

Newsletter August 2023

Frauengesundheit

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Liebe Leserinnen und Leser,

gerade jetzt in der Urlaubszeit gehören für viele Menschen strahlender Sonnenschein und sommerliche Temperaturen einfach dazu. Hitze und UV-Strahlung können jedoch die Gesundheit belasten. Mit ein paar einfachen Tipps bewahren Sie auch an heißen Tagen einen kühlen Kopf: Achten Sie darauf, immer genügend zu trinken. Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und halten Sie sich möglichst im Schatten auf. Legen Sie sportliche Aktivitäten oder Erledigungen in die kühleren Morgen- oder Abendstunden. Weitere Informationen und Tipps rund um Hitze und Gesundheit 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 den Sommer!

Ihre Redaktion

■ Inhalt

- [In eigener Sache](#)
- [Ernährung](#)
- [Frauengesundheitsforschung](#)
- [Gewalt](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Hitze](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Rauchen](#)
- [Termine](#)

In eigener Sache



Forschungsergebnisse belegen: Konversionsbehandlungen auch drei Jahre nach Verbot weiterhin Thema

BZgA berät und unterstützt Betroffene

Pseudo-Therapien, welche die sexuelle Orientierung oder die Geschlechtsidentität unterdrücken oder ändern sollen – sogenannte Konversionsbehandlungen – sind auch drei Jahre nach Inkrafttreten des Gesetzes zum Schutz vor Konversionsbehandlungen (KonvBehSchG) noch immer präsent.

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



7. Bundeskonferenz "Gesund & aktiv älter werden"

„Hitze in der Stadt – Handlungsoptionen für eine bessere Gesundheit älterer Menschen“

Die mit dem Klimawandel verbundene Zunahme von Hitzewellen und der Hitzebelastung vor allem in Städten gefährdet die Gesundheit älterer Menschen in besonderem Maße. Vor diesem Hintergrund lädt die BZgA zur 7. Bundeskonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ am 11. Oktober 2023 nach Berlin ein.

Ziel der BZgA-Bundeskonferenz ist es, Akteurinnen und Akteure aus unterschiedlichen Bereichen einen Überblick über konkrete Schutz- und Präventionsansätze in Städten zu geben, ihnen eine Plattform zur Vernetzung zu bieten und die Umsetzung von Health in All Policies am Beispiel Hitzeschutz zu diskutieren.

Seien Sie dabei und diskutieren Sie mit! Die Teilnahme an der Bundeskonferenz ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist bis zum 1. Oktober 2023 möglich.

Zum Programm und zur Anmeldung: www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/...

Ernährung



Pflanzenbetonte Ernährung: Schützt die Blutgefäße und den Planeten

Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, kann die Blutfettwerte positiv beeinflussen und dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Das lässt eine Auswertung von 30 Studien mit insgesamt über 2.300 Erwachsenen vermuten, die am Rigshospitalet in Kopenhagen durchgeführt wurde.

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



Durst auf die Zuckerbombe: Sind Diät- und Light-Getränke gesündere Option?

Hitze verstärkt die Versuchung nach Durstlöschern, deren Kalorien oft stark unterschätzt werden. Wegen ihres hohen Zuckergehalts gehören vor allem Softdrinks und unverdünnte Fruchtsäfte zu den weit verbreiteten Dickmachern. Um die flüssigen Kalorien zu meiden, greifen viele Verbraucher zu sogenannten Diät- oder Light-Getränken mit Zuckerersatzstoffen.

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

Frauengesundheitsforschung

WR

Geschlechterforschung breiter verankern - Wissenschaftsrat nimmt Stellung zu Status und Weiterentwicklung des Forschungsfeldes

Fragen des Geschlechts und der Geschlechterverhältnisse sind für viele wissenschaftliche und gesellschaftliche Bereiche relevant, beispielsweise für die medizinische Vorsorge und Therapie oder in Familie und Schule. Die Geschlechterforschung ist ein wichtiges disziplinenübergreifendes Forschungsfeld und deckt ein breites thematisches Spektrum von der Grundlagen- bis zur anwendungsorientierten Forschung ab. Der Wissenschaftsrat hat den Stand der Geschlechterforschung in Deutschland erstmals breit erfasst und Empfehlungen zu ihrer Weiterentwicklung erarbeitet.

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

Gewalt

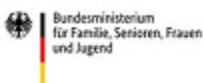


Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen": Seit zehn Jahren schnelle und kompetente Unterstützung

Zum Jubiläum neue, einheitliche Rufnummer in Deutschland

Seit zehn Jahren bietet das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ niedrigschwellige Beratung und Unterstützung für Frauen in Not. Zum Jubiläum wird die bisherige Rufnummer verkürzt und vereinfacht. Die bisherige Nummer 08000 116 016 bleibt mindestens ein Jahr weiter parallel erreichbar. Vom 01. Juni an ist das Hilfetelefon in Deutschland unter der Nummer 116016 rund um die Uhr erreichbar.

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



Häusliche Gewalt im Jahr 2022: Opferzahl um 8,5 Prozent gestiegen: Dunkelfeld wird stärker ausgeleuchtet

Veröffentlichung des neuen Lagebilds Häusliche Gewalt und Start der bislang größten Opferbefragung zu Gewalt in Partnerschaften, sexualisierter und digitaler Gewalt

Die Zahl der Opfer von Häuslicher Gewalt lag im Jahr 2022 bei 240.547 Opfern und ist damit um 8,5 Prozent im Vergleich zum Jahr 2021 gestiegen. Das neue Lagebild Häusliche Gewalt ist eine Fortschreibung und Ergänzung der früheren Kriminalstatistischen Auswertung Partnerschaftsgewalt, die seit 2015 jährlich durch das Bundeskriminalamt (BKA) veröffentlicht wurde. Neben der Partnerschaftsgewalt werden nun auch die Delikte der sog. innerfamiliären Gewalt von und gegen Eltern, Kinder, Geschwister und sonstige Angehörige mitbetrachtet, so dass es nun eine bundesweite Lageübersicht zur Häuslichen Gewalt insgesamt gibt.

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

Herz-Kreislauf-Gesundheit



Der TÜV für den Blutdruck: in 15 Minuten in der Apotheke

Hoher Blutdruck? Bei jedem dritten Erwachsenen, der Blutdrucksenker einnimmt, liegen die Blutdruckwerte deutlich über den optimalen Werten, bei den bis 65-Jährigen also über 140 zu 80. Menschen mit Bluthochdruck können ihre Blutdruckwerte kostenlos in der Apotheke kontrollieren lassen.

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



Neue Infomaterialien zum Thema Bluthochdruck

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) hat neue Gesundheitsinformationen zum Thema Bluthochdruck veröffentlicht. In Deutschland gehört Bluthochdruck zu den Volkskrankheiten – etwa jede dritte erwachsene Person ist betroffen. Die neuen kostenlosen und werbefreien Patientenmaterialien informieren über Bluthochdruck und geben viele praktische Tipps zum besseren Umgang mit der Erkrankung.

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



Wenn die Psyche das Herz aus dem Takt bringt

Forsa: Immer mehr Menschen unter Stress – KKH-Daten zeigen Bezug zu Herzdiagnosen

Klimakrise und Inflation, Ärger am Arbeitsplatz, Streit in der Familie, Mobbing in sozialen Medien: Immer mehr Menschen stehen unter Druck. Daten der Ersatzkasse zeigen, dass bei Versicherten mit kardiovaskulären Diagnosen, sprich Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße wie beispielsweise Bluthochdruck, Angina Pectoris und Herz-Rhythmusstörungen, der Anteil der Patient/innen mit stressbedingten psychischen Leiden um rund ein Viertel höher ist als im Allgemeinen.

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

Hitze

Klimawandel als Gesundheitsrisiko

BZgA informiert zum Schutz vor gesundheitlichen Auswirkungen von Hitze

Die Folgen des Klimawandels sind auch in Deutschland spürbar und wirken sich auf das Wohlbefinden und die Gesundheit aus. Insbesondere häufigere Hitzetage und Hitzewellen stellen ernstzunehmende Gesundheitsrisiken dar.

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

AOK-Umfrage: Frauen spüren gesundheitliche Auswirkungen von Hitze stärker als Männer: auch junge Menschen betroffen

Für eine Umfrage wurden 1.000 Menschen aus dem Versicherungsgebiet der AOK Rheinland/Hamburg zu Auswirkungen und Umgang mit Hitzewellen befragt. Daraus geht hervor, dass die Sorge vor Hitzewellen mit steigendem Alter zunimmt. So sind von den 18- bis 29-Jährigen 45,7 Prozent besorgt, bei den ab 40-Jährigen macht sich die Hälfte (50,5 Prozent) der Befragten Sorgen und in der Generation 65 plus sind es fast 60 Prozent. Mehr als ein Drittel der Befragten (34,5 Prozent) gab an, schlecht oder eher schlecht mit länger andauernder Hitze und hohen Außentemperaturen zurecht zu kommen. Bei den Frauen sind es 44,4 Prozent.

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

Auch Medikamente brauchen Hitzeschutz

KKH: Arzneimittel an heißen Tagen kühl lagern und auf Dosierung achten!

Besonders Menschen, die regelmäßig Arzneimittel einnehmen müssen, sollten die Wirkung von Hitze nicht unterschätzen. An heißen Tagen kann sich die Wirkung von Medikamenten auf den Körper verändern. Einige Antibiotika sowie entzündungshemmende Medikamente wie Ibuprofen können zu erhöhtem Sonnenbrand-Risiko, Lichtempfindlichkeit oder Hautausschlag führen. Besondere Vorsicht ist bei Medikamenten gegen Bluthochdruck oder Entwässerungstabletten geboten.

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

Durchschnittlich 1.500 Krankenhausbehandlungen im Jahr bedingt durch Hitze und Sonnenlicht

Extreme Hitze ist auch hierzulande ein Problem für die Gesundheit der Bevölkerung. Wie das Statistische Bundesamt (Destatis) mitteilt, führten Hitzschläge, Sonnenstiche und andere durch Hitze oder Sonnenlicht verursachte Schäden im Durchschnitt der Jahre 2001 bis 2021 zu knapp 1.500 Krankenhausbehandlungen jährlich. Als direkte Todesursache lässt sich Hitze bei durchschnittlich 19 Fällen pro Jahr allerdings selten feststellen. Sehr hohe Temperaturen lassen die Sterblichkeit jedoch insgesamt steigen.

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

Psychische Gesundheit



Schnelle Folge von Krisen belastet aktuell Psyche der Deutschen

87 Prozent der Psychiaterinnen und Psychiater sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten berichten, dass die schnelle Folge von Krisen wie Corona, Ukrainekrieg und Inflation einen besonders negativen Einfluss auf die Psyche ihrer Patientinnen und Patienten hat. Dies sind Ergebnisse der Studie "Psychische Gesundheit in der Krise" der Pronova BKK, für die im Januar und Februar 2023 insgesamt 150 Psychiaterinnen und Psychiater sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten befragt wurden.

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



Burnout: Kann Yoga bei der Bewältigung helfen?

Die wissenschaftliche Kenntnislage ist zu schwach, um diese Bürgerfrage im ThemenCheck Medizin zu beantworten: Bei einzelnen Aspekten deutet sich zwar ein günstiger Einfluss von Yoga an, das reicht aber nicht für ein positives Fazit aus.

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

Rauchen



Auf das Rauchen verzichten: Herzkreislaufrisiko senken

Wer nach einer Krebsdiagnose das Rauchen nicht aufgibt, hat ein deutlich erhöhtes Risiko für schwere Herz-Kreislauf-erkrankungen.

Die krebsfördernden Effekte des Rauchens sind vielfach belegt. Doch auch in anderer Hinsicht schadet es Patientinnen und Patienten, wenn sie nach einer Krebsdiagnose das Rauchen nicht aufgeben. Wie eine neue Untersuchung aus Korea belegt, haben Krebspatientinnen und -patienten, die nach der Diagnose weiter rauchen, ein fast doppelt so hohes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Herz-Kreislauf-bedingten Tod wie Nichtraucher.

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



Was schützt Raucherinnen und Raucher vor COPD?

Rauchen ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für das Auftreten einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD). Dennoch erkrankt nur ein Bruchteil der Tabakkonsumentinnen und -konsumenten tatsächlich. Forschende des Deutschen Zentrums für Lungenforschung haben nun Schutzmechanismen gefunden.

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

Termine

**30.08.2023 -
30.08.2023**

Veranstalter
Zentrum für Geburts-
hilfe und Frauenheil-
kunde am Universi-
tätsklinikum Bonn

Veranstaltungsort
Bonn | Nordrhein-
Westfalen

OnkoTreff: Liebe, Partnerschaft und Sexualität nach Krebs: was bleibt eigentlich nach der Erkrankung?

Nach einem Impulsvortrag wird das Thema „Liebe, Partnerschaft und Sexualität nach Krebs“ gemeinsam mit Patientinnen und Patienten, Beschäftigten von Gesundheitsberufen sowie Angehörigen und Interessierten besprochen und diskutiert.

Zum Termin: [www.frauengesundheitsportal.de/..](http://www.frauengesundheitsportal.de/)

**14.09.2023 -
16.09.2023**

Veranstalter
Deutsche Gesell-
schaft für Bipolare
Störungen e. V.

Veranstaltungsort
Bielefeld | Nordrhein-
Westfalen

22. Jahrestagung der DGBS

"Bipolare Störungen – Ethik und Recht"

"Habe ich Recht(e)?", fragen wir uns immer wieder in unterschiedlichsten Alltagssituationen rund um die Bipolaren Störungen – ganz gleich ob Betroffene, Angehörige oder Profis.

Zum Termin: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/)

**18.09.2023 -
20.09.2023**

Veranstalter
Deutsche Gesell-
schaft für Suchtfor-
schung und Suchtthe-
rapie e. V.

Veranstaltungsort
Berlin

Deutscher Suchtkongress 2023

Die Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V. lädt zum 15. Deutschen Suchtkongress 2023 in Berlin. Das diesjährige Thema lautet: Vielfalt in Forschung, Prävention und Therapie von Suchterkrankungen.

Zum Termin: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/)

**23.09.2023 -
23.09.2023**

Veranstalter
Deutsche Gesell-
schaft für Psychoso-
matische

"trans* und queer im Praxisalltag: eine Herausforderung?"

Im medizinischen und psychotherapeutischen Setting gibt es nicht selten Unsicherheiten darüber, wie mit trans* und nicht binären/genderqueeren Menschen umgegangen werden soll. Aus diesem Grund möchte Sie das Interdisziplinäre Forum der DGPF in Kooperation mit der Universitäts-Frauenklinik, Heidelberg herzlich zu einer Veranstaltung rund um das Thema Transgender einladen.

Frauenheilkunde und
Geburtshilfe DGPF
e. V.

Veranstaltungsort
Heidelberg | Baden-
Württemberg

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

**10.10.2023 -
20.10.2023**

Veranstalter
Aktionsbündnis Seeli-
sche Gesundheit

Veranstaltungsort
bundesweit

Woche der Seelischen Gesundheit 2023: Zusammen der Angst das Gewicht nehmen!

Vom 10. bis 20. Oktober 2023 findet die bundesweite Woche der Seelischen Gesundheit in diesem Jahr unter dem Motto „Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“ statt.

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

**13.11.2023 -
15.11.2023**

Veranstalter
Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e. V.

Veranstaltungsort
Berlin

62. DHS Fachkonferenz SUCHT

Die 62. DHS Fachkonferenz zum Thema "Sucht und soziales Umfeld" findet vom 13.-15. November 2023 in Berlin statt.

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.

