

Newsletter Oktober 2020

# Frauengesundheit

**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



## Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen eine neue Ausgabe des BZgA-Newsletters FRAUENGESUNDHEIT zuzusenden.

Informieren Sie sich über Aktuelles aus dem Themenfeld, Daten, Tagungen, neue Projekte und Publikationen.

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).

Sie konnten bereits vom Frauengesundheitsportal profitieren? Dann empfehlen Sie den Newsletter weiter. Interessierte können sich per Email oder unter folgendem Link anmelden [www.frauengesundheitsportal.de/service/newsletter/](http://www.frauengesundheitsportal.de/service/newsletter/) Alle Ausgaben des BZgA-Newsletters FRAUENGESUNDHEIT finden Sie als PDF zum Download [hier](#).

Kommen Sie gesund durch den Herbst

die Redaktion

## ■ Inhalt

- [In eigener Sache](#)
- [Corona / COVID-19](#)
- [Alkoholkonsum](#)
- [Gewalt](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Krankheitsspektrum](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Sexuelle Gesundheit](#)
- [Termine](#)

## In eigener Sache



### Jetzt anmelden: 4. Bundeskonferenz Frauengesundheit am 17.11. im Livestream

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Bundesministerium für Gesundheit veranstalten am 17. November 2020 die 4. gemeinsame Bundeskonferenz Frauengesundheit. Auf der Veranstaltung nehmen Fachexpertinnen und -experten die Herz-Kreislauf-Gesundheit von Frauen in den Blick und diskutieren neue Aspekte und aktuelle Herausforderungen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen galten lange Zeit als „Männerproblem“. Wie wir heute jedoch wissen, spielt die Herz-Kreislauf-Gesundheit bei Frauen eine ebenso große Rolle. Doch von welchen Erkrankungen sind Frauen besonders betroffen? Welche Risikofaktoren tragen zur Entstehung bei und wie äußern sich die Erkrankungen? Die Konferenz will dazu beitragen, das Wissen der Bevölkerung zum Thema Herz-Kreislauf-Gesundheit bei Frauen zu erweitern. Neben wissenschaftlichen Erkenntnissen in der Gendermedizin im Bereich Herz-Kreislauf wird es auf der Veranstaltung vor allem um für Frauen relevante Aspekte der Gesundheitsförderung und Prävention gehen.

Sie sind herzlich eingeladen, der Konferenz im Livestream zu folgen. Eine Anmeldung ist möglich unter [www.frauengesundheitsportal.de/konferenzen/bundeskonferenz-frauengesundheit-2020/anmeldung-zum-livestream/](http://www.frauengesundheitsportal.de/konferenzen/bundeskonferenz-frauengesundheit-2020/anmeldung-zum-livestream/). Weitere Informationen sowie das Programm finden Sie unter [www.frauengesundheitsportal.de/konferenzen/bundeskonferenz-frauengesundheit-2020/](http://www.frauengesundheitsportal.de/konferenzen/bundeskonferenz-frauengesundheit-2020/).

## Corona / COVID-19

### Informationen zum Coronavirus (SARS-CoV-2) / COVID-19



Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) informiert auf [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) umfassend über Hygienemaßnahmen zum Infektionsschutz mit Infoblättern, Erklärvideos und anderen Formaten. Darüber hinaus werden aktuelle und fachlich gesicherte Informationen rund um das Coronavirus und die Erkrankung COVID-19 bereitgestellt. Alle Informationen werden regelmäßig überprüft, angepasst und ergänzt.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen: [www.infektionsschutz.de/coronavirus](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus)

### Zusammen gegen Corona



Wenn wir jetzt alle entschlossen handeln, können wir die Ausbreitung des neuartigen Coronavirus verlangsamen und viele Leben retten. Hier finden Sie aktuelle und verlässliche Antworten auf Ihre Fragen. Wir machen außerdem auf gute Ideen und Aktionen aufmerksam, wie wir helfen und handeln können. Denn wer sich schützt, schützt uns alle - wir bewältigen diese Krise am besten gemeinsam.

© Bundesministerium für Gesundheit

Weitere Informationen: [www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)



## Informationen zum Coronavirus (SARS-CoV-2) für ältere Menschen

Wie Seniorinnen und Senioren sich vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus bestmöglich schützen können und was sie in der aktuellen Situation für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun können, darüber informiert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf ihrem Online-Portal [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de).

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen: [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)

## Alkoholkonsum

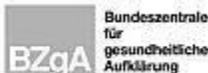


### BZgA unterstützt Alkoholkonsum zu reduzieren

Es gibt viele gute Gründe, wenig oder keinen Alkohol zu trinken: Wer alkoholfrei bleibt, tut der Gesundheit etwas Gutes. Denn bereits kleine Mengen Alkohol sind gesundheitsschädlich und schwächen das Immunsystem. Und wer selbstverständlich zu alkoholischen Getränken greift, kann sowohl eine körperliche als auch eine psychische Abhängigkeit entwickeln.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)



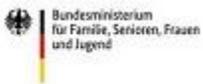
### Alkoholkonsum im Alter birgt besondere Risiken

Bei älteren Menschen können schon geringere Mengen alkoholischer Getränke zu unerwünschten Wirkungen führen. Hinzu kommen mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten. Alkoholkonsum kann außerdem gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Osteoporose, Diabetes, Bluthochdruck, Schlaganfall, Gedächtnisverlust und Stimmungslabilität weiter verschlechtern. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) weist auf ihr Informations-Angebot und ein neues Falblatt zu den Auswirkungen des Alkoholkonsums bei älteren Menschen hin.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## Gewalt



### Deutschland reicht ersten Staatenbericht zum Schutz von Frauen vor Gewalt ein

Deutschland hat beim Europarat den ersten Staatenbericht zur Umsetzung der sogenannten Istanbul-Konvention eingereicht. Die Konvention verpflichtet Deutschland zur Bekämpfung und Prävention von Gewalt gegen Frauen. Der Staatenbericht ist unter Federführung des Bundesfrauenministeriums und in Zusammenarbeit mit einer Vielzahl von Bundes- und Landesressorts entstanden. Er spiegelt die Maßnahmen und die Gesetzgebung zum Schutz von Frauen vor Gewalt auf Bundes- und Landesebene wider.

© Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## Herz-Kreislauf-Gesundheit



### Sieben Schritte für ein gesundes Herz

**Herzstiftung empfiehlt gezielte schrittweise Lebensstiländerung für gesundes Herz und Gefäße – und ein seelisches Wohlbefinden.**

Herzinfarkt, Herzschwäche, Bluthochdruck, Schlaganfall: Herz- und Kreislauferkrankungen führen jedes Jahr zu sehr vielen Klinikeinweisungen und Sterbefällen. Allein wegen der koronaren Herzkrankheit (KHK), der Grunderkrankung des Herzinfarkts, werden in Deutschland fast 660.000 Menschen stationär aufgenommen. Über 122.000 Menschen sterben daran, darunter befinden sich fast 49.000 Herzinfarktote. Allerdings ist die Hälfte der KHK-Fälle auf den heutigen Lebensstil zurückzuführen.

© Deutsche Herzstiftung

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)



### Schlag auf Schlag

Die Überlebensquote nach Schlaganfall steigt. Doch: Viele Betroffene haben Angst, dass auf einen Schlaganfall bald der nächste folgt. Ganz von der Hand zu weisen ist diese Angst nicht: Jeder fünfte Betroffene mit einem ischämischen Schlaganfall erleidet innerhalb von fünf Jahren einen Folge-Schlaganfall. Das hat eine Auswertung der Daten des Erlangener Schlaganfall-Registers (ESPRO) ergeben. Insgesamt werteten die Wissenschaftler Daten von 3346 Patienten im Zeitraum zwischen 1996 und 2015 aus.

© Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## Krankheitsspektrum



### Migräne und Spannungskopfschmerz in Deutschland

In Deutschland sind Kopfschmerzerkrankungen weit verbreitet: Zu den häufigsten zählen Migräne und Spannungskopfschmerz. Kopfschmerzerkrankungen sind belastend und führen zu einer stark eingeschränkten Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen. In Deutschland sind 57,5% der Frauen und 44,4% der Männer binnen eines Jahres mindestens einmal von Kopfschmerzen betroffen. 14,8% der Frauen und 6,0% der Männer erfüllen die Kriterien für Migräne.

© Robert Koch-Institut

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## Krebserkrankungen



### Pflanzenbetonte Ernährung und viel Bewegung sind beste Krebsprävention

#### WCRF-Empfehlungen zur Krebsprävention stimmen mit Empfehlungen der DGE überein

Eine vollwertige pflanzenbetonte Ernährung kann das Risiko einer Krebserkrankung senken. Zu diesem Ergebnis kommt der dritte Expertenbericht des WCRF1 (World Cancer Research Fund) und des American Institute for Cancer Research, aus der aktuelle Ernährungsempfehlungen zur Krebsprävention abgeleitet wurden. Schätzungsweise 30 bis 50 % aller Krebsfälle könnten durch das Einhalten eines normalen Körpergewichts, ausreichend körperliche Aktivität, eine gesundheitsfördernde Ernährung sowie durch die Vermeidung von berufsbedingten Karzinogenen, Umweltschadstoffen und bestimmten langfristigen Infektionen reduziert werden.

© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)



### Endometriumkarzinom: eine Krebsart, viele Namen

#### Gebärmutterkrebs, Unterleibskrebs und Co.

Kaum eine Krebsart hat so viele Namen wie das Endometriumkarzinom (Gebärmutterkörperkrebs). Neben fachlichen Synonymen gibt es auch umgangssprachliche Bezeichnungen wie "Gebärmutterkrebs" – doch nicht alle sind genau.

© Krebsinformationsdienst

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## Psychische Gesundheit



### DAK-Psychoreport 2020: rasanter Anstieg der Arbeitsausfälle

#### Zahl der Fehltage seit dem Jahr 2000 um 137 Prozent gestiegen / Krankmeldungen wegen Depressionen am häufigsten

In Deutschland ist die Zahl der Arbeitsausfälle aufgrund psychischer Erkrankungen rasant gestiegen. Von 2000 bis 2019 gab es bei den Fehltagen aufgrund von psychischen Erkrankungen insgesamt einen Anstieg um 137 Prozent. Frauen waren wesentlich häufiger wegen Seelenleiden krankgeschrieben als ihre männlichen Kollegen. Das sind zentrale Ergebnisse des Psychoreports 2020 der DAK-Gesundheit.

© DAK-Gesundheit

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## Sexuelle Gesundheit



### UKE und BZgA stellen erste Ergebnisse der Studie zur Sexualität Erwachsener in Deutschland vor

#### Gesundheit und Sexualität in Deutschland (GeSiD)

Die meisten Deutschen haben zwischen vier und fünf Mal im Monat Geschlechtsverkehr. Bei der Kommunikation über sexuell übertragbare Infektionen zeigt sich Unterstützungsbedarf: Viele Menschen sprechen darüber nicht offen mit ihren Partnerinnen und Partnern oder Ärztinnen und Ärzten. Das sind erste Ergebnisse der deutschlandweiten repräsentativen Studie zur Sexualität Erwachsener (GeSiD), die Forschende des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) zusammen mit dem Sozialforschungsinstitut KANTAR und mit Unterstützung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) durchgeführt haben.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)



### Unterwäsche und Hygieneverhalten: Wie Frauen Scheidenpilz vorbeugen

Hefepilze mögen es warm und feucht. Breiten sie sich im vaginalen Bereich aus, hat das unangenehme Folgen. Wie lässt sich das verhindern? Um Scheidenpilz vorzubeugen, sollten Frauen ihren Intimbereich nicht mehr als zweimal täglich reinigen. Zwischen die Schamlippen darf nichts als Wasser gelangen. Falsche und übertriebene Intimhygiene stört das Gleichgewicht der Scheidenflora, da eindringende Reinigungsmittel über Tage in der Scheide verbleiben. Der Analbereich sollte dagegen mit milder Seife gereinigt werden.

© Frauenärzte im Netz

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)



### Ständig starke Blasenschmerzen und keine Diagnose?

#### Spezielle Blasenspiegelung kann seltene Erkrankung aufdecken

Wenn die Blase dauerhaft aufs Heftigste schmerzt und alle gängigen Untersuchungen nicht weiterführen, sollten die Betroffenen eine spezielle Form der Blasenspiegelung einfordern. Denn möglicherweise leiden sie an Interstitieller Zystitis. Diese nicht-bakterielle Entzündung der Blase lässt sich mit einer Blasendehnung, der so genannten Hydrodistension, meist eindeutig nachweisen. Da die Erkrankung selten ist, sind nur wenige Ärztinnen und Ärzte in Deutschland darauf spezialisiert.

© Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz e. V.

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## Termine

15.10.2020 -  
15.10.2020

**Veranstalter**  
Bundesverband  
Frauenberatungsstellen  
und Frauennotrufe Frauen  
gegen Gewalt e.V.

**Veranstaltungsort**  
Berlin

### **bff-Konferenz „digital und real“**

(Ex)Partnerschaftsgewalt und sexualisierte Gewalt digitalisieren sich immer mehr. Die bff-Fachberatungsstellen vermerken bereits seit Jahren einen Anstieg an Beratungsanfragen zum Thema. Die Konferenz beleuchtet aus wissenschaftlicher und praxisorientierter Perspektive, wie Beratung, Unterstützung und feministisches Empowerment bei digitaler Gewalt gelingen kann.

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

27.10.2020 -  
27.10.2020

**Veranstalter**  
Landesvereinigung für  
Gesundheit und Akademie  
für Sozialmedizin Nds. e.  
V.

**Veranstaltungsort**  
online

### **Niedersächsische Suchtkonferenz: Update. Genderbewusste Arbeit bei Suchtstörungen**

Geschlechtergerechte Suchtarbeit ist seit vielen Jahren ein Standard für erfolgreiche Behandlung. Auch wenn es Gemeinsamkeiten gibt, unterscheiden sich Suchterkrankungen bei Männern und Frauen häufig in Bezug auf deren Ursachen, Ausprägung und Verlauf. Um den Zugang zu und die Umsetzung von Beratung und Behandlung zu verbessern, muss die Kategorie Geschlecht angemessen berücksichtigt werden.

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

06.11.2020 -  
06.11.2020

**Veranstalter**  
SAIDA International e.V.

**Veranstaltungsort**  
Leipzig

### **Fachtagung „Genitalverstümmelung – wirksame Prävention und kompetente Versorgung“**

Häufig stehen Fachkräfte vor großen Herausforderungen, wenn sie mit dem Thema Genitalverstümmelung konfrontiert werden. Denn in der Regel schweigen die Opfer dieser geschlechtsspezifischen Gewalt und wissen nicht um mögliche Hilfen. Die betroffenen Frauen und Mädchen wagen häufig erst bei schweren Problemen sich Unterstützung zu suchen. Um relevante Berufsgruppen zu diesem Thema zu sensibilisieren und konkrete Hilfsangebote aufzuzeigen, veranstaltet SAIDA International e.V. diese Fachtagung.

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

**06.11.2020 -  
07.11.2020**

**Veranstalter**  
Arbeitskreis  
Frauengesundheit in  
Medizin, Psychotherapie  
und Gesellschaft (AKF)  
e.V.

**Veranstaltungsort**  
Dresden

## **27. Jahrestagung des Arbeitskreises Frauengesundheit 2020**

Die 27. Jahrestagung des Arbeitskreises Frauengesundheit zum Thema „#FemHealth2020: Digitalisierung und Frauengesundheit“ findet am 7. November 2020 im Deutschen Hygiene-Museum in Dresden statt. Mit dem Fachtag wird ein breites Spektrum von Themen zu Digitalisierung und Frauengesundheit aufgegriffen.

Weitere Informationen: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

**17.11.2020 -  
17.11.2020**

**Veranstalter**  
Bundeszentrale für  
gesundheitliche  
Aufklärung,  
Bundesministerium für  
Gesundheit

**Veranstaltungsort**  
Livestream

## **4. Bundeskonferenz Frauengesundheit**

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Bundesministerium für Gesundheit veranstalten am 17. November 2020 die 4. gemeinsame Bundeskonferenz Frauengesundheit. Auf der Veranstaltung nehmen Fachexpertinnen und -experten die Herz-Kreislauf-Gesundheit von Frauen in den Blick und diskutieren neue Aspekte und aktuelle Herausforderungen. Die Konferenz wird per Livestream übertragen. Eine Anmeldung ist [hier](#) möglich. Weitere Informationen sowie das Programm finden Sie im [Frauengesundheitsportal](#).

### **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.

