



## 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 könnten 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/](http://www.frauengesundheitsportal.de/service/newsletter/) Alle Ausgaben des BZgA-Newsletters FRAUENGESUNDHEIT finden Sie als PDF zum Download [hier](#).

Ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Start in ein gesundes neues Jahr 2020 wünscht Ihnen

die Redaktion

## Inhalt

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

### In eigener Sache



#### Für starke Frauenherzen

Jedes Jahr sterben mehr Frauen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als an Brustkrebs. In vielen Fällen unterschätzen sie die Anzeichen für eine Herzschwäche und suchen viel später als Männer ärztliche Hilfe auf. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) klärt daher Frauen über Herzschwäche und weitere Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems auf. Das BZgA-Onlineangebot [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de) informiert zu Risikofaktoren und Symptomen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen und gibt praktische Tipps für ein herzgesundes Leben.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



## Jetzt anmelden: 5. Männergesundheitskonferenz

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) veranstalten am 21. Januar 2020 in Berlin die 5. gemeinsame Männergesundheitskonferenz "Gesundheit und Wohlbefinden von Männern im digitalen Zeitalter - Ist die Zukunft männersensibler Prävention digital?".

Die stärkere Sensibilisierung von Männern für Gesundheit ist nach wie vor ein relevantes Thema. Dabei spielen die Herausforderungen des digitalen Wandels eine zentrale Rolle und werden in Zusammenhang mit der Gesundheitsförderung von Männern lebhaft diskutiert. Was mit der Vermittlung von Gesundheitsinformationen durch „neue Medien“ begann, hat sich zu fundamental neuen Handlungsoptionen für Männer zur aktiven Gestaltung der eigenen Gesundheit entwickelt.

Diskutieren Sie auf der 5. Männergesundheitskonferenz mit Expertinnen und Experten anhand aktueller nationaler und internationaler gesundheitspolitischer Entwicklungen und Strategien Fragen zum Thema Chancen und Risiken von digitalen Gesundheitsangeboten. Zudem vermitteln am Nachmittag Beispiele Guter Praxis anschauliche Ansätze wie Gesundheits-Websites, Gesundheits-Apps sowie Beratung per Mail oder Chat konkret realisiert werden können.

Weitere Informationen und das vollständige Programm finden Sie unter [www.maennergesundheitsportal.de/veranstaltungen/5-maennergesundheitskonferenz/](http://www.maennergesundheitsportal.de/veranstaltungen/5-maennergesundheitskonferenz/)

Melden Sie sich bis zum 10.01.2020 online an unter [www.maennergesundheitsportal.de/veranstaltungen/5-maennergesundheitskonferenz/anmeldung/](http://www.maennergesundheitsportal.de/veranstaltungen/5-maennergesundheitskonferenz/anmeldung/)

## Ernährung



### Vitamine und Mineralstoffe

#### Eine starke Truppe

Kalt, dunkel, regnerisch – Herbst und Winter lassen grüßen. Mit der sogenannten dunklen Jahreszeit beginnt auch die Erkältungszeit. Da ist es umso wichtiger, die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist da mit Sicherheit hilfreich. Vor allem kommt es jetzt auf Vitamine und Mineralstoffe an. Sie sind für den Menschen lebensnotwendige Verbindungen, die der Körper nicht ganz oder nur unzureichend selbst herstellen kann.

© Bundeszentrum für Ernährung

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

## Familienplanung



### Bei Frühgeburt richtig entscheiden – für den besten Start ins Leben

Die Wahl der richtigen Entbindungsklinik kann für Mutter und Kind alles entscheidend sein. Für Schwangere mit drohender Frühgeburt ist diese Wahl eine Herausforderung, die ohne frauenärztliche Unterstützung und Entscheidung nicht zu meistern ist.

© Berufsverband der Frauenärzte e. V.

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

## Vaginalringe zur Verhütung nur intakt verwenden

Frauen, die mit Vaginalringen verhüten, sollten nur intakte Präparate verwenden. Gebrochene oder gerissene Ringe sollten nicht benutzt bzw. entfernt werden. Denn sie können Hautreaktionen, lokale Druckgefühle, Unterleibsschmerzen oder Blutungen verursachen. Laut einer aktuellen Umfrage benutzen rund zwei Prozent der bundesdeutschen Frauen einen Vaginalring.

© Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände e. V.

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

## Gewalt



### Gewalt gegen Frauen – Zahlen weiterhin hoch Ministerin Giffey startet Initiative „Stärker als Gewalt“

Bundesfrauenministerin Dr. Franziska Giffey hat die neuen Zahlen der Kriminalstatistischen Auswertung zu Partnerschaftsgewalt 2018 des Bundeskriminalamtes vorgestellt. Im Vergleich zum Vorjahr sind die Zahlen weiterhin hoch und sogar in einigen Bereichen noch leicht gestiegen.

© Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

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



### Gewalt als folgenschwere Gefahr für Frauen

**Jährliche Statistiken zeigen die hohe Anzahl getöteter Frauen in Deutschland. Es fehlt die Ausfinanzierung von Fachberatungsstellen.**

Häusliche Gewalt endet noch immer viel zu oft tödlich für Frauen und Kinder. „Die Zahlen empören uns jedes Jahr aufs Neue, aber wir wissen, dass Gewalt gegen Frauen Alltag in Deutschland ist“ sagt Katja Grieger, Geschäftsführerin des bff. Es gibt aber auch Fortschritte zu vermelden.

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

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



### Für ein Leben ohne Gewalt

**Das Hilfefon „Gewalt gegen Frauen“ ruft zum Hinsehen statt Wegschauen auf Gewalt gegen Frauen wird häufig verharmlost oder einfach ignoriert. Die Folge: Betroffene sprechen aus Scham und Angst nicht über das Erlebte. Mit der Mitmachaktion „Wir brechen das Schweigen“ sind bundesweit Menschen dazu aufgerufen, ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen zu setzen und auf Unterstützungsangebote wie das Hilfefon aufmerksam zu machen.**

© Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben, Hilfefon „Gewalt gegen Frauen“

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

## Herz-Kreislauf-Gesundheit



### Erster Bericht zur Nationalen Diabetesüberwachung

Das Risiko, an Diabetes zu erkranken, ist höher als viele denken. Fast 80 % der Befragten, die laut eines Testergebnisses ein erhöhtes Risiko für eine Typ-2-Diabeteserkrankung aufweisen, schätzen ihr Erkrankungsrisiko selbst als gering ein. Das ergab ein bundesweiter Befragungssurvey des Robert Koch-Instituts (RKI) und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Diabetes mellitus erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenversagen, Erblindung und Fußamputationen. Hierüber geht gesunde Lebenszeit und Lebensqualität verloren, insbesondere wenn die Krankheit lange unerkannt bleibt oder unzureichend behandelt wird.

© *Bundesministerium für Gesundheit, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Robert Koch-Institut*

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



### Plötzlicher Herztod: Diabetes erhöht Risiko – Herzinfarkt-Symptome fehlen oft bei Diabetikerinnen und Diabetikern

Langjährige Diabetikerinnen und Diabetiker haben häufig ein sehr schwaches Schmerzempfinden für typische Herzinfarkt-Warnsymptome wie heftige anhaltende Brustschmerzen. Somit ist für diese Patienten der Herzinfarkt oft das erste Symptom einer schon lange bestehenden Verkalkung der Herzkranzgefäße (Arteriosklerose) infolge der koronaren Herzkrankheit (KHK).

© *Deutsche Herzstiftung*

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

## Krebserkrankungen

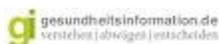


### Darmkrebs-Früherkennung: Wie lange warten bis zur zweiten Darmspiegelung?

Zur Früherkennung von Darmkrebs haben gesetzlich Krankenversicherte Anspruch auf zwei Darmspiegelungen. Verläuft die erste Untersuchung ohne Befund, wird eine Zweituntersuchung im Abstand von zehn Jahren empfohlen. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler im Deutschen Krebsforschungszentrum untersuchten nun systematisch, wann und wie oft bei einer Zweituntersuchung Gewebeveränderungen detektiert werden. Ihr Fazit: Die Zehnjahresfrist ist in der Regel sinnvoll. Ob und bei welchen Menschen sie eventuell noch etwas verlängert werden könnte, lässt sich anhand der Datenlage noch nicht sicher sagen.

© *Deutsches Krebsforschungszentrum*

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



### Früher Brustkrebs: Wann ist ein Biomarker-Test sinnvoll?

Wenn Brustkrebs in einem frühen Stadium entdeckt wird, kann der Tumor oft durch eine Operation vollständig entfernt werden. Trotzdem bleibt die Sorge, dass der Krebs wiederkehrt. Eine Chemotherapie kann das Rückfallrisiko verringern – ist aber nicht für alle Frauen sinnvoll.

© *Gesundheitsinformation.de*

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

## Sport nach der Diagnose verbessert Brustkrebs-Überleben

Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf das Überleben nach Brustkrebs aus. Dies gilt selbst dann, wenn zuvor nicht sportliche Frauen erst nach der Diagnose ausreichend körperlich aktiv wurden. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler im Deutschen Krebsforschungszentrum anhand von Daten der MARIE-Studie.

© Deutsches Krebsforschungszentrum

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

## Psychische Gesundheit / Erkrankungen



### Ernährung und Depression

#### Gibt es Zusammenhänge?

Unsere Ernährung wirkt sich nicht nur auf Körper und Fitness, sondern auch auf die Psyche aus. So erhöht ein geringer Verzehr von Obst und Gemüse möglicherweise das Risiko für Depressionen, melden kanadische Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler.

© Bundeszentrum für Ernährung

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



### Stress macht morsche Knochen

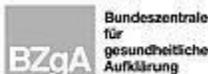
#### Studie zeigt, dass sich psychische Belastungen negativ auf den Knochenstoffwechsel auswirken

Akuter und chronischer Stress „fahren“ uns langfristig in die Knochen. Zu diesem Ergebnis kam ein Forschungsteam unter der Leitung der Potsdamer Sport- und Gesundheitssoziologin Prof. Dr. Pia-Maria Wippert. In einer Studie konnten sie nachweisen, dass sich eine längere physiologische Belastung wie chronischer Stress oder aber ein frühkindliches Trauma auch Jahre später noch negativ darauf auswirken, wie sich unser Knochenstoffwechsel an hohe Stressbelastungen anpassen kann.

© Universität Potsdam

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

## Sexuelle Gesundheit



### Welt-AIDS-Tag: Menschen mit HIV im Arbeitsleben stärken

#### Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wendet sich gegen Diskriminierung von Menschen mit HIV-Infektion

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ruft zu mehr Solidarität und einem offenen Umgang mit HIV-positiven Menschen im Arbeitsleben auf. Aktuell stehen rund zwei Drittel aller HIV-Positiven in Deutschland im Arbeitsleben. Immer noch gibt es viele Mythen zum Thema HIV, die zur Folge haben, dass Menschen mit HIV am Arbeitsplatz Benachteiligung und Diskriminierung erfahren.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

## Mehr Menschen mit HIV, weniger HIV-Neuinfektionen

Das Robert Koch-Institut hat im Epidemiologischen Bulletin eine umfassende Darstellung der HIV/AIDS-Situation in Deutschland veröffentlicht. Im Jahr 2018 haben sich geschätzt 2.400 Personen in Deutschland mit HIV infiziert, 2017 waren es 2.500 Neuinfektionen. Der Ausbau von zielgruppenspezifischen Testangeboten und ein früherer Behandlungsbeginn zeigen offenbar auch in Deutschland Erfolge.

© Robert Koch-Institut

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

## Termine

17.01.2020 -  
18.01.2020

**Veranstalter**  
Deutsche STI Gesellschaft  
(DSTIG)

**Veranstaltungsort**  
Bochum

### 9. Fachtag „Sexualität und Psyche“

Um etwas 'Licht' und 'Klarheit' in die kontroverse Diskussion zu bringen, aber auch um verschiedene Begrifflichkeiten diverser Geschlechtlichkeit überhaupt zu klären, widmet sich der 9. Fachtag "Sexualität und Psyche" dem Thema "männlich, weiblich und divers". Nicht binäre Geschlechtsidentitäten, Abschied von der Zweigeschlechtigkeit, Sexualität und Trans\*, sind nur einige Themen der Vorträge und Workshops hierzu.

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

21.01.2020 -  
21.01.2020

**Veranstalter**  
Bundeszentrale für  
gesundheitliche  
Aufklärung,  
Bundesministerium für  
Gesundheit

**Veranstaltungsort**  
Berlin

### 5. Männergesundheitskonferenz

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) veranstalten am 21. Januar 2020 in Berlin die 5. gemeinsame Männergesundheitskonferenz "Gesundheit und Wohlbefinden von Männern im digitalen Zeitalter - Ist die Zukunft männersensibler Prävention digital?".

Die stärkere Sensibilisierung von Männern für Gesundheit ist nach wie vor ein relevantes Thema. Dabei spielen die Herausforderungen des digitalen Wandels eine zentrale Rolle. Auf der 5. Männergesundheitskonferenz diskutieren Expertinnen und Experten anhand aktueller nationaler und internationaler gesundheitspolitischer Entwicklungen und Strategien Fragen zum Thema Chancen und Risiken von digitalen Gesundheitsangeboten.

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

22.01.2020 -  
23.01.2020

**Veranstalter**  
Bundeskongress Gender-  
Gesundheit,  
Bundesverband Managed  
Care (BMC)

**Veranstaltungsort**  
Berlin

### Bundeskongress Gender-Gesundheit

Der demographische Wandel ist die Herausforderung der Zukunft. Wie sieht eine Gesellschaft aus, in der Menschen so lange leben wie nie zuvor in der Geschichte und auch länger gesund leben? Wie müssen die Themen Gesundheitsversorgung, Krankheit und Pflege, Wohnen und Einsamkeit zusammen gedacht werden, um dieser Herausforderung adäquat zu begegnen?

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

**08.03.2020 -  
10.03.2020**

**Veranstalter**  
Gesundheit Berlin-  
Brandenburg e. V.

**Veranstaltungsort**  
Berlin

### **Kongress Armut und Gesundheit 2020**

Die (zeitliche) Nähe zum internationalen Frauentag, der am 8.3. in vielen Ländern begangen wird, nimmt der Kongress zum Anlass, um genderspezifische Fragestellungen stärker in die Diskussionen um den „Health in All Policies Ansatz“ und die politischen Gestaltungsspielräume einzuweben. Das Motto für den Kongress Armut und Gesundheit 2020 lautet daher: „POLITIK MACHT GESUNDHEIT. GENDER IM FOKUS“.

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

**11.03.2020 -  
13.03.2020**

**Veranstalter**  
Deutsche Gesellschaft für  
Ernährung e. V. (DGE)

**Veranstaltungsort**  
Jena

### **57. Wissenschaftlicher Kongress der DGE**

Die DGE lädt zusammen mit dem Institut für Ernährungswissenschaften der Friedrich-Schiller-Universität Jena zum 57. Wissenschaftlichen Kongress "Ernährung heute – individuelle Gesundheit und gesellschaftliche Verantwortung" vom 11. bis 13. März 2020 ein.

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

**20.03.2020 -  
22.03.2020**

**Veranstalter**  
Endometriose-Vereinigung  
Deutschland e. V.

**Veranstaltungsort**  
Berlin

### **24. Jahrestagung der Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V.**

Seit 1996 organisiert die Endometriose Vereinigung e. V. jährlich eine Tagung. Ein ganzes Wochenende im März können sich Betroffene und ihre Angehörigen über Endometriose informieren und sich mit anderen austauschen.

Weitere Informationen: [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(at)bzga.de)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.

