

Newsletter Januar 2023

Frauengesundheit

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Liebe Leserinnen und Leser,

das neue Jahr hat begonnen. Traditionell ist das die Zeit der guten Vorsätze. Egal ob Sie sich mehr bewegen, gesünder essen oder Ihren Stress reduzieren möchten, das Frauengesundheitsportal ist auch in 2023 mit zahlreichen Informationen und Tipps an Ihrer Seite.

Damit der Start in das neue Jahr gelingt, haben wir aktuelle Meldungen und Veranstaltungshinweise rund um die Gesundheit von Frauen in dieser Newsletterausgabe für Sie zusammengestellt. 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).

Von unserer Seite die besten Wünsche für ein gesundes und aktives 2023!

Ihre Redaktion

— Inhalt

- [Neues aus der BZgA](#)
- [Bewegung und Sport](#)
- [Chronische Unterleibsschmerzen](#)
- [Ernährung](#)
- [Gewalt](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Krankheitsspektrum](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Termine](#)

Neues aus der BZgA



Rauchfreier Start in das Jahr 2023: Gut vorbereitet, gelingt der Rauchstopp

Der Jahreswechsel ist für viele Raucherinnen und Raucher Anlass, mit dem Rauchen aufzuhören und in eine rauchfreie Zukunft zu starten. Ein Rauchstopp kann das Risiko für viele Erkrankungen deutlich reduzieren. Wer raucht, hat ein höheres Risiko für schwere Erkrankungen der Atemwege, Krebs und Herz-Kreislaufkrankheiten. Verantwortlich für die gesundheitsschädliche Wirkung des Rauchens sind die zahlreichen Giftstoffe im Zigarettenrauch. Auch Nichtraucher, die regelmäßig „mitrauchen“, können auf Dauer davon krank werden.

Zur Pressemitteilung: www.frauengesundheitsportal.de/...

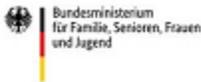
Bewegung und Sport



So wird 2023 zum Jahr der Lebergesundheit

Bereits jetzt wird das Leben in Deutschland nur noch durch sehr wenige Corona-Maßnahmen bestimmt. Und anscheinend wird es auch über den Jahreswechsel hinaus keine Einschränkungen wie beispielsweise die Schließung von Sportstätten oder Fitness-Studios geben. Somit gibt es keine Ausrede mehr, warum im neuen Jahr ausreichende Bewegung und sportliche Betätigung – neben der Ernährung wichtige Faktoren für die Gesundheit – zu kurz kommen sollten.

Zur Pressemitteilung: www.frauengesundheitsportal.de/...



Allen Menschen Sport und Bewegung ermöglichen

Bewegung und Sport sind wichtig für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Um Bewegungsmangel entgegenzuwirken und allen Menschen Zugang zu sportlichen Angeboten zu ermöglichen, fand in Berlin ein Bewegungsgipfel statt.

Zur Pressemitteilung: www.frauengesundheitsportal.de/...



TK-Studie "Beweg dich, Deutschland!"

Bewegung fördert die Gesundheit, baut Stress ab und beugt Erkrankungen vor. Doch wie steht es um das Bewegungs- und Sportverhalten der Menschen in Deutschland nach zwei Jahren Pandemie? Haben die Deutschen Corona ausgesessen oder sind sie aktiv geblieben? Wie viele machen regelmäßig Sport? Und welche Effekte hat das Homeoffice auf die Gesundheit?

Zur Pressemitteilung: www.frauengesundheitsportal.de/...

Chronische Unterleibsschmerzen



hkk-Datenanalyse: Jede 7. Frau leidet an heftigen Unterleibsschmerzen

Rund 14 Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter leiden regelmäßig an starken Unterleibsschmerzen. Am häufigsten sind Frauen im Alter zwischen 20 und 30 Jahren betroffen (21 Prozent). Das ist das Ergebnis einer aktuellen Datenanalyse der hkk, bei der die Daten von 178.000 weiblichen Versicherten ausgewertet wurden. Die Ursache der Schmerzen bleibt laut Expertinnen und Experten aber häufig lange unerkannt.

Zur Pressemitteilung: www.frauengesundheitsportal.de/...

Ernährung



Gute Gründe für mehr Gemüse und Obst

Dass Gemüse und Obst wichtig für eine ausgewogene und gesunde Ernährung sind, ist bekannt. Doch wissen Sie auch warum? Im Beitrag „Warum wir mehr Gemüse und Obst essen sollten“ in Einfacher Sprache finden sich viele gute Argumente. Daneben motiviert der Text mit Beispielen und einer Foto-Galerie dazu, öfter zuzugreifen.

Zur Meldung: www.frauengesundheitsportal.de/...



Genuss ohne Reue: Was bei der Zubereitung von Fondue und Raclette wichtig ist

Lebensmittelbedingte Infektionen mit Campylobacter-Bakterien lassen sich durch gute Küchenhygiene vermeiden

Fleisch-Fondue oder Raclette-Essen mit gleichzeitiger Zubereitung von rohem Fleisch, frischem Gemüse und verschiedenen Saucen sind in der kalten Jahreszeit beliebt. Dabei können aber im rohen Fleisch vorhandene Krankheitserreger auf verzehrfertige Lebensmittel übergehen, wenn sie auf demselben Teller liegen oder mit demselben Besteck in Kontakt kommen. Am Esstisch und bei der Zubereitung in der Küche sollte beim Umgang mit rohen Lebensmitteln vom Tier auf eine gute Küchenhygiene geachtet werden.

Zur Pressemitteilung: www.frauengesundheitsportal.de/...

Gewalt



Beratung und IT gegen digitale Gewalt

Multiprofessionelle Unterstützung bei Cyberstalking: Whitepaper zeigt Handlungsbedarf auf

Der bff: Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe hat am 19.12.2022 ein Papier veröffentlicht, in dem die gebündelten Erkenntnisse des Projekts InterAktion zusammengefasst sind. In dem Projekt hat der bff zwei Fachberatungsstellen darin unterstützt, IT-Fachleute als Kooperationspartner zu gewinnen. Damit soll die Versorgung für Betroffene von Cyberstalking verbessert werden.

Zur Pressemitteilung: www.frauengesundheitsportal.de/...



Beratung beim Hilfetelefon in 18 Fremdsprachen

Frauen, die beim Hilfetelefon anrufen, müssen nicht unbedingt Deutsch sprechen: Die Beratung erfolgt in 18 verschiedenen Fremdsprachen rund um die Uhr an sieben Tagen in der Woche, etwa auch auf Spanisch, Ukrainisch, Türkisch und Italienisch. Im Jahr 2021 wurde in 3.638 Fällen eine Dolmetscherin hinzugezogen; den weitaus größten Anteil machten arabischsprachige Beratungen mit 23 Prozent aus.

Zur Meldung: www.frauengesundheitsportal.de/...



Aufarbeitungs-Leitlinien veröffentlicht

Die Deutsche Sportjugend (dsj) und der DOSB haben heute Leitlinien zur Aufarbeitung sexualisierter Belästigung und Gewalt in Sportverbänden und -vereinen veröffentlicht.

Seit August 2021 gibt es das gemeinsame Projekt von dsj und DOSB. In einem schriftlichen Dialogprozess wurden Leitlinien erarbeitet und dazu verschiedene Expertisen aus dem Bereich sexualisierter Belästigung und Gewalt gegen Kinder und Jugendliche zusammengebracht. Mit der Veröffentlichung der Leitlinien wird den Sportverbänden und -vereinen nun eine Orientierungshilfe im Themenfeld Aufarbeitung geboten.

Zur Pressemitteilung: www.frauengesundheitsportal.de/...

Herz-Kreislauf-Gesundheit



Weniger Grippe, weniger Schlaganfälle

Gute Nachrichten aus Kanada: Wer sich mit einer Impfung vor der Grippe schützt, senkt gleichzeitig sein Schlaganfall-Risiko.

Kanadische Forschende werteten über neun Jahre die Daten von mehr als 4 Millionen Einwohnerinnen und Einwohnern der Provinz Alberta aus. Dabei fanden Sie heraus, dass die Gruppe der Influenza-Geimpften seltener einen Schlaganfall erlitt als die der Ungeimpften.

Zur Meldung: www.frauengesundheitsportal.de/...



Erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko durch Parodontitis

Bundesverband der Niedergelassenen Kardiologen (BNK) und Bundeszahnärztekammer (BZÄK) kooperieren

Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzinsuffizienz – Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland. Sie werden durch viele Faktoren begünstigt, ein Risikofaktor wird dabei oft vernachlässigt: die Mundgesundheit. Denn wissenschaftlichen Studien zufolge erhöht eine Parodontitis das Risiko für Schlaganfälle oder Herzinfarkte.

Zur Pressemitteilung: www.frauengesundheitsportal.de/...

Krankheitsspektrum



TK-Studie: Mehr als ein Viertel der Beschäftigten arbeitet häufig trotz Krankheit - besonders Berufstätige im Homeoffice

Husten, Fieber, Heiserkeit - für viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ist das kein Grund zuhause zu bleiben und sich auszukurieren. Laut einer aktuellen Studie der Techniker Krankenkasse (TK) "Präsentismus in einer zunehmend mobilen Arbeitswelt" geht mehr als ein Viertel der Beschäftigten nach eigenen Angaben häufig oder sehr häufig krank zur Arbeit. Lediglich 17 Prozent geben an, immer zu Hause zu bleiben, wenn sie krank sind.

Zur Pressemitteilung: www.frauengesundheitsportal.de/...



Häufig schlechterer Gesundheitszustand bei wohnungslosen Menschen

Eine Studie von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern des Instituts für Rechtsmedizin am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) liefert erstmals Daten zum Gesundheitszustand und der medizinischen Versorgung von wohnungslosen Menschen in Deutschland. Demnach leiden wohnungslose Menschen häufiger als die Allgemeinbevölkerung an somatischen und psychischen Erkrankungen. Im Vordergrund stehen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels.

Zur Pressemitteilung: www.frauengesundheitsportal.de/...

Krebserkrankungen



Beeinflusst das Rauchen die Immunabwehr?

Bei Eierstockkrebs zeigt sich dieser Zusammenhang.

Rauchen kann verschiedene Krebserkrankungen verursachen, auch für Eierstockkrebs gilt es als Risikofaktor. Wie Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in einem Artikel in der Fachzeitschrift Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention beschreiben, verändert sich durch das Rauchen offenbar die Mikroumgebung, was die Tumorentstehung in den Eierstöcken begünstigt.

Zur Meldung: www.frauengesundheitsportal.de/...



Gebärmutterhalskrebs: Aktualisierte Leitlinie für Patientinnen

Kostenlose Informationsbroschüre ab sofort verfügbar

Wie wird Gebärmutterhalskrebs festgestellt und behandelt? Welche Folgen haben Erkrankung und Therapie? Die aktualisierte Patientinnenleitlinie 'Gebärmutterhalskrebs – Eine Leitlinie zur Diagnostik, Therapie und Nachsorge' informiert umfassend und in allgemein verständlicher Sprache über die Erkrankung. Sie basiert auf der S3-Leitlinie für medizinische Fachkreise und wendet sich direkt an die Betroffenen. Die Patientinnen werden dabei unterstützt, die Erkrankung besser zu verstehen und sich gut informiert an der Therapieentscheidung zu beteiligen.

Zur Pressemitteilung: www.frauengesundheitsportal.de/...

Risikofaktor für Gebärmutterkörperkrebs

Endometriose sollte im Auge behalten werden, weil sie mit einem erhöhten Krebsrisiko einhergeht.

Frauen mit Endometriose haben offenbar ein erhöhtes Risiko für Gebärmutterkörperkrebs (Endometriumkarzinom). Das bestätigen die Ergebnisse einer bevölkerungsbasierten Beobachtungsstudie aus Korea, die in der Fachzeitschrift *Gynecologic Oncology* veröffentlicht wurden.

Zur Meldung: www.frauengesundheitsportal.de/...

Psychische Gesundheit

AOK-Familienstudie 2022: Mehr Belastungen drücken auf das Wohlbefinden

Familien in Deutschland ging es 2022 schlechter als vor vier Jahren. Das ist ein zentrales Ergebnis der AOK-Familienstudie, für die von August bis Oktober 8.500 Mütter und Väter befragt wurden. Erhoben wurden die körperliche und psychische Gesundheit von Eltern und Kindern, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie Belastungsfaktoren und deren Auswirkungen auf das Familienleben.

Zur Pressemitteilung: www.frauengesundheitsportal.de/...

Depression bei Herzerkrankung: Welche Therapie hilft bei seelischen Leiden?

Psychokardiologe informiert in HERZ heute über aktuelle Therapieoptionen bei Herzschwäche, koronarer Herzkrankheit (KHK) und anderen Herzleiden

Stress, soziale Isolation, negative Gefühlszustände und Depression können zusätzlich die meist ohnehin aufgrund der körperlichen Symptome verminderte Lebensqualität chronisch herzkranker Menschen beeinträchtigen. Bei Herzschwäche sind es insbesondere Luftnot, Abnahme der Leistungsfähigkeit, Müdigkeit und Wassereinlagerungen in den Beinen. In den letzten rund 25 Jahren sind zahlreiche psychokardiologische Behandlungen mit dem Ziel entwickelt worden, Betroffenen bei der Überwindung von psychosozialen Leiden und zu einer höheren Lebensqualität zu verhelfen.

Zur Pressemitteilung: www.frauengesundheitsportal.de/...

Burnout: Kann Yoga bei der Bewältigung helfen?

Im Auftrag des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) untersucht derzeit ein interdisziplinäres Team von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern unter Federführung der Evangelischen Kliniken Essen-Mitte den Nutzen von Yoga zur Therapie eines diagnostizierten Burnouts bei Erwachsenen. Vorläufiges Ergebnis: Zwar konnte das Wissenschaftsteam fünf randomisiert-kontrollierte Studien zur Wirksamkeit von Yoga als Therapie bei Burnout in ihre Bewertung einschließen. Allerdings können die Studienergebnisse die Frage, ob Yoga bei der Bewältigung eines Burnouts helfen kann, nicht beantworten.

Zur Pressemitteilung: www.frauengesundheitsportal.de/...

Termine

**24.01.2023 -
24.01.2023**

Veranstalter
Landesvereinigung für
Gesundheit und Aka-
demie für Sozialmedi-
zin Niedersachsen
e.V.

Veranstaltungsort
online | bundesweit

Tüchtig und/oder süchtig

(Un)gesunde neue Arbeitswelt? – Suchtprävention in Zeiten mobiler Arbeit

Der Arbeitsalltag in unserer digitalisierten Welt hat sich in den letzten Jahren gewandelt. Die flexible Gestaltung, wie mobiles Arbeiten, eröffnet vielen Beschäftigten neue Chancen in der Vereinbarkeit zwischen Berufs- und Privatleben. Gleichzeitig wird dadurch die Abgrenzung voneinander erschwert: Digitaler Terminstress, Leistungsdruck und soziale Isolation nehmen zu. Das Thema Sucht spielt hier weiterhin eine bedeutende Rolle.

Zum Termin: www.frauengesundheitsportal.de/...

**26.01.2023 -
26.01.2023**

Veranstalter
Bundeszentrale für
gesundheitliche Auf-
klärung

Veranstaltungsort
online | bundesweit

Praxisworkshop Impulse geben - Menschen bewegen

Der [Impulsgeber Bewegungsförderung](#) der BZgA bietet Kommunen praktische Unterstützung, um bewegungsfördernde Strukturen auf- und auszubauen. Am 26. Januar 2023 von 14.00 bis 15.30 Uhr findet ein Praxisworkshop statt. In der Onlineveranstaltung erfolgt eine Einführung in den Impulsgeber Bewegungsförderung und kommunale Mitarbeitende berichten von ihren praktischen Erfahrungen.

Zum Termin: www.frauengesundheitsportal.de/...

**03.02.2023 -
04.02.2023**

Veranstalter

Walk In Ruhr – Zentrum für Sexuelle Gesundheit und Medizin, Kompetenznetz HIV/AIDS, Katholisches Klinikum Bochum und weitere

Veranstaltungsort

Mülheim a. d. Ruhr | Nordrhein-Westfalen

Fachtag Sexualität & Psyche

Bereits zum 12. Mal findet der jährliche Fachtag Sexualität und Psyche statt. Dieses Mal mit dem Fokus Sexualität und Macht.

Zum Termin: www.frauengesundheitsportal.de/...

**15.02.2023 -
15.02.2023**

Veranstalter

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

Veranstaltungsort

online | bundesweit

Die Fetale Alkoholspektrum-Störung (FASD)

Alkoholkonsum während der Schwangerschaft führt zu Schädigungen des ungeborenen Kindes, den Fetalen Alkohol-Spektrum-Störungen (FASD). Bedauerlicherweise ist diese vermeidbare angeborene Behinderung, mit der Wachstumsminde- rung, Gesichtsauffälligkeiten, Verhaltensstörungen, fehlende Alltagskompetenzen und kognitive Defizite des Kindes einhergehen, in Deutschland noch immer nicht ausreichend bekannt. Die Veranstaltung gibt einen vertiefenden Einblick in das Krankheitsbild der FASD und zeigt Wege auf, wie betroffene Kinder und Familien von Anfang an bestmöglich unterstützt werden können.

Zum Termin: www.frauengesundheitsportal.de/...

**06.03.2023 -
07.03.2023**

Veranstalter

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.

Veranstaltungsort

online | bundesweit

Kongress Armut und Gesundheit 2023: gemeinsam Wandel gestalten

Der kommende Kongress Armut und Gesundheit findet am 6. und 7. März 2023 in digitaler Form und am 21. und 22. März 2023 in Präsenz an der Freien Universität Berlin statt. Es werden so die Möglichkeiten eines digitalen und eines physischen Formates genutzt und beide Umsetzungsformen miteinander verbunden.

Zum Termin: 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.

