

Newsletter Juni 2020

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](#).

Kommen Sie gesund durch den Sommer

die Redaktion

Inhalt

- [Corona / COVID-19](#)
- [Darmkrebs](#)
- [Gesunder Schlaf](#)
- [Gewalt](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Krankheitsspektrum](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Termine](#)

Corona / COVID-19



Frauengesundheitsportal bietet Tipps zur psychischen Gesundheit

Homeoffice, Homeschooling, Kinderbetreuung, Unsicherheit, was die Zukunft bringt – die Corona-Pandemie ist für viele Frauen eine große Herausforderung. Zum Internationalen Aktionstag Frauengesundheit am 28. Mai 2020 wies die BZgA auf ihr Frauengesundheitsportal mit einfachen, aber wirkungsvollen Möglichkeiten der Entspannung und Stressbewältigung hin. Dort erfahren Frauen neben praktischen Tipps für den Alltag auch Wissenswertes zur psychischen Gesundheit.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



Informationen zum Coronavirus / COVID-19

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) informiert auf www.infektionsschutz.de umfassend über Hygienemaßnahmen zum Infektionsschutz, mit Infoblättern, Erklärvideos und anderen Formaten. Darüber hinaus werden aktuelle und fachlich gesicherte Informationen rund um das Coronavirus und die Erkrankung COVID-19 bereitgestellt. Alle Informationen werden regelmäßig überprüft, angepasst und ergänzt.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen: www.infektionsschutz.de/coronavirus



Zusammen gegen Corona

Wenn wir jetzt alle entschlossen handeln, können wir die Ausbreitung des neuartigen Coronavirus verlangsamen und viele Leben retten. Hier finden Sie aktuelle und verlässliche Antworten auf Ihre Fragen. Wir machen außerdem auf gute Ideen und Aktionen aufmerksam, wie wir helfen und handeln können. Denn wer sich schützt, schützt uns alle - wir bewältigen diese Krise am besten gemeinsam.

© Bundesministerium für Gesundheit

Weitere Informationen: www.zusammengegencorona.de

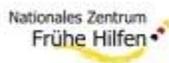


Informationen zum Coronavirus für ältere Menschen

Wie Seniorinnen und Senioren sich vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus bestmöglich schützen können und was sie in der aktuellen Situation für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun können, darüber informiert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf ihrem Online-Portal www.gesund-aktiv-aelter-werden.de.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen: www.gesund-aktiv-aelter-werden.de



Gesundheitsfachkräfte unterstützen Familien auch in Zeiten von Corona

Zum Internationalen Jahr der Pflegenden und Hebammen 2020 und Internationalen Tag der Pflegenden am 12. Mai 2020 wies das Nationale Zentrum Frühe Hilfen (NZFH) in der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) darauf hin, dass Familienhebammen und Familienkinderkrankenpflegende auch in der Corona-Situation werdenden und jungen Familien in belastenden Lebenslagen ihre Hilfe anbieten.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

Darmkrebs



Bewegung steigert Lebensqualität nach Darmkrebs

Welche Bedeutung haben Sport und körperliche Aktivität für Langzeitüberlebende von Darmkrebs? Das fragten sich Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) und untersuchten die Auswirkungen regelmäßiger Bewegung auf die Lebensqualität. Ihr Fazit: Patientinnen und Patienten, die nach der Diagnose körperlich aktiv blieben, profitierten von gesteigertem körperlichem und emotionalem Wohlbefinden und waren weniger von Erschöpfung und Antriebslosigkeit beeinträchtigt.

© Deutsches Krebsforschungszentrum

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



Zi-Studie zur Inanspruchnahme der Darmkrebsfrüherkennung veröffentlicht

Teilnahme an Darmkrebsfrüherkennung weiter ausbaufähig – Jährliche Teilnahmequoten an präventiver Darmspiegelung stagnieren bei 2,5 Prozent

Die Inanspruchnahmequote des Stuhltests ist in den vergangenen 10 Jahren bei Frauen im Alter 50 bis 54 Jahre um 21 Prozent und bei Männern dieser Altersgruppe um 15 Prozent zurückgegangen. Grundsätzlich nehmen Frauen diesen Test deutlich häufiger in Anspruch als Männer (23 Prozent im Vergleich zu 7,4 Prozent bei 50- bis 54-Jährigen im Jahr 2018). Die Inanspruchnahme der Darmspiegelung zur Früherkennung blieb über die Zeit stabil. Jährlich rund 2,6 Prozent der Frauen und 2,5 Prozent der Männer in der Altersgruppe 55 bis 64 Jahre nahmen diese wahr.

© Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung in Deutschland

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



Darmkrebs: Wie sich das individuelle Risiko senken lässt

Viele Faktoren beeinflussen das Darmkrebsrisiko. Dazu zählt neben dem genetischen Risiko insbesondere der persönliche Lebensstil. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) haben jetzt erstmals sämtliche bekannten Risikofaktoren miteinander verglichen, um so das Darmkrebsrisiko in absoluten Zahlen zu berechnen. Dabei wurde deutlich, dass jeder sein individuelles Risiko durch gesunden Lebensstil senken kann – egal, welches genetisches Risiko vorliegt.

© Deutsches Krebsforschungszentrum

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

Gesunder Schlaf



Aktualisierte Kurzinformation zum Restless-Legs-Syndrom

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) hat unter anderem die Kurzinformation „Restless-Legs-Syndrom“ auf den neuesten Stand gebracht. In der Kurzinformation erfahren Betroffene, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und erhalten viele praktische Tipps.

© Patienten-Information.de

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

Obstruktive Schlafapnoe: Unterkieferprotrusionsschiene hilft gegen Tagesschläfrigkeit

Mithilfe einer Unterkieferprotrusionsschiene (UPS) kann die Tagesschläfrigkeit von Patientinnen und Patienten mit obstruktiver Schlafapnoe gelindert werden. Dabei ist die Behandlung mit einer UPS der Positive-Atemwegsdruck(PAP)-Therapie mit Schlafmaske nicht unterlegen. Zu diesem Ergebnis kommt das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) in seinem Abschlussbericht zum Nutzen der UPS.

© *Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen*

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

Gewalt



Apotheken machen bundesweit auf das Hilfefon „Gewalt gegen Frauen“ aufmerksam

Jede dritte Frau in Deutschland ist von Gewalt betroffen – viele von ihnen an einem Ort, an dem sie sich eigentlich sicher fühlen sollten: dem eigenen Zuhause. Um Frauen einen Ausweg zu zeigen, startet heute die Kooperation der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände e. V., des Hilfefonens „Gewalt gegen Frauen“ und des Bundesverbandes Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe. Rund 19.000 Apotheken sind im Rahmen der Aktion aufgerufen, Infomaterialien des Hilfefonens „Gewalt gegen Frauen“ auszulegen.

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

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

Herz-Kreislauf-Gesundheit



Schützen Maßnahmen zur Diabetes-Prävention auch das Herz?

Bei Risikopersonen können körperliche Aktivität, Gewichtsverlust und eine Ernährungsumstellung nicht nur die Entstehung eines Diabetes verhindern, sondern sich auch positiv auf Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirken – unabhängig vom genetischen Risiko.

© *Diabinfo*

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



Herzschutz aus der Kapsel? Griff zur Vitaminpille birgt Risiken

Deutsche Herzstiftung informiert, wann Nahrungsergänzungsmittel für Herzpatienten sinnvoll sind und wann sie sogar schaden können

Ob Betacarotin, Vitamin D oder Fischöle: Die Auswahl an Nahrungsergänzungsmitteln ist scheinbar grenzenlos. Gerade für Herzpatientinnen und -patienten sollen sie förderlich sein, immer wieder ist von positiven Wirkungen einzelner Nährstoffe auf Herz und Kreislauf zu lesen. Doch ist die Einnahme solcher Mittel wirklich so sinnvoll wie die Werbung behauptet? Wer braucht überhaupt eine Nahrungsergänzung und was passiert bei einer Überdosierung?

© *Deutsche Herzstiftung*

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

Krankheitsspektrum



Lebensmitteleinzelhandel: Arbeit belastet den Körper stark

Beschäftigte haben monotone Anforderungen und müssen schnell arbeiten

Beschäftigte im Lebensmitteleinzelhandel sind bei ihrer Arbeit überdurchschnittlich stark körperlich belastet. Neun von zehn Beschäftigten müssen häufig im Stehen arbeiten. Außerdem müssen fast doppelt so viele Beschäftigte im Lebensmittelverkauf im Vergleich zu anderen Berufen häufig schwere Lasten heben und tragen. Hinzu kommen psychische Anforderungen: Überdurchschnittlich häufig berichten Beschäftigte im Lebensmitteleinzelhandel davon, dass sie besonders schnell arbeiten oder verschiedene Arbeiten gleichzeitig betreuen müssen.

© Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

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



Schmerz als Signal verstehen

Während die einen bei körperlichen Beschwerden gleich mit dem Schlimmsten rechnen, schaffen es andere Menschen, positiv zu bleiben oder den Schmerz durch ihr Verhalten gar zu lindern. Noch schlimmer als Rückenschmerzen sind chronische Rückenschmerzen. Die Sorte, die scheinbar nie vergeht, egal, welche Therapie man ausprobiert. Rund 35 bis 40 Prozent aller Rückenschmerzpatientinnen und -patienten sind davon betroffen. Die Art und Weise, wie man die Schmerzen empfindet und wie sehr sie in der Folge das eigene Leben beeinträchtigen, kann jedoch von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich sein.

© Ruhr-Universität Bochum

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

Krebserkrankungen



Hormonersatztherapie: PRAC schließt die Überprüfung neuer Informationen über das bekannte Brustkrebsrisiko ab

Ein erhöhtes Brustkrebsrisiko bei der Hormonersatztherapie (Hormone Replacement Therapy – HRT), die zur Behandlung von Symptomen der Wechseljahre eingesetzt wird, ist ein seit vielen Jahren bekanntes Risiko, das zum Beispiel in groß angelegten epidemiologischen Studien wie der „The million women study“ untersucht wurde und auf das in den Produktinformationen hingewiesen wird. Es wird fortlaufend durch die Behörden beobachtet und bewertet und war erneut Gegenstand der fachlichen Prüfung im Rahmen einer Signalbewertung auf europäischer Ebene.

© Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte

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

Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung: Frauen können informiert entscheiden

Vom IQWiG entwickelte Entscheidungshilfe erweist sich in Nutzertests als hilfreich und informativ

Mit Jahresbeginn 2020 startete in Deutschland ein organisiertes Programm zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs. Grundlage dafür war ein Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses. Frauen im Alter von 20 bis 60 Jahren bekommen nun alle fünf Jahre ein Einladungsschreiben ihrer Krankenkasse, das auf das Angebot aufmerksam macht.

© Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

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

Termine

**03.09.2020 -
03.09.2020**

Veranstalter
pro familia Niedersachsen
e.V., Landesvereinigung
für Gesundheit und
Akademie für
Sozialmedizin
Niedersachsen. e. V.

Veranstaltungsort
Hannover

Fortbildung „Reproduktive Gesundheit im Kontext von weiblicher Genitalverstümmelung“

Weibliche Genitalverstümmelung (Englisch: FGM = Female Genital Mutilation) stellt eine schwere Menschenrechtsverletzung dar und verwehrt Mädchen und Frauen das Recht auf körperliche und psychische Unversehrtheit. Ein wesentliches Ziel der Fortbildung ist es, Fachkräfte im Beratungskontext zu sensibilisieren und das Thema FGM nachhaltig in den Berufsalltag zu integrieren.

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

**03.09.2020 -
04.09.2020**

Veranstalter
Ehlerding Stiftung,
Competence Center
Gesundheit der HAW
Hamburg, Kroschke
Kinderstiftung, mamamia
e.V. Hamburg

Veranstaltungsort
Hamburg

Fachtagung „Toxischer Stress in der Familie“

Stressbewältigung als (Über-)Lebenskompetenz – Welche Auswirkungen hat Stresserleben in der Schwangerschaft und in der frühen Kindheit für das System Familie? Führende VertreterInnen aus den Disziplinen der Resilienz-, Bindungs-, Hirn- und Traumaforschung sowie der Epigenetik sind eingeladen, um diese Fachtagung zu gestalten.

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

**15.10.2020 -
15.10.2020**

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

Veranstaltungsort
Berlin

bff-Konferenz „digital und real“

(Ex)Partnerschaftsgewalt und sexualisierte Gewalt digitalisieren sich immer mehr. Die bff-Fachberatungsstellen vermerken bereits seit Jahren einen Anstieg an Beratungsanfragen zum Thema. Die Konferenz beleuchtet aus wissenschaftlicher und praxis-orientierter Perspektive, wie Beratung, Unterstützung und feministisches Empowerment bei digitaler Gewalt gelingen kann.

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

**06.11.2020 -
07.11.2020**

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

Veranstaltungsort
Dresden

27. Jahrestagung des Arbeitskreises Frauengesundheit 2020

Die 27. Jahrestagung 2019 zum Thema „#FemHealth2020: Digitalisierung und Frauengesundheit“ findet am 7. November 2020 im Deutschen Hygiene-Museum in Dresden statt. Mit dem Fachtag wird ein breites Spektrum von Themen zu Digitalisierung und Frauengesundheit aufgegriffen. Das diesjährige „Satellitensymposium Osteoporose“ zur Tagung findet am 6. November 2020, ebenfalls im Deutschen Hygiene-Museum in Dresden, statt.

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.

