

Newsletter Juni 2024

Frauengesundheit

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Liebe Leserinnen und Leser,

Deutschland ist im Fußballfieber und auch beim Wetter wird es wärmer. Die Hitzewellen in Südeuropa und den USA geben einen Ausblick, welche Temperaturen auch bei uns in den kommenden Sommermonaten möglich sind. Tipps, damit Sie sich auf die heißen Tage vorbereiten können, finden Sie im [Frauengesundheitsportal](#). Interessante Meldungen rund um das Thema Hitze und Gesundheit sowie zu vielen weiteren Themen haben wir Ihnen in unserem Sommernewsletter zusammengestellt.

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 den Sommer!

Ihre Redaktion

■ Inhalt

- [Aktuelles aus der BZgA](#)
- [Bewegung](#)
- [Ernährung](#)
- [Familienplanung](#)
- [Früherkennung](#)
- [Gewalt](#)
- [Hitze und Gesundheit](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Termine](#)

Aktuelles aus der BZgA



"Gib Hitze keine Chance!"

Zur UEFA EURO 2024, die vom 14. Juni bis 14. Juli in Deutschland ausgetragen wird, macht die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter dem Motto "Gib Hitze keine Chance!" gemeinsam mit dem Bundesministerium für Gesundheit und der UEFA EURO 2024 auf die Bedeutung von Hitzeschutzmaßnahmen aufmerksam. Die BZgA stellt dazu eine mehrsprachige Landing-Page unter www.klima-mensch-gesundheit.de/em zur Verfügung, damit sich auch internationale Gäste zum Hitze- und UV-Schutz informieren können.

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



UEFA EURO 2024: Gesundheitstipps für Fußballfans

Die UEFA EURO 2024 ist für Fußballbegeisterte das spannendste Sportereignis in diesem Jahr. Wer mit tausenden Fans ins Stadion reist oder sich bei sommerlicher Hitze zum Public Viewing trifft, sollte auch die eigene Gesundheit im Blick behalten. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat gemeinsam mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und dem Europäischen Zentrum für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten (ECDC) ein Merkblatt mit nützlichen Gesundheitstipps entwickelt.

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



Impulse für mehr Bewegung setzen

Einladung zum Praxisworkshop Impulsgeber Bewegungsförderung

Der Impulsgeber Bewegungsförderung unterstützt Kommunen dabei, bewegungsfördernde Strukturen auf- und auszubauen. Welche vielfältigen Inhalte und praktischen Tools der Impulsgeber bietet und wie Kommunen diese nutzen können, erfahren Interessierte im Praxisworkshop "Impulse geben – Menschen bewegen". In der Onlineveranstaltung am 25. September 2024 von 12.00 bis 13.30 Uhr erfolgt eine Einführung zum Impulsgeber Bewegungsförderung. Darüber hinaus berichten kommunale Mitarbeitende von ihren praktischen Erfahrungen mit dem digitalen Planungstool. Melden Sie sich einfach per E-Mail an: [impulsgeber-bewegungsfoerderung\(at\)bzga.de](mailto:impulsgeber-bewegungsfoerderung(at)bzga.de).

Wir freuen uns, Sie bei unserem Workshop begrüßen zu dürfen und mit Ihnen zu diskutieren!

Einen ersten Eindruck vom Impulsgeber Bewegungsförderung erhalten Sie hier:

[Zum Impulsgeber Bewegungsförderung](#)

Bewegung



Menschen in Deutschland machen im Schnitt 34 Minuten Sport am Tag

Mit Fernsehen (2 Stunden und 8 Minuten) oder sozialen Kontakten (1 Stunde und 15 Minuten) verbringen sie deutlich mehr Zeit

Die Menschen in Deutschland treiben etwas mehr Sport als früher: 34 Minuten verbringen Menschen ab 10 Jahren durchschnittlich pro Tag mit Sport, wie das Statistische Bundesamt (Destatis) nach Ergebnissen der Zeitverwendungserhebung 2022 mitteilt. Das waren täglich 5 Minuten mehr als zehn Jahre zuvor. Männer machen durchschnittlich mehr Sport als Frauen: Während Männer zuletzt 36 Minuten am Tag sportlich aktiv waren, verbrachten Frauen 32 Minuten des Tages mit Sport.

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



Sport schützt Frauen besonders stark

Grundsätzlich sinkt das eigene Sterberisiko bei regelmäßiger körperlicher Aktivität. Dies gilt unabhängig von Geschlecht oder ausgeübter Sportart, wie die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler herausfanden. Bei Frauen ist regelmäßige moderate bis intensive sportliche Aktivität aber noch wirksamer als bei Männern: Während sie die Wahrscheinlichkeit zu sterben bei Männern um 15 Prozent sinken lässt, sind es bei Frauen sogar 24 Prozent.

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

Ernährung



Viele finden das Thema Ernährung anstrengend

Das Dilemma der hohen Ansprüche

Unbeschwert zu essen ist heutzutage nicht so einfach. Überall hört und liest man die „einzige Wahrheit“, wie man sich ernähren sollte, verschiedenste Ernährungsideale gewinnen an Bedeutung und Nachhaltigkeitsaspekte wollen auch berücksichtigt werden. Wie soll man da seinen eigenen Essalltag zwanglos gestalten? Die Konsequenz ist: Verbraucherinnen und Verbraucher sind oft damit überfordert, ihren persönlichen und gesellschaftlichen Ansprüchen an die Ernährung gerecht zu werden.

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



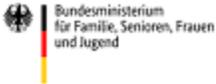
Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.

DGE veröffentlicht neues Positionspapier zu veganer Ernährung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat ihre Position zur veganen Ernährung neu bewertet. Neben aktuelleren Daten zur Gesundheit betrachtet sie darin erstmals alle vier Zieldimensionen einer nachhaltigeren Ernährung. Für die gesunde erwachsene Allgemeinbevölkerung kann neben anderen Ernährungsweisen auch eine vegane Ernährung, unter der Voraussetzung der Einnahme eines Vitamin-B12-Präparats, einer ausgewogenen, gut geplanten Lebensmittelauswahl sowie einer bedarfsdeckenden Zufuhr der potenziell kritischen Nährstoffe (ggf. auch durch weitere Nährstoffpräparate), eine gesundheitsfördernde Ernährung darstellen.

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

Familienplanung



Bessere Rahmenbedingungen für schwangere Selbstständige schaffen

Am 5. Juni fand in Berlin ein Workshop zum Thema "Mutterschutz für Selbstständige - Bedarf und Ideensammlung" statt. Eingeladen hatten das Bundesfamilienministerium und das Bundeswirtschaftsministerium. Der Workshop fand im Rahmen des Aktionsplans "Mehr Unternehmerinnen für den Mittelstand" statt. Dieser enthält eine Vielzahl von Maßnahmen, die darauf abzielen, die Rahmenbedingungen für selbstständige Frauen zu verbessern und damit mehr Frauen zu Unternehmensgründungen und -übernahmen zu motivieren.

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



Wenn Eltern an ihre Grenzen geraten, unterstützen Frühe Hilfen

Wenn Sorgen die Freude auf das Baby überschatten, wenn Mütter und Väter unsicher im Umgang mit ihrem Kleinkind sind, wenn Eltern alles zu viel ist, unterstützen Frühe Hilfen. Das Nationale Zentrum Frühe Hilfen (NZFH) in der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) weist auf die kostenfreien Angebote der Frühen Hilfen hin. Sie richten sich an Familien mit Kindern bis drei Jahre, ab der Schwangerschaft. Zu den Angeboten zählen zum Beispiel Lotsendienste, Familienpatenschaften und Eltern-Kind-Gruppen.

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

Früherkennung



Runder Tisch beriet in München über Stärkung der Mädchengesundheit

Über Möglichkeiten zur Stärkung der Gesundheit von Mädchen hat auf Initiative von Bayerns Gesundheits- und Präventionsministerin Judith Gerlach ein Runder Tisch in München beraten. Eingeladen waren unter anderem Vertreterinnen und Vertreter der Ärzteschaft sowie aus den Bereichen Sport und soziale Arbeit, zusammen mit Mädchen aus der Zielgruppe. Gerlach warb dabei für eine neue Vorsorge-Untersuchung für Mädchen.

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



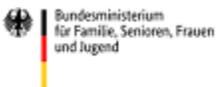
Darmkrebs- und Gebärmutterhalskrebs-Screening

Erste Evaluationsberichte veröffentlicht

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat heute die ersten Evaluationsberichte der organisierten Programme zur Krebsfrüherkennung von Darmkrebs und Gebärmutterhalskrebs (Zervixkarzinom) veröffentlicht. Sie fassen jeweils die Ergebnisse der ersten beiden vollständigen Datenjahre 2021 und 2022 zusammen. 2021 und 2022 nutzten rund 1,5 Millionen Versicherte pro Jahr einen Stuhltest zur Darmkrebs-Früherkennung. Zwei Drittel der Teilnehmenden waren weiblich. In den Jahren 2021 und 2022 nahmen jeweils knapp 3 Mio. Frauen zwischen 20 und 34 Jahren am Zervixkarzinom-Screening teil.

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

Gewalt



Häusliche Gewalt im Jahr 2023 um 6,5 Prozent gestiegen

256.276 Menschen in Deutschland wurden 2023 Opfer häuslicher Gewalt, davon sind 70 Prozent weiblich. Dies ist ein Anstieg um 6,5 Prozent im Vergleich zum Jahr 2022. 78.341 Menschen wurden 2023 Opfer innerfamiliärer Gewalt zwischen nahen Angehörigen. Dies sind 6,7 Prozent mehr als im Vorjahr. Im Bereich der Partnerschaftsgewalt stieg die Anzahl der Opfer um 6,4 Prozent auf 167.865 Opfer. Ganz überwiegend trifft Gewalt im häuslichen Kontext Frauen: 79,2 Prozent der Opfer von Partnerschaftsgewalt und 70,5 Prozent der Opfer häuslicher Gewalt insgesamt sind weiblich.

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



Warum medizinische Fachkräfte für gewaltbetroffene Frauen eine Schlüsselfunktion haben ...

... und wie Mitarbeitende aus dem Gesundheitsbereich diesbezüglich unterstützt werden können

Frauen dabei zu unterstützen, selbstbestimmte Schritte aus der Gewalt zu gehen, ist kein expliziter Auftrag medizinischer Fachkräfte. Gesundheitseinrichtungen stellen für Gewaltbetroffene jedoch häufig den räumlich naheliegendsten, den ersten oder sogar einzigen Kontaktpunkt dar.

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

Hitze und Gesundheit



Nächtliche Hitze erhöht Schlaganfall-Risiko

Forschende haben herausgefunden, dass es in Nächten mit sehr heißen Temperaturen zu mehr Schlaganfällen kommt. Das Schlaganfall-Risiko sei dann um sieben Prozent erhöht. Die Ergebnisse zeigen, wie wichtig Hitzeschutzmaßnahmen zur Vermeidung von Schlaganfällen sind. Besonders gefährdet seien ältere Menschen ab 65 Jahren und Frauen.

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



Gesundheitsinformation "Wenn Hitze zum Risiko wird" nun in sechs Fremdsprachen erhältlich

Passend zum Sommerbeginn hat das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) das Informationsblatt vom Juni 2023 "Wenn Hitze zum Risiko wird" in sechs verschiedene Sprachen übersetzen lassen. Dort erfahren Interessierte, was bei Hitze im Körper passiert und welche Gesundheitsrisiken mit hohen Temperaturen verbunden sein können. Daneben sind viele praktische Tipps zu finden, wie man die heißen Sommertage überstehen kann.

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



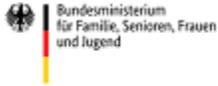
Hitze belastet Psyche und Arbeitsfähigkeit erheblich

BpTK veröffentlicht Informationsflyer über Hitze und psychische Gesundheit

Hitzewellen und die damit einhergehenden Belastungen nehmen im Zuge der Klimakrise zu. Steigende Temperaturen wirken sich nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die psychische Gesundheit aus. Insbesondere bei Menschen mit Schizophrenie, Abhängigkeitserkrankungen, Demenz oder Depressionen sind die Gesundheitsrisiken durch Hitze deutlich erhöht.

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

Psychische Gesundheit



Bundesministerin Paus stellt erstes bundesweites Einsamkeitsbarometer vor

Bundesfamilienministerin Lisa Paus hat das Einsamkeitsbarometer vorgestellt. Es ist die erste umfassende Analyse des Einsamkeitserlebens der Bürgerinnen und Bürger in Deutschland in den vergangenen 30 Jahren. Die Langzeitanalyse ist Teil der „Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit“. Frauen weisen eine höhere Einsamkeitsbelastung auf (2017: 8,8 Prozent, 2020: 33,2 Prozent, 2021: 12,8 Prozent), als Männer (2017: 6,6 Prozent, 2020: 23,1 Prozent, 2021: 9,8 Prozent). Die Ergebnisse des Einsamkeitsbarometers zeigen, dass Einsamkeit sich negativ auf die physische und psychische Gesundheit auswirkt.

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



Gewichtsstigmatisierung beginnt in der Jugend

Vor allem bei Frauen leidet das Selbstwertgefühl

Wenn sich Teenager von der Familie und durch Medien zum Abnehmen gedrängt fühlen und aufgrund ihres Körpergewichts von ihrem sozialen Umfeld abgewertet werden, haben sie häufig als Erwachsene ein geringes Selbstwertgefühl. Das gilt vor allem für Frauen, hat eine britische Langzeitstudie über drei Jahrzehnte mit mehr als 4.000 Teilnehmenden gezeigt.

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

Termine

26.06.2024 -
26.06.2024

Veranstalter
Deutsches Jugendinstitut (DJI)

Veranstaltungsort
online

Gesundheit von alleinerziehenden Müttern und Vätern in Deutschland

In vergleichender Perspektive zu Eltern in Partnerhaushalten wurde die Gesundheit von alleinerziehenden Müttern und Vätern unter Berücksichtigung von Unterschieden in der sozialen Lage analysiert. Die Ergebnisse werden auf der Veranstaltung zusammengefasst.

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

**27.06.2024 -
27.06.2024**

Veranstalter
Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Veranstaltungsort
Hamburg | online

Abschlusssymposium CarePreg Studie

Seit Herbst 2020 untersucht das BMG-geförderte Projekt CarePreg mittels Interviews, Workshops und einer deutschlandweiten Online-Befragung die Versorgungssituation bei unbeabsichtigter Schwangerschaft und dem Wunsch nach einem Schwangerschaftsabbruch aus der Sicht der Betroffenen und der Versorgenden.

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

**22.07.2024 -
26.07.2024**

Veranstalter
International AIDS
Society

Veranstaltungsort
München | online

AIDS 2024 - 25. Internationale AIDS-Konferenz

AIDS 2024 wird Tausende von Menschen zusammenbringen, die mit HIV leben, davon betroffen sind oder sich damit befassen, um Wissen, bewährte Verfahren und Erfahrungen aus der HIV-Bekämpfung der letzten 40 Jahre sowie aus der Bekämpfung von COVID-19, Mpox und anderen Bedrohungen der öffentlichen Gesundheit auszutauschen.

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

**22.08.2024 -
22.08.2024**

Veranstalter
Koordinierungsstelle
Gesundheitliche
Chancengleichheit
Niedersachsen

Veranstaltungsort
online

Health and Literacy in all Policies?!

Die Fähigkeit, lesen und schreiben zu können, gehört zu den grundlegenden Kompetenzen und ist wichtig, um in vielen Bereichen des beruflichen und gesellschaftlichen Lebens teilzuhaben. Wer bereits hier Schwierigkeiten hat, dem fällt es ungleich schwerer, entsprechende Kompetenzen für die eigene Gesunderhaltung bzw. -förderung zu erwerben.

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

**29.08.2024 -
31.08.2024**

Veranstalter
Deutsche STI-Gesellschaft e.V.

Veranstaltungsort
Bielefeld | Nordrhein-
Westfalen

67. Deutscher STI-Kongress

Immer häufiger wird diskutiert, wie die knapper werdenden Ressourcen im Gesundheitssystem bestmöglich genutzt werden können. Oft kommt hierbei der Mensch mit seinen Bedürfnissen nach einem ganzheitlichen Verständnis von Sexueller Gesundheit zu kurz.

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.

