

Newsletter September 2024

# Frauengesundheit

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



Liebe Leserinnen und Leser,

vom 16. bis zum 22. September findet die Woche der Demenz statt. Laut neusten Zahlen sind derzeit rund 1,84 Millionen Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen. Bis zum Jahr 2050 wird sich diese Zahl auf 2,3 bis 2,7 Millionen erhöhen. Demenz ist nicht nur eine Frage des Alters, auch der Lebensstil spielt eine wichtige Rolle. Sie können im Alltag einiges tun, um Ihr Demenzrisiko zu senken. Dazu gehören beispielsweise ausreichende Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sowie genügend Schlaf und die Vermeidung von Stress. Auch der Verzicht auf Alkohol und Zigaretten und die Behandlung von Erkrankungen wie Depression und Bluthochdruck trägt dazu bei, Demenz vorzubeugen. Informationen und Tipps für einen gesunden Alltag 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 [frauen-gesundheit\(at\)bzga.de](mailto:frauen-gesundheit(at)bzga.de).

Kommen Sie gesund durch den Herbst!

Ihre Redaktion

## — Inhalt

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

## Aktuelles aus der BZgA



### Online-Umfrage: Wie gefällt Ihnen die Webseite von "Gesund und aktiv älter werden"?

Als Bezieherin oder Bezieher des Newsletters des Frauengesundheitsportals möchten wir Sie auf ein anderes BZgA-Angebot aufmerksam machen. Das Programm "Gesund und aktiv älter werden" fördert gesundes Verhalten und gesunde Lebensverhältnisse für ältere Menschen ab 65 Jahren. Die Informationen und Materialien richten sich sowohl an ältere Menschen und ihre Angehörigen als auch an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in Seniorenverbänden, Sportvereinen, Kommunen, Medizin und Pflege.

Im Oktober 2023 erfolgte ein umfassender Relaunch der Webseite, deren Inhalte, Bedienbarkeit und Gestaltung komplett überarbeitet wurde. Im Rahmen der kurzen Online-Befragung, die **ca. 5-10 Minuten** Ihrer Zeit beanspruchen wird, möchten wir gerne wissen, wie Sie die Webseite bewerten. Die Ergebnisse helfen uns, Ihre Bedarfe und Bedürfnisse bestmöglich berücksichtigen zu können.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Zur Befragung gelangen Sie über folgenden Link:

<https://survey.bzga.de/index.php/135987>

Ihre Teilnahme ist bis zum 20.10.2024 möglich. Gerne können Sie diese Befragung an alle weitergeben, die beruflich oder privat mit älteren Menschen zu tun haben bzw. selbst älter als 65 Jahre sind. Wir bedanken uns im Voraus ganz herzlich für Ihr Mitwirken. Natürlich ist die Umfrage **anonym** und Ihre Angaben werden vertraulich behandelt.

Sie haben Fragen oder Anmerkungen, die Sie direkt an uns richten möchten? Dann schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an folgende Adresse: [gesund-aktiv-aelter-werden@bzga.de](mailto:gesund-aktiv-aelter-werden@bzga.de)

Vielen Dank, Ihr Team von "Gesund und aktiv älter werden"

## Alkohol



### Alkoholfrei in der Schwangerschaft - für die Gesundheit Ihres Kindes

Jedes Jahr werden mehr als 10.000 Kinder in Deutschland mit Schädigungen geboren, die durch Alkoholkonsum während der Schwangerschaft entstanden sind. Anlässlich des Tags des alkoholgeschädigten Kindes am 9. September 2024 erklären der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), warum es so wichtig ist, keinen Alkohol in der Schwangerschaft zu trinken.

Zur Pressemitteilung: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.

## Am besten null Promille

### Neues DGE-Positionspapier zu Alkohol

Lange galt Alkohol in Maßen als akzeptabel. Ein abendliches Glas Bier oder Wein wurde mit einer etwas geringeren Sterblichkeitswahrscheinlichkeit in Verbindung gebracht – bezeichnet als das so genannte "French Paradox". Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat ein neues Positionspapier zu Alkohol veröffentlicht. Die Daten zeigen, dass es keine risikofreie Menge für einen unbedenklichen Konsum gibt. Selbst geringe Mengen können das Risiko für verschiedenste Krankheiten erhöhen und damit die Gesundheit gefährden. Die DGE empfiehlt daher, auf alkoholische Getränke zu verzichten.

Zur Pressemitteilung: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)



## Kein Alkohol ist auch eine Lösung

### Ideen für erfrischende Drinks mit null Promille

Der Alkoholkonsum in Deutschland ist im Jahr 2023 leicht zurückgegangen. Das ist auch gut so, denn das neue Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) stellt klar, dass es am besten ist, vollständig auf Alkohol zu verzichten. Eine Abstinenz muss aber keineswegs langweilig sein. Alkoholfreie Abwandlungen von zum Beispiel klassischen Cocktails können den alkoholhaltigen Varianten locker Konkurrenz machen.

Zur Meldung: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## Familienplanung



### Test: Welche Verhütung passt zu mir?

Die passende Verhütung zu finden, ist gar nicht einfach. Mit oder ohne Hormone? Wie hoch ist die Sicherheit? Gibt es Nebenwirkungen? Oder schützt sie auch vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI)? Mit dem Test der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung auf [familienplanung.de](http://familienplanung.de) können Sie angeben, was Ihnen bei der Verhütung wichtig ist und erfahren so, welche Verhütungsmethode gut zu Ihnen passen könnte.

Zum Test: [www.familienplanung.de/...](http://www.familienplanung.de/...)

## **AOK-Analyse: Nur noch 25 Prozent der unter 22-jährigen Frauen und Mädchen lassen sich die Pille verschreiben**

### **Rückgang der Pillen-Verordnungen um zehn Prozentpunkte innerhalb von drei Jahren**

Die Bedeutung der Pille als Verhütungsmittel bei jungen Frauen und Mädchen unter 22 Jahren nimmt weiter ab: Das ist das Ergebnis einer AOK-Analyse der GKV-Verordnungsdaten. Ließ sich 2020 noch mehr als jede Dritte (35 Prozent) in dieser Altersgruppe die Pille verordnen, war es 2023 nur noch jede Vierte (25 Prozent).

Zur Pressemitteilung: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## **S2k-Leitlinie zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett bei Frauen mit Querschnittlähmung aktualisiert**

Die erste allgemein zugängliche übergreifende wissenschaftliche Darstellung für den Themenkomplex Kinderwunsch und Schwangerschaft für gebärfähige Frauen mit Querschnittlähmung (QSL) wurde jetzt aktualisiert. Als neuen Service enthält sie auch einen Anhang mit einer Hilfsmittelliste und Kontaktstellen.

Zur Pressemitteilung: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## **Mundgesundheit in der Schwangerschaft**

### **Zahn- und Frauenärzte zum Tag der Zahngesundheit am 25. September 2024**

Lächeln für Zwei – ein strahlendes Lächeln und das Wohl des ungeborenen Kindes hängen eng miteinander zusammen. Während eine Schwangerschaft viele körperliche und emotionale Veränderungen mit sich bringt, achten Frauenärztinnen und Frauenärzte auch auf die Mundgesundheit. Hormonelle Veränderungen beeinflussen die Mundgesundheit und können zu Schwangerschaftskomplikationen führen.

Zur Pressemitteilung: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## Gesunder Schlaf



### Melatonin als unbedenkliche Einschlafhilfe?

#### **BfR weist auf mögliche Gesundheitsrisiken melatoninhaltiger Nahrungsergänzungsmittel hin**

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) mit dem Inhaltsstoff Melatonin sollen laut Hersteller das Einschlafen erleichtern und den Schlaf verbessern. Das Produktspektrum dieser in Drogerien, Apotheken und im Online-Handel erhältlichen NEM hat in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen. Mit der Aufnahme melatoninhaltiger NEM können unerwünschte gesundheitliche Effekte verbunden sein.

Zur Pressemitteilung: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## Herz-Kreislauf-Gesundheit



### Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Ernährung vorbeugen

#### **Europaweite Studie zeigt großen Einfluss**

Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist ein Drittel der Todesfälle offenbar auf eine unausgewogene Ernährung zurückzuführen. Häufig kommen zu wenig Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, dafür aber zu viel Salz und Fleisch auf den Tisch. Das lässt eine gemeinsame Studie der Friedrich-Schiller-Universität Jena, des Instituts für nachhaltige Land- und Ernährungswirtschaft (INL) und des Kompetenzclusters "nutriCARD" vermuten.

Zur Meldung: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## Krebserkrankungen



### Auch bei fortgeschrittenem Brustkrebs verbessert körperliches Training die Lebensqualität

Gezieltes körperliches Training kann die Lebensqualität bei metastasiertem Brustkrebs steigern und Fatigue lindern. Das zeigt eine internationale randomisierte Multicenter-Studie. Im Verlauf des Trainingsprogramms, das zwei Einheiten pro Woche über neun Monate vorsah, gingen krankheits- und therapiebedingte Beschwerden deutlich zurück, was mit einer im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant verbesserten Lebensqualität verbunden war. Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) war maßgeblich an der Studie beteiligt, gemeinsam mit dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg und dem Universitätsklinikum Heidelberg.

Zur Pressemitteilung: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## Endometriose als Risikofaktor für Eierstockkrebs

Ein Risikofaktor für die Entstehung von Eierstockkrebs (Ovarialkarzinom) ist die Endometriose, wobei es offenbar auch auf den Typ der Erkrankung ankommt. Schon früher war erkannt worden, dass die Endometriose das Risiko für Eierstockkrebs erhöht. In der aktuellen Studie wurde untersucht, wie häufig Frauen mit und ohne Endometriose an Eierstockkrebs erkrankten.

Zur Meldung: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## Psychische Gesundheit

## Lost in Perfection? Fast jeder zweite Berufstätige häufig unter Druck

### Fehlzeiten im Job: Stressbedingte psychische Leiden auf dem Vormarsch

Sie gehen mitunter bis an die Belastungsgrenze und darüber hinaus. Fast die Hälfte der Berufstätigen (43 Prozent) fühlt sich im Job häufig hohem Druck und Belastungen ausgesetzt. Rund jede/r Siebte (15 Prozent) steht sogar sehr häufig unter Stress – bei den erwerbstätigen Frauen sogar jede Fünfte (20 Prozent).

Zur Pressemitteilung: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## Kinderbetreuung während der Pandemie belastet Mütter

### Studie offenbart erhöhte mentale Belastung

Während der Covid-19-Pandemie mussten Eltern plötzlich ohne Kinderbetreuung auskommen, was vor allem Mütter stark belastete. Eine Studie des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung (MPIDR) untersuchte, wie sich die Betreuungssituation während der Pandemie veränderte und welchen Einfluss dies auf die mentale Gesundheit der Eltern hatte. Mütter, die bereits vor der Pandemie den Großteil der Betreuung übernahmen oder nicht länger eine gleichberechtigte Aufteilung der Betreuung aufrechterhalten konnten, erlebten während der Pandemie mehr Stress, Erschöpfung und Einsamkeit.

Zur Pressemitteilung: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## Zum Weltsuizidpräventionstag am 10. September

Anlässlich des Weltsuizidpräventionstages am 10. September macht die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention darauf aufmerksam, dass in Deutschland aktuell täglich knapp 28 Menschen einen Suizid und schätzungsweise 500 Personen einen Suizidversuch begehen. Eine der wichtigsten Maßnahmen, um Suizide zu verhindern, ist die konsequente Behandlung der zumeist zugrundeliegenden psychischen Erkrankung. Auch ein wachsaues Umfeld, welches bei akuter Gefahr Hilfe organisiert und konkrete Aufklärungsangebote in den Regionen sind wichtige Bausteine der Suizidprävention.

Zur Pressemitteilung: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## Sexuelle Gesundheit



### Neue BZgA-Studie zeigt: STI werden noch immer unterschätzt

Zum Welttag der sexuellen Gesundheit am 4. September 2024 veröffentlichte die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Daten der neuen "LIEBESLEBEN-Studie – Wissen, Einstellungen und Verhalten zu sexueller Gesundheit und sexuell übertragbaren Infektionen (STI)". Befragt wurden 4.640 Menschen ab 16 Jahren. Die Studie zeigt deutlich die Herausforderungen in der Präventions- und Aufklärungsarbeit rund um STI: So unterschätzen viele Menschen, selbst von einer STI betroffen sein zu können. Das spiegelt sich zum Teil auch im Schutzverhalten wider.

Zur Pressemitteilung: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)



### BARMER-Arzneimittelreport 2024

#### Massiver Rückgang der HPV-Impfungen bei Kindern

40 Prozent der Mädchen sind trotz entsprechender Impfpfempfehlung mit 14 Jahren nicht oder unzureichend gegen das humane Papillomavirus (HPV) geimpft. Das entspricht jährlich rund 150.000 Betroffenen in Deutschland. Zudem ist die Rate der jährlich Geimpften zum Ende der Corona-Pandemie hin massiv eingebrochen. Das geht aus dem BARMER-Arzneimittelreport hervor, in dem Versichertendaten der Kasse analysiert werden.

Zur Pressemitteilung: [www.frauengesundheitsportal.de/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/...)

## Termine

24.09.2024 -  
24.09.2024

Veranstalter  
Zentrum für Gesundheitsethik (ZfG)

Veranstaltungsort  
Hannover | Niedersachsen

### NIPT als Teil der Mutterschaftsvorsorge

#### Erfahrungen, Problemanzeigen, Lösungsansätze

Die Tagung soll dazu dienen, nach zwei Jahren Kassenfinanzierung des NIPT eine erste Bilanz zu ziehen, die bisher gesammelten Erfahrungen kritisch zu reflektieren und Handlungsbedarfe zu identifizieren.

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

**10.10.2024 -  
20.10.2024**

**Veranstalter**  
Aktionsbündnis Seeli-  
sche Gesundheit

**Veranstaltungsort**  
bundesweit

### **Woche der Seelischen Gesundheit**

Vom 10. bis 20. Oktober 2024 findet die diesjährige Aktionswoche unter dem Motto "Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz" statt. Betriebe und Beschäftigte sollen stärker für psychische Belastungen sensibilisiert und wichtige Fragen in den Fokus gerückt werden.

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

---

**16.10.2024 -  
19.10.2024**

**Veranstalter**  
Deutsche Gesell-  
schaft für Gynäkologie  
und Geburtshilfe e.V.  
(DGGG)

**Veranstaltungsort**  
Berlin

### **65. Kongress der DGGG**

"Frauengesundheit am Puls der Zeit" ist das Motto des 65. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V. (DGGG), der vom 16. bis 19. Oktober 2024 in Berlin stattfindet. Tagungsort des alle zwei Jahre stattfindenden Fortbildungsgipfels der DGGG ist 2024 der City-Cube der Messe Berlin.

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

---

**28.10.2024 -  
30.10.2024**

**Veranstalter**  
Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen (DHS)

**Veranstaltungsort**  
Essen | Nordrhein-  
Westfalen

### **"Lebenswelten bewegen": 63. DHS Fachkonferenz SUCHT**

Menschen bewegen sich in Lebenswelten – und Lebenswelten bewegen Menschen. Die DHS Fachkonferenz SUCHT 2024 blickt auf verschiedenste Settings, von der Familie über das Quartier bis hin zum virtuellen Raum. Unter dem Schwerpunkt "Lebenswelten bewegen" thematisiert die Konferenz, wie Lebenswelten die Entwicklung und Bewältigung von Abhängigkeitserkrankungen beeinflussen.

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

---

**02.11.2024 -  
03.11.2024**

## **Fachtag Frauengesundheit und Klimawandel**

### **Veranstalter**

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

Die Fachtagung setzt sich mit Erkenntnissen zum Zusammenhang von Klimawandel und Frauengesundheit auf lokaler und globaler Ebene auseinander. Der Fokus liegt auf Frauengesundheit in den verschiedenen Lebensphasen, in Care-Arbeit und Pflege.

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

### **Veranstaltungsort**

Dresden | Sachsen

### **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.

