängerte Menstruationsblutungen können u.a. auf eine Blutgerinnungsstörung, das so genannte von Willebrand-Jürgens Syndrom, hindeuten.

© Frauenärzte im Netz

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

Krankheitsspektrum



Zecken werden wieder aktiv

BZgA informiert über FSME-Risikogebiete und Impfschutz

Sobald das Thermometer einige Plusgrade erreicht, werden Zecken wieder aktiv. Sie können durch einen Stich verschiedene Erreger übertragen, darunter die FSME-Viren. In den Risikogebieten für FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) sollte daher bereits jetzt an den Impfschutz gegen FSME gedacht werden.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



Zwei Drittel gehen auch krank zur Arbeit

Mehr als zwei Drittel der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer (67 Prozent) gehen trotz Krankheit zur Arbeit. Das zeigen aktuelle Zahlen aus einer repräsentativen Befragung des "DGB-Index Gute Arbeit". Fast jeder Zweite geht sogar eine Woche oder mehr pro Jahr krank arbeiten.

© Deutscher Gewerkschaftsbund

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



Vierfach-Impfstoff für die nächste Grippezeit verbindlich

Die Gripeschutzimpfung wird in der Impfsaison 2018/2019 mit einem Vierfach-Impfstoff erfolgen. Nach Vorliegen der Entscheidung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) vom 22. Februar 2018 zur Antigenkombination des Impfstoffs für die Saison 2018/2019 hat der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) die Voraussetzungen dafür geschaffen, dass sich GKV-Versicherte künftig mit einem Vierfach-Impfstoff gegen die saisonale Grippe impfen lassen können.

© Gemeinsamer Bundesausschuss

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

Krebserkrankungen



Nach Krebs zurück in den Job – für Frauen nicht immer leicht

Nach erfolgreicher Therapie einer Krebserkrankung steht für Frauen häufig der Wunsch nach einer Rückkehr in den Beruf im Fokus. Der Schritt zurück in den Arbeitsalltag ist oft mit physischen und psychischen Unwägbarkeiten verbunden. Hinzu können finanzielle Einbußen kommen, etwa durch eine Erwerbsminderungsrente. Der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums hilft mit verlässlichen und umfassenden Informationen bei Fragen zur medizinischen und beruflichen Rehabilitation sowie beim Umgang mit den finanziellen Folgen.

© Krebsinformationsdienst

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

Wenn's juckt oder brennt

Unangenehmes Jucken im Genitalbereich? Für die meisten - und das nicht unberechtigt – ein Anlass, an eine Infektion oder auch einen Mangel an Östrogenen, wie er in den Wechseljahren und danach vorkommt, zu denken. Doch kann sich, gerade bei älteren Frauen, auch Vulvakrebs (Vulva = Schamhügel) hinter diesen Beschwerden verbergen.

© *Deutsche Krebsgesellschaft*

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

Leben mit Darmkrebs – Praktische Tipps für Betroffene

Nach erfolgreicher Darmkrebstherapie müssen einige Patienten mit langfristigen Folgen leben. Das Stoma zum Beispiel, der künstliche Darmausgang, kann Betroffene unter Umständen ein Leben lang begleiten. Umso wichtiger sind Informationen, Anleitung und Unterstützungsangebote, damit der Alltag bewältigt und die Lebensqualität erhalten werden können.

© *Krebsinformationsdienst*

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

Psychische Gesundheit / Erkrankungen



Neu im Frauengesundheitsportal: Informationen zur psychischen Gesundheit und zu psychischen Erkrankungen bei Frauen

Die psychische Gesundheit leistet einen entscheidenden Beitrag für die eigene Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Viele Frauen müssen im Laufe ihres Lebens mit psychischen Belastungen wie Stress im Beruf oder der Pflege von Angehörigen umgehen. Auch die vielen verschiedenen Anforderungen und Rollenerwartungen in bestimmten Umbruchphasen wie Schwangerschaft und Geburt oder die Wechseljahre können die Stressbelastung deutlich erhöhen. Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit reichen von leichten Störungen bis hin zu schweren Erkrankungen.

Das Frauengesundheitsportal bietet qualitätsgesicherte Informationen, was die psychische Gesundheit eines Menschen ausmacht, welche Risikofaktoren sie beeinträchtigen und was frau tun kann, um psychisch gesund zu bleiben. Darüber hinaus stellen die neuen Seiten verlässliche Kenntnisse zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Frauen, möglichen Ursachen sowie Behandlungsmöglichkeiten bereit. Zahlreiche Links zu Unterstützungsangeboten und zu weiterführenden Informationen runden das wissenschaftlich fundierte Angebot ab.

© *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*

Studie: 87 Prozent der Menschen in Deutschland sind gestresst

Jeder Zweite glaubt, von Burn-out bedroht zu sein. Sechs von zehn Befragten klagen zumindest gelegentlich über typische Burn-out-Symptome wie anhaltende Erschöpfung, innere Anspannung und Rückenschmerzen. Dies sind Ergebnisse einer aktuellen Umfrage der pronova BKK.

© Pronova BKK

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

Screening auf Depression: Vorläufige Ergebnisse veröffentlicht

Bei knapp 12 % aller Erwachsenen in Deutschland wird im Laufe ihres Lebens eine Depression diagnostiziert. Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) untersucht derzeit, ob es für Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines Screenings Vor- oder Nachteile haben könnte, wenn beispielsweise Hausärztinnen und Hausärzte regelmäßig einen Test anbieten, der Hinweise auf eine Depression geben kann.

© Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

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

263 400 Patienten im Jahr 2016 wegen Depressionen im Krankenhaus behandelt

In Deutschland wurden im Jahr 2016 insgesamt 263 428 Patientinnen und Patienten aufgrund einer Depression vollstationär im Krankenhaus behandelt. Das waren 7 % mehr als vor 5 Jahren (2011: 245 956 Patientinnen und Patienten). Unter den im Jahr 2016 behandelten Patientinnen und Patienten waren 15 446 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren, was einem Anteil von 6 % entspricht.

© Statistisches Bundesamt

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

Sexuell übertragbare Infektionen (STI)



HIV? Hepatitis? Das CHECK ich!

Menschen, die intravenös Drogen gebrauchen, haben ein erhöhtes Risiko für HIV- und Hepatitis-Virusinfektionen, insbesondere für das HepatitisC-Virus. Beide Infektionen können viele Jahre nahezu symptomlos verlaufen, sodass sie oft erst spät erkannt werden. Grund dafür ist das oft fehlende Bewusstsein für die Übertragungswege und die gesundheitlichen Gefahren, gerade durch das HepatitisC-Virus (HCV). Vor diesem Hintergrund hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung (PKV) e.V. das Projekt „HIV? Hepatitis? Das CHECK ich!“ in vier Bundesländern auf den Weg gebracht.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



Queerrefugeeswelcome.de: Infos für LGBTIQ*-Geflüchtete in Deutsch, Englisch, Arabisch

Die neue Internetseite www.queerrefugeeswelcome.de der Deutschen AIDS-Hilfe will schwulen, bisexuellen, lesbischen, trans* und inter* Geflüchteten das Ankommen in Deutschland erleichtern. Dazu bietet sie ihnen Informationen zu ihren Rechten, etwa in Asylfragen, zum deutschen Gesundheitssystem, zu HIV/Aids und anderen Geschlechtskrankheiten sowie zu Safer Sex.

© Deutsche AIDS-Hilfe

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

Sucht



Ohne Alkohol und Tabak durch die Schwangerschaft

Online-Beratungsprogramm IRIS unterstützt Schwangere beim Alkohol- und Tabakverzicht individuell und persönlich

Das Universitätsklinikum Tübingen hat in Kooperation mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ein neues kostenloses Online-Beratungsprogramm für werdende Mütter entwickelt. Damit können Schwangere, denen der Verzicht auf Alkohol und Tabak schwer fällt, persönlich unterstützt werden, während ihrer Schwangerschaft alkohol- und rauchfrei zu bleiben. Nach einer Modellphase geht das Onlineprogramm www.iris-plattform.de jetzt neu an den Start.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



Neu erschienen: DHS Jahrbuch Sucht 2018

Das DHS Jahrbuch Sucht 2018 der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. ist im März erschienen. Es liefert die neuesten Zahlen, Fakten und Trends zum Konsum legaler und illegaler Drogen sowie zu abhängigem Verhalten.

© Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen

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

Termine

**20.04.2018 -
20.04.2018**

Veranstalter
Kompetenzzentrum für
Ernährung

Veranstaltungsort
München

GeliS-Fachkongress

Am Freitag, den 20. April 2018 stellt das GeliS-Projektteam erste Ergebnisse der Studie „Gesund leben in der Schwangerschaft“ (GeliS) im wissenschaftlichen Kontext vor.

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

**04.05.2018 -
05.05.2018**

Veranstalter
Verband für Unabhängige
Gesundheitsberatung
(UGB)

Veranstaltungsort
Gießen

UGB-Tagung: Ernährung aktuell

Ernährungsberater und Verbraucher sind gleichermaßen verunsichert. Experten warnen seit Jahren: Weite Teile der Bevölkerung seien mit Vitamin D unterversorgt. Wie verbreitet ist ein Mangel wirklich und können Vitamin-D-Präparate tatsächlich vor Knochenbrüchen, Diabetes und Infektionen schützen? Auf der Frühjahrstagung des UGB wird unter anderem thematisiert, für wen angereicherte Lebensmittel und Nahrungsergänzungen mit Vitamin D wirklich sinnvoll sind.

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

**16.05.2018 -
16.05.2018**

Veranstalter
Landesvereinigung für
Gesundheit und Akademie
für Sozialmedizin
Niedersachsen e. V.

Veranstaltungsort
Hannover

Tüchtig und/oder süchtig?

Betriebliche Suchtprävention ist und bleibt ein wichtiges Thema, wenn es um die Gesundheit von Mitarbeitenden geht und so führen wird die Veranstaltung „Tüchtig und / oder süchtig“ bereits zum sechsten Mal von der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. durchgeführt.

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

**07.06.2018 -
09.06.2018**

Veranstalter
Deutsche STI-Gesellschaft

Veranstaltungsort
Bochum

STI auf der Spur - vorbeugen, erkennen, behandeln. Deutscher STI-Kongress 2018

Sexuell übertragbare Infektionen (STI) sind häufig, verändern das Selbstwertgefühl und betreffen viele Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenswelten und Lebenssituationen. STI umfassen nicht nur die allgemein bekannten Erreger, sondern auch Infektionen, die nicht auf den ersten Blick als sexuell übertragbar angesehen werden, wie z.B. Hepatitis B und C oder Skabies.

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

**20.06.2018 -
22.06.2018**

Veranstalter
Fachverband Sucht e.V.

Veranstaltungsort
Heidelberg

31. Heidelberger Kongress des Fachverbandes Sucht e.V.

„Sucht kommt selten allein ...“. Komorbide Störungen sind bei suchtkranken Menschen eher die Regel als die Ausnahme. Sie leiden deutlich häufiger als die Allgemeinbevölkerung an psychiatrischen Diagnosen wie Angsterkrankungen, Depressionen, Persönlichkeitsstörungen, Essstörungen oder Traumafolgestörungen. Auch somatische Diagnosen wie etwa Stoffwechselkrankheiten, Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems, des Verdauungssystems oder Kreislaufsystems kommen häufiger bei ihnen vor.

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.

