

Newsletter Oktober 2022

Frauengesundheit

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Liebe Leserinnen und Leser,

der Herbst ist da, das Wetter wird regnerischer und die Temperaturen kühler. Gerade jetzt ist es wichtig, sich an der frischen Luft zu bewegen, um das Immunsystem zu stärken und Erkältungskrankheiten vorzubeugen. Bewegung stärkt nicht nur die Abwehrkräfte, sondern trägt auch zur Gesundheit von Herz und Kreislauf bei und kann sogar das Risiko, an Demenz zu erkranken, reduzieren.

Weitere wichtige Informationen rund um die Gesundheit von Frauen, aktuelle Meldungen und Veranstaltungshinweise haben wir Ihnen in dieser Newsletterausgabe 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).

Kommen Sie gesund durch den Herbst!

Ihre Redaktion

— Inhalt

- [Aktuelles aus der BZgA](#)
- [Ernährung](#)
- [Familienplanung](#)
- [Gesund älter werden](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Wechseljahre](#)
- [Termine](#)

Aktuelles aus der BZgA



Neu: Der Corona-Impfcheck

Wird mir oder meinem Kind eine (weitere) Impfung empfohlen? Was gilt nach Genesung von COVID-19? Mit dem neuen Online-Tool „Corona-Impfcheck“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung erhalten Sie nach wenigen Klicks die aktuelle Impfempfehlung – passend für Ihre persönliche Situation.

Im interaktiven Online-Impfcheck können Sie einfach und mit geringem Aufwand für sich, Ihr Kind oder andere Angehörige den Impfstatus überprüfen. Hierfür genügt es, einige wenige Fragen zu beantworten. Benötigt werden Angaben zum Alter, zu bisherigen Impfungen, zu vorangegangenen SARS-CoV-2-Infektionen sowie zu Risikofaktoren für einen schweren Verlauf von COVID-19. Auf dieser Basis ermittelt das Online-Tool, ob der Impfschutz aktuell komplett ist oder ob Impfungen anstehen.

Der Datenschutz ist selbstverständlich gewährleistet, da keine personenbezogenen Daten gespeichert werden.

Zusätzlich zu den Impfempfehlungen erhalten Sie Hinweise auf weiterführende Informationen rund um die Corona-Schutzimpfung, die auf Ihren Bedarf abgestimmt sind.

[Zum „Corona-Impfcheck“](#)



Neues Informationsangebot zu Demenz

Zur Woche der Demenz vom 19. bis 25. September 2022 und dem Welt-Alzheimerstag am 21. September 2022 präsentierte die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) neue Materialien für Betroffene und Angehörige von Menschen mit Demenz. In Zusammenarbeit mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. und dem „Interdisziplinären Zentrum für Gedächtnisstörungen“ des Universitätsklinikums Köln hat die BZgA in der Faltblattreihe „kompakt.“ fünf Ratgeber aufgelegt. Die Materialien informieren zum Umgang mit der Erkrankung sowie zur Prävention und Früherkennung von Demenz.

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



BZgA-Initiative LIEBESLEBEN ermutigt zum Gespräch über Sexualität

Zum Welttag der sexuellen Gesundheit am 4. September 2022 machte die Initiative LIEBESLEBEN der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf die Bedeutung einer offenen Kommunikation für die sexuelle Gesundheit aufmerksam. Passend zum Motto des Aktionstages „Let's Talk Pleasure“ unterstützt LIEBESLEBEN Menschen, über das sexuelle Wohlbefinden und vermeintliche Tabuthemen wie sexuell übertragbare Infektionen (STI) zu sprechen.

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

Ernährung



Zuckerangaben auf Lebensmitteln: Mit dem Nutri-Score lassen sich Fehleinschätzungen eingrenzen

Lebensmittel erscheinen durch werbewirksame Angaben zum Zuckergehalt wie „ohne Zuckerzusatz“ oder „weniger süß“ möglicherweise gesünder als sie tatsächlich sind. Eine Kennzeichnung mit dem Nutri-Score kann einer Fehlinterpretation beim Einkauf entgegenwirken, hat eine Studie der Universität Göttingen mit rund 1.100 Teilnehmenden gezeigt.

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

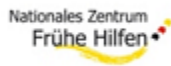


Ernährung im Familienalltag: 8 Tipps zum gesunden Kochen trotz Zeitmangel

Regelmäßige Mahlzeiten als Familie oder zusammen zu kochen, haben nicht nur einen positiven Einfluss auf die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Sie helfen auch den Erwachsenen gesunde Ernährung im stressigen Arbeitsalltag besser umzusetzen. Aber oft ist es gar nicht so einfach, sich dafür die Zeit zu nehmen. Wie kann man sich dennoch gesund ernähren? Antworten auf diese und andere Fragen gab die Stiftung Gesundheitswissen in ihrer Themenwoche rund um gesunde Ernährung trotz Stress.

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

Familienplanung



Neue NZFH-Videos zu Fragen zu Stillbeginn und schweren Gefühlen vor und nach der Geburt

Mit zwei neuen Filmen greift das Nationale Zentrum Frühe Hilfen (NZFH) in der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) wichtige Themen rund um die Geburt auf. Das Video „Stillen: Passt das zu mir?“ informiert über das Stillen und den Stillbeginn. Eine Familienhebamme greift in dem Film die Fragen und Sorgen auf, die ihr in ihrer Arbeit mit werdenden Eltern oft begegnen. Stellen sich nach der Geburt bei der Mutter keine positiven Gefühle ein, ist das Umfeld vielleicht irritiert, da es eigentlich eine strahlende Mutter erwartet. Depressionen gehören jedoch zu den häufigsten Erkrankungen in der Schwangerschaft oder der Zeit nach der Geburt. Im Video „Schwere Gefühle in der Schwangerschaft und nach der Geburt“ stellt eine Schwangerschaftsberaterin dar, wie wichtig es ist, sich Unterstützung zu holen.

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



Weltstillwoche 2022 setzt auf praktische Wissensvermittlung

Stillen – eine Handvoll Wissen reicht

Gute Beratung und ein wenig Basiswissen – mehr braucht es meist gar nicht für einen gelingenden Stillstart. „Stillen – eine Handvoll Wissen reicht.“ lautet daher das Motto der diesjährigen Weltstillwoche (03. – 09.10.2022). Durch die Aktion fördern zahlreiche Akteurinnen und Akteure das Stillen und unterstützen Frauen ganz gezielt. Deshalb wurden die fünf wichtigsten Basisinformationen des Stillens für die diesjährige Weltstillwoche in einem zentralen Motiv zusammengefasst – als Handvoll Wissen.

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



Präparate zur hormonellen Verhütung nicht einfach absetzen

Das Absetzen der Pille kann für Anwenderinnen verschiedene Gründe haben. Häufig spielt ein neu aufgetretener Kinderwunsch eine Rolle, Veränderungen in der Partnerschaft oder auch die Sorge vor möglichen ungünstigen Nebenwirkungen der Pille. Anwenderinnen, die darüber nachdenken, hormonelle Verhütungsmittel wie die Pille abzusetzen, sollten sich zuvor mit ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt besprechen.

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

Gesund älter werden



Das Gehirn profitiert bereits von leichter körperlicher Aktivität

Hirnregionen mit hohem Sauerstoffbedarf zeigen die größten Effekte

Schon leichte körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf das Gehirn aus. Das konnten Forschende des DZNE aus Untersuchungen von 2.550 Teilnehmenden der Bonner „Rheinland Studie“ zeigen. Bestimmte Bereiche des Gehirns sind demnach bei körperlich aktiven Personen größer als bei Personen, die weniger aktiv sind. Insbesondere Hirnregionen, die relativ viel Sauerstoff benötigen, profitieren von diesem Effekt. Die Forschungsergebnisse sind in *Neurology*®, dem Medizinjournal der American Academy of Neurology veröffentlicht.

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

Herz-Kreislauf-Gesundheit



Mit Gewichtsabnahme, Ernährung und Bewegung Bluthochdruck senken

Neue DGE-Infothek: Essen und Trinken bei Bluthochdruck

In Deutschland hat etwa jede und jeder dritte Erwachsene Bluthochdruck, das sind ungefähr 20 bis 30 Millionen Menschen. Im Alter zwischen 70 und 79 Jahren sind sogar 3 von 4 Menschen betroffen. Bluthochdruck ist ein zentraler Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten und deren Folgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Um den Blutdruck zu senken und Bluthochdruck vorzubeugen, ist ein gesundheitsfördernder Lebensstil entscheidend.

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



Neue Leitlinie zur Sekundärprävention

Es gibt eine neue Leitlinie zur Verhinderung wiederholter Schlaganfälle. Sie zeigt, dass Betroffene viel dazu beitragen können, ihr Risiko für Folgeschlaganfälle zu senken. Die Leitlinie rät zu regelmäßiger körperlicher Aktivität. Der regelmäßige Verzehr von Obst und Gemüse oder eine mediterrane Diät senken das Risiko eines Schlaganfallrezidivs und vaskulärer Folgeereignisse, dabei sollte der Salzkonsum reduziert werden. Betroffene sollten auf das Rauchen verzichten und den Alkoholkonsum reduzieren.

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

Krebserkrankungen



HPV und Vorstufen von Gebärmutterhalskrebs

Verschiedene HP-Virustypen gehen mit einem erhöhten Risiko für hochgradige Krebsvorstufen einher

Humane Papillomviren (HPV) gelten als Hauptverursacher von Gebärmutterhalskrebs, weshalb zur frauenärztlichen Vorsorgeuntersuchung mittlerweile ein Test auf Vorliegen einer HPV-Infektion gehört. Besonders im Visier sind die HPV-Typen 16 und 18. Doch auch andere HPV-Typen können das Risiko, dass sich aus Vorstufen Gebärmutterhalskrebs entwickelt, erhöhen. Darüber berichteten Wissenschaftler in der Fachzeitschrift Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention

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

Gerade Krebspatientinnen und -patienten sollten sich impfen lassen Tipps

Eine Infektion kann bei Krebskranken während oder auch einige Zeit nach der Therapie aufgrund des geschwächten Immunsystems schwerer verlaufen. Zudem kann eine Infektion die notwendige Tumorbehandlung verzögern. Impfungen können diese Risiken senken. Auch Angehörige sollten auf einen ausreichenden Impfschutz achten. Zum Thema „Impfungen bei Krebserkrankungen“ bietet der Krebsinformationsdienst ein neues Informationsblatt an.

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

Körperliche Bewegung bei Darmkrebs zu empfehlen

Nicht nur das allgemeine Befinden und die Fitness verbessern sich, sondern auch die Überlebensaussichten.

Körperliche Bewegung ist bei einer Darmkrebserkrankung empfehlenswert, auch wenn es vermutlich manchmal schwerfällt. Wie sich in einer Studie bestätigte, kann schon regelmäßige körperliche Betätigung mit leichtem bis mittelschwerem Ausdauersport die Überlebensaussichten verbessern. Der Bericht zur Studie erschien in der Fachzeitschrift Journal of Clinical Oncology.

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

Alkoholatlas Deutschland 2022 neu erschienen: Jedes Jahr 20.000 alkoholbedingte Krebserkrankungen in Deutschland

Die Neuauflage des Alkoholatlas Deutschland 2022 ist erschienen. Bei alkoholbedingten Gesundheitsgefahren denken die meisten an Verkehrsunfälle, an die Suchtproblematik und vielleicht an die Leber. Aber an Krebs? „Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass Alkohol ein erheblicher Krebsrisikofaktor ist. Allein in Deutschland gehen Schätzungen zufolge jedes Jahr über 20.000 Krebsneuerkrankungen und mehr als 8.000 Krebstodesfälle auf das Konto des Alkoholkonsums“, sagt Katrin Schaller vom Deutschen Krebsforschungszentrum, die verantwortliche Autorin des Alkoholatlas Deutschland 2022.

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

Psychische Gesundheit



Psychische Erkrankungen wurden 2020 bei 18 % der Krankenhausbehandlungen von 15- bis 24-Jährigen diagnostiziert

Psychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen waren im Jahr 2020 die häufigste Ursache für stationäre Krankenhausbehandlungen von jungen Menschen zwischen 15 und 24 Jahren. 147.000 der 829.400 Krankenhauspatientinnen und -patienten in dieser Altersgruppe wurden aufgrund dessen stationär behandelt. Das waren knapp 18 % aller Krankenhausbehandlungen bei den 15- bis 24-Jährigen, wie das Statistische Bundesamt (Destatis) im Rahmen einer Themenreihe zum Europäischen Jahr der Jugend mitteilt.

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



Depression & Migration: Webseite über Depression in westafrikanischen Sprachen verfügbar

Die Aufklärungswebseite www.ifightdepression.com ist nun auch in den westafrikanischen Sprachen Wolof und Mandinka verfügbar. Das Angebot richtet sich an in Deutschland lebende Migrantinnen und Migranten aus Gambia und auch dem Senegal, Westafrika. Die Webseite bietet grundlegende Informationen zu Depression und Anlaufstellen in Deutschland sowie hilfreiche Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit und für das Selbstmanagement.

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

Wechseljahre



TK-Auswertung: Nur noch jede 16. Frau nimmt Hormonpräparate

Etwa 6 % der erwerbstätigen Frauen zwischen 45 und 65 Jahren nehmen Hormonpräparate gegen Beschwerden in den Wechseljahren ein. Das zeigt eine Auswertung des aktuellen Gesundheitsreports der Techniker Krankenkasse (TK).

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

Termine

**10.10.2022 -
20.10.2022**

Veranstalter
Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

Veranstaltungsort
Präsenz und online

Woche der Seelischen Gesundheit

Vom 10. bis 20. Oktober 2022 nimmt die Woche der Seelischen Gesundheit in diesem Jahr soziale Beziehungen und den gesellschaftlichen Zusammenhalt in den Blick. Unter dem Motto „Reden hebt die Stimmung – Seelisch gesund in unserer Gesellschaft“ setzt sich die Aktionswoche dafür ein, miteinander ins Gespräch zu kommen und Verständnis füreinander zu entwickeln.

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

**26.10.2022 -
28.10.2022**

Veranstalter
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

Veranstaltungsort
Essen | Nordrhein-Westfalen

61. DHS Fachkonferenz SUCHT

Die deutsche Sucht- und Drogenpolitik steht vom 26.-28. Oktober 2022 im Fokus der 61. DHS Fachkonferenz SUCHT. Im Spannungsfeld von Praxis, Wissenschaft und Politik gilt es, aktuelle sowie künftige sucht- und drogenpolitische Handlungsbedarfe und erfolgreiche Umsetzungsstrategien zu analysieren und zu.

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

**04.11.2022 -
06.11.2022**

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

Veranstaltungsort
online | bundesweit

Fachtage Arbeitskreis Frauengesundheit e. V.

Vom Freitag, den 4.11.2022, bis Sonntag, den 6.11.2022, veranstaltet der Arbeitskreis Frauengesundheit e. V. drei digitale Fachtage zu den Themen: das Nationale Gesundheitsziel Gesundheit rund um die Geburt - interdisziplinäre Kooperationen und Umsetzung, Schwangerenvorsorge und Schwangerschaftsabbruch.

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

**04.11.2022 -
06.11.2022**

Veranstalter

Bereich Sport und Inklusion der Evangelischen Stiftung Alsterdorf in Kooperation mit Special Olympics Deutschland

Veranstaltungsort

Hamburg

Kongress für Bewegung, Sport und Gesundheit

Der Kongress ist eine Bildungs- und Diskussionsveranstaltung für Menschen mit geistiger Behinderung und ihr Umfeld (Familie, Sportverein, Einrichtung), die das Sporttreiben oder das Anleiten von Sport und Bewegung unterstützen können oder selbst dabei mitwirken.

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

**19.11.2022 -
19.11.2022**

Veranstalter

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Veranstaltungsort

online | bundesweit

10. KREBSAKTIONSTAG 2022

Gemeinsam gegen Krebs

Der 10. Krebsaktionstag findet im Rahmen des 35. Deutschen Krebskongresses - erstmals in virtueller Form - statt. Betroffene, Angehörige und Interessierte können sich über verschiedene Krebsarten sowie zu übergreifenden Themen wie Bewegung, Ernährung, Supportivtherapie oder Komplementärmedizin informieren.

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

**26.11.2022 -
26.11.2022**

Veranstalter

Bundesverband Burnout und Depression

Veranstaltungsort

online | bundesweit

Tag des Gesunden Leistungsklimas

Pandemie, Krisen, veränderte Arbeitsbedingungen: Die Zahl der Menschen mit stressbedingten Erkrankungen in Deutschland nimmt zu. Auf diesen Umstand will der Bundesverband Burnout und Depression aufmerksam machen und für mehr Sensibilität gegenüber dem „Ausgebranntsein“ werben.

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.

