

Newsletter November 2023

Frauengesundheit

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Liebe Leserinnen und Leser,

besonders jetzt in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, das Immunsystem zu stärken. Viel Bewegung an der frischen Luft, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf unterstützen die Abwehrkräfte. Tipps und viele weitere Informationen finden Sie im [Frauengesundheitsportal](#).

Gern können Sie uns für das Frauengesundheitsportal und unseren Newsletter 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).

Kommen Sie gesund durch die Vorweihnachtszeit!

Ihre Redaktion

■ Inhalt

- [Aktuelles aus der BZgA](#)
- [Familienplanung](#)
- [Gesunder Schlaf](#)
- [Gewalt](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Sexuelle Gesundheit](#)
- [Termine](#)

Aktuelles aus der BZgA



Start der Kampagne "Leben mit HIV. Anders als du denkst?" zum Welt-Aids-Tag 2023

Gemeinschaftskampagne von BZgA, DAH und DAS zeigt das wirkliche Leben mit HIV und tritt Diskriminierung entgegen

Das eigene Wissen auf den Prüfstand stellen, sich Vorurteile bewusst machen und korrigieren – dazu regt die gemeinsame Kampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), der Deutschen Aidshilfe (DAH) und der Deutschen AIDS-Stiftung (DAS) zum Welt-Aids-Tag am 1. Dezember 2023 an.

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



Neues Onlineangebot "Gesund und aktiv älter werden"

Seit Anfang Oktober ist der neue Webauftritt www.gesund-aktiv-aelter-werden.de online. Alles ist neu: neues Design, neue Struktur und zusätzliche neue Informationen. Ein Farbleitsystem hilft dabei, sich zurechtzufinden. Für ältere Menschen und ihre Angehörigen bietet das neue BZgA-Webportal Informationen zu Gesundheitsthemen wie Demenz, Hörgesundheit, Ernährung sowie praktische Tipps für mehr Bewegung im Alltag. Fachkräfte unterstützt das Onlineangebot „Gesund und aktiv älter werden“ mit wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen zur Gesundheits- und Bewegungsförderung älterer und hochaltriger Menschen sowie einer Projektdatenbank. Aktuelle Meldungen, Veranstaltungshinweise und eine Mediathek runden das Angebot ab. Mit der Überarbeitung wurden die bisherigen Internetauftritte „Gesund aktiv älter werden“ und „Älter werden in Balance“ zusammengelegt.

Zum Portal: www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/...

Familienplanung



Kondom löst Pille als Verhütungsmittel Nummer eins ab

Neue BZgA-Studiendaten zum Verhütungsverhalten Erwachsener

Kondome und die Pille bleiben die wichtigsten Verhütungsmittel in Deutschland – das belegen erste Ergebnisse der repräsentativen Wiederholungsbefragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zum Verhütungsverhalten Erwachsener 2023. Die Nutzung der Pille ist weiter rückläufig: So verwendeten im Jahr 2023 38 Prozent die Pille, im Jahr 2007 waren es noch 55 Prozent der Befragten. Mit 53 Prozent wird das Kondom erstmals seit 2007 mit 36 Prozent deutlich häufiger als die Pille zur Verhütung eingesetzt.

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



Wieder mehr Frühgeburten

Die Frühgeborenen-Rate ist wieder leicht angestiegen. Nach einer Auswertung der Techniker Krankenkasse (TK) lag der Anteil der Frühgeburten an allen Entbindungen 2022 im Schnitt bei 6,2 Prozent. Während der Coronapandemie hatte der Anteil 2020 und 2021 bei 6,1 Prozent gelegen - dem niedrigsten Niveau seit 2017 (6,8 Prozent).

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



Stark-Watzinger: Wir stärken die Forschung zur reproduktiven Gesundheit

BMBF fördert Aufbau von fünf interdisziplinären Zentren

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) fördert den Aufbau von fünf interdisziplinären Zentren zur reproduktiven Gesundheit. Die Zentren für junge Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler nehmen im November ihre Forschungsarbeit auf.

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

Gesunder Schlaf



Raubt uns der Klimawandel den Schlaf?

Die Auswirkungen des Klimawandels auf den Schlaf-Wach-Zyklus und die Erholbarkeit des Schlafs sowie die nachfolgende Tagesbefindlichkeit werden gesellschaftlich noch kaum beachtet. Zwei wesentliche Auswirkungen beeinflussen die chronobiologischen Grundlagen des Schlafs: zum einen der Temperaturanstieg bei gleichzeitigem Anstieg der Luftfeuchtigkeit und zum anderen zeichnet sich eine jahreszeitlich veränderte Sonnenscheindauer ab.

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

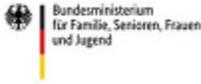


Barmer-Analyse: Schlafstörungen nehmen weiter zu

Seit Jahren steigt die Zahl der Menschen in Deutschland mit Schlafstörungen. Das geht aus einer aktuellen Analyse der Barmer hervor, nach der die Zahl ihrer Versicherten mit entsprechender Diagnose in den Jahren 2012 bis 2022 von fünf auf rund sieben Prozent gewachsen ist.

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

Gewalt



Bundesregierung beginnt Arbeit an Gewaltschutzstrategie

Fast alle zwei Minuten wird in Deutschland ein Mensch Opfer häuslicher Gewalt. Vertreterinnen und Vertreter der Zivilgesellschaft, der Wissenschaft und des Bundes berieten in Berlin über eine Gewaltschutzstrategie, die Betroffenen bessere Hilfe und Beratung ermöglichen soll.

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

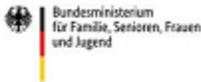


"Handle - jetzt!": Start der Kampagne der Thüringer Gleichstellungsbeauftragten und Netzwerke zur Hilfe für Betroffene von häuslicher und geschlechtsspezifischer Gewalt

Häusliche Gewalt in Thüringen auf neuem Höchststand – Steigerung um über 18 Prozent gegenüber 2021

Laut Bundeslagebild 2022 ist die Anzahl der Opfer Häuslicher Gewalt in den letzten fünf Jahren bundesweit um 13 Prozent angestiegen und liegt nun bei 240.547 Opfern. In Thüringen ist sogar ein Anstieg von über 18 Prozent zu verzeichnen (2021: 3.227 Opfer, 2022: 3.812 Opfer).

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



Bundesregierung stärkt Rechte von Opfern sexualisierter Gewalt

Sexualisierte Gewalt ist in vielen bewaffneten Konflikten bittere Realität. Ein vom Bundeskabinett beschlossener Gesetzentwurf stuft alle ihre Formen nun als Völkerstraftaten ein und stärkt die Rechte der Betroffenen im deutschen Strafprozessrecht. Die Bundesregierung hat den Entwurf eines Gesetzes zur Fortentwicklung des Völkerstrafrechts beschlossen. Der Gesetzentwurf führt neue Straftatbestände in das Völkerstrafgesetzbuch (VStGB) ein und stärkt die Rechte von Betroffenen im Strafverfahren.

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

Herz-Kreislauf-Gesundheit



Für Vorbeugung ist es nie zu spät!

Ein gesunder Lebensstil ist der beste Schutz vor dem plötzlichen Herztod. Das gilt auch für bereits am Herzen erkrankte Menschen. So schockartig der plötzliche Herztod über die betroffene Person hereinbricht, gehen diesem lebensbedrohlichen Ereignis in den meisten Fällen Herzerkrankungen voraus, die sich gut behandeln lassen. Bei etwa 80 Prozent der Fälle ist die Ursache eine unerkannte langjährige Herzkrankheit (KHK). In Deutschland ist bei rund fünf Millionen Menschen eine KHK bekannt.

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

Psychische Gesundheit



Leben in Moll: Mehr Menschen mit Depressionen

Jede*r Siebte betroffen - Rückfälle nehmen stark zu

Sind es die zahlreichen Krisen, zunehmender Stress und Druck in einer dauerbeschleunigten Leistungsgesellschaft, traumatische Erlebnisse, genetische Faktoren – oder alles zusammen? Fakt ist: Immer mehr Menschen leiden an Depressionen.

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



Studie: Weniger Sozialkontakte und Gefühl tiefer Einsamkeit in der Depression

Jeder vierte Bundesbürger fühlt sich sehr einsam. Dieses Gefühl ist oft auch unabhängig von der Zahl der tatsächlichen Sozialkontakte. Bei Menschen mit Depression berichtet sogar jeder Zweite vom Gefühl großer Einsamkeit. Gründe dafür liegen im krankheitsbedingten sozialen Rückzug. Das zeigt das veröffentlichte 7. Deutschland-Barometer Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention.

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

Sexuelle Gesundheit



Modellierung zeigt hohe Wirksamkeit von PrEP bei Frauen in Ländern mit hoher HIV-Prävalenz

In Ländern mit hoher HIV-Prävalenz könnte die Präexpositionsprophylaxe (PrEP) das HIV-Infektionsrisiko bei Frauen um mehr als 90 % reduzieren. Das ist das Ergebnis einer Modellierung, die ein internationales Forscherteam unter Federführung des Robert Koch-Instituts im Fachmagazin Nature Medicine („Model-based predictions of protective HIV pre-exposure prophylaxis adherence levels in cisgender women“) veröffentlicht hat.

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



Gegen HPV impfen, Analkrebs vorbeugen

Wenn die HPV-Impfung in jungen Lebensjahren erfolgt, senkt sie bei Frauen das Risiko für Analkrebs und für Analkrebsvorstufen.

Eine Impfung gegen krebserregende humane Papillomviren (HPV) kann nicht nur der Entstehung von Gebärmutterhalskrebs vorbeugen, sondern auch vor anderen Krebsarten im Anogenitalbereich schützen. Dies bestätigte sich jetzt in einer Studie für Analkrebs, wie Wissenschaftler in der Fachzeitschrift Journal of the National Cancer Institute berichteten.

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

Termine

**14.12.2023 -
14.12.2023**

Veranstalter
Handicap International e.V., Evangelische Akademie zu Berlin

Veranstaltungsort
Berlin

(Un)sichtbar. Geflüchtete Menschen mit Behinderung in Deutschland

Vor dem Hintergrund laufender und anstehender Gesetzgebungsprozesse im Migrationsbereich ist es das Anliegen der fachpolitischen Konferenz, Perspektiven geflüchteter Menschen mit Behinderung sichtbar zu machen.

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

**15.12.2023 -
15.12.2023**

Veranstalter
Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (ZGF)

Veranstaltungsort
Bremen

Fachtag zu Diversity und geschlechtsspezifische Gewalt

Thema des Fachtages ist die Frage, wie Menschen mit verschiedenem Hintergrund vom Hilfesystem erreicht, repräsentiert, verstanden und beraten werden können, ohne dass es zu (erneuten) Diskriminierungen, Klischees oder Unverständnissen kommt.

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

**19.01.2024 -
20.01.2024**

Veranstalter
Walk in Ruhr, Deutsche STI-Gesellschaft, Gemeinnützige Stiftung Sexualität und Gesundheit und weitere

Veranstaltungsort
Mülheim a.d. Ruhr | Nordrhein-Westfalen

Fachtag Sexualität & Psyche

Der Fachtag Sexualität und Psyche ist eine jährlich stattfindende Veranstaltung, die Sexualität, sexuelle Gesundheit und ihre Auswirkungen auf die Psyche behandelt. In diesem Jahr steht der Fachtag unter dem Motto "Auf der Suche nach der Weiblichkeit".

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

**13.03.2024 -
14.03.2024**

Veranstalter
Opferhilfe Sachsen
e.V.

Veranstaltungsort
Zwickau | Sachsen

Fachtagung: Gewalt an Menschen mit kognitiven Behinderungen

Erkennen – Handeln – Begleiten

Die Fachtagung wendet sich einer Thematik zu, auf die in zahlreichen wissenschaftlichen Studien deutlich hingewiesen wird: Menschen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen sind einem erhöhten Risiko ausgesetzt, in verschiedenen Lebenssituationen und Altersphasen Opfer von psychischer, körperlicher und sexueller Gewalt zu werden.

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

**14.03.2024 -
16.03.2024**

Veranstalter
Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Frauenheilkunde und Geburtshilfe e.V.

Veranstaltungsort
Bonn | Nordrhein-Westfalen

53. Jahrestagung der DGPF: Trauma und Frauengesundheit

Psychische oder physische Verletzungen im Laufe eines Lebens können zu einer Traumatisierung führen, die das ganze Leben beeinträchtigt. Verschiedene Ereignisse wie zum Beispiel körperliche Gewalt, sexueller Missbrauch, Vernachlässigung, Kriegserlebnisse, Geburtserleben oder schwere Erkrankungen können Auslöser sein und die Gesundheit von Frauen lebenslang schädigen.

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.

