

Newsletter Dezember 2024

# Frauengesundheit

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



Liebe Leserinnen und Leser,

Winterzeit ist Erkältungszeit. Um Atemwegsinfektionen vorzubeugen, ist es besonders jetzt wichtig, das Immunsystem zu stärken. Mit viel Bewegung an der frischen Luft, einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Schlaf können Sie Ihre Abwehrkräfte unterstützen. Tipps und viele weitere Informationen finden Sie [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 die Weihnachtszeit und in das neue Jahr!

Ihre Redaktion

## Inhalt

- [Aktuelles aus der BZgA](#)
- [Familienplanung](#)
- [Gewalt](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Wechseljahre](#)
- [Termine](#)

## Aktuelles aus der BZgA



### Neun von zehn jungen Menschen in Deutschland verhüten – zwei Drittel nutzen Kondome

Die überwiegende Mehrheit der sexuell aktiven jungen Menschen in Deutschland verhütet und nutzt vorwiegend Kondome und die Pille. Sicherheit und Zuverlässigkeit des Verhütungsmittels stehen dabei an erster Stelle, auch wenn viele der Befragten der hormonellen Verhütung kritisch gegenüberstehen.

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



### Frühe Hilfen kommen an - auch arme Familien werden erreicht

Die Versorgung psychosozial belasteter Familien mit kleinen Kindern von 0 bis 3 Jahren in Deutschland hat sich deutlich verbessert: Das zeigen die Daten des Monitorings der Bundesstiftung Frühe Hilfen, welches das Nationale Zentrum Frühe Hilfen in der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Kooperation mit dem Deutschen Jugendinstitut e. V. veröffentlichte.

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

## Familienplanung



### Grippe-Impfung in Schwangerschaft für werdende Mütter, Ungeborene und Neugeborene wichtig

Eine Impfung gegen Grippe (Influenza) von Schwangeren und Personen ihres Umfelds kann das Risiko eines schweren Erkrankungsverlaufs in der Schwangerschaft senken und zum Schutz des Kindes beitragen. Die Impfung ist in jedem Schwangerschaftsstadium unbedenklich, sie wird von der Ständigen Impfkommission empfohlen, besonders ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel (Trimenon). Bei bestimmten Vorerkrankungen ist ein Grippe-Impfschutz bereits ab dem ersten Schwangerschaftsdrittel angeraten.

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



### Kein Alkohol in der Stillzeit

#### Die wichtigsten Fakten und Tipps für Stillende

Um gesundheitliche Risiken für das Kind zu vermeiden, verzichten Frauen in der Schwangerschaft recht selbstverständlich auf Alkohol. Ist aber der Verzicht auch in der Stillzeit wichtig? Sowohl in der Schwangerschaft als auch in der Stillzeit sollte möglichst kein Alkohol konsumiert werden.

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

## Gewalt



### **Straftaten gegen Frauen und Mädchen steigen in allen Bereichen - Fast jeden Tag ein Femizid in Deutschland**

Bundesinnenministerin Nancy Faeser und Bundesfrauenministerin Lisa Paus haben gemeinsam mit dem Vizepräsidenten des Bundeskriminalamts, Michael Kretschmer, das erste Lagebild "Geschlechtsspezifisch gegen Frauen gerichtete Straftaten" vorgestellt. Es zeigt, dass Frauen und Mädchen in vielerlei Hinsicht Opfer von Straftaten und Gewalt werden, weil sie Frauen und Mädchen sind. Das Lagebild umfasst Daten zu Gewalttaten, zu frauenfeindlichen Straftaten als Teil einer politisch motivierten Kriminalität und zu Straftaten, die generell überwiegend zum Nachteil von Frauen begangen werden. In allen diesen Bereichen sind die Zahlen 2023 im Vergleich zum Vorjahr gestiegen.

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



### **Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen: Gynäkologische Praxen helfen Patientinnen - auch unabhängig von Anzeigerstattung**

Am 25. November war der Internationale Tag gegen Gewalt an Frauen. Frauenärztinnen und Frauenärzte nehmen eine Schlüsselrolle als erste Anlaufstelle für gewaltbetroffene Mädchen und Frauen ein. Nach sexuellen Übergriffen helfen gynäkologische Praxisteams Patientinnen unabhängig von einer Anzeigenerstattung. Eine medizinische Versorgung ist wichtig, um mögliche Folgen von Übergriffen zu versorgen, diese gegebenenfalls zu dokumentieren und auch, um mögliche ungewollte Schwangerschaften zu vermeiden.

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

## Herz-Kreislauf-Gesundheit



### **Herzschwäche: Das sollten Frauen für ihren Herzschutz beachten**

Bei den Krankenhausaufnahmen wegen Herzschwäche machen Frauen in Deutschland etwa die Hälfte aus: rund 224.000 Klinikeinweisungen. Jedoch sterben mehr Frauen als Männer an Herzschwäche (im Jahr 2022 rund 23.000 Frauen und rund 15.000 Männer). Warnzeichen und Risikofaktoren für Herzerkrankungen wie Herzschwäche können sich bei Frauen von denen bei Männern unterscheiden. Die Unterschiede zu kennen, kann die Lebensqualität von betroffenen Frauen verbessern oder gar das Leben retten.

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



## Neue Broschüre zum Schlaganfall für Betroffene und Angehörige

Die Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft und die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe haben eine kompakte Informationsbroschüre zum Schlaganfall veröffentlicht, die kostenlos zur Verfügung steht. Die Broschüre soll Betroffenen und Angehörigen als Leitfaden in einer Ausnahmesituation dienen.

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

## Krebserkrankungen



### Erblicher Brustkrebs und Eierstockkrebs im Fokus

Der Krebsinformationsdienst hat im Rahmen eines Drittmittelprojekts verschiedene Materialien zu erblichem Brust- und Eierstockkrebs erstellt, die kostenlos zur Verfügung stehen. Dafür arbeitete der Krebsinformationsdienst mit dem Zentrum Familiärer Brust- und Eierstockkrebs der Uniklinik Köln sowie der Patientenorganisation BRCA-Netzwerk e. V. zusammen. Gefördert wurde das Vorhaben durch die „innovative Partnership for Action Against Cancer“ (iPAAC) der Europäischen Union und des Bundesministeriums für Gesundheit.

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



### Unterschiedliche biologische Merkmale von Brustkrebs bei jüngeren und älteren Patientinnen

Brustkrebs ist nicht gleich Brustkrebs – das ist schon lange bekannt. Nun wurden in einer Studie auch deutliche Unterschiede von Brustkrebserkrankungen bei jugendlichen Mädchen und jungen Frauen im Vergleich zu älteren Frauen herausgearbeitet. Demnach weisen die Tumore in den verschiedenen Altersgruppen unterschiedliche biologische Merkmale auf, die es bei der Auswahl der Therapie zu beachten gilt.

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

## Psychische Gesundheit



### Studie: Depression betrifft die ganze Familie

45 Prozent der Menschen in Deutschland sind von Depression betroffen: entweder direkt aufgrund einer eigenen Erkrankung (24 Prozent) oder indirekt als Angehöriger (26 Prozent). Wobei 5 Prozent selbst betroffen und gleichzeitig Angehörige einer erkrankten Person sind. Die Familie ist für viele Betroffene eine wichtige Stütze auf dem Weg durch die Erkrankung. Rund drei Viertel der Angehörigen beschreibt die Depression jedoch auch als große Belastung für das Familienleben.

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



## Deutsche haben immer mehr Angst vor Krankheiten

Die Deutschen haben immer mehr Angst vor schweren Krankheiten. Die Sorge an Krebs, Demenz oder einem Schlaganfall zu erkranken, befindet sich derzeit auf dem Höchststand der vergangenen 15 Jahre. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage des Forsa-Instituts im Auftrag der DAK-Gesundheit, die die Krankenkasse seit 2010 durchführt.

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

## Wechseljahre



## Deutsche Menopause Gesellschaft empfiehlt individuelle Aufklärung und Beratung rund um Hormonersatztherapie

Viele Frauen zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr bitten in der gynäkologischen Sprechstunde um einen Hormonstatus, mit dem sie erfahren, ob sie im Klimakterium sind. Außerdem kommt häufig die Frage nach einer sogenannten bioidentischen Hormonersatztherapie (HRT) gegen Wechseljahresbeschwerden auf. Anlässlich des Weltmenopausetages am 18. Oktober 2024 erläuterte die Präsidentin der Deutschen Menopause Gesellschaft e. V., warum die Erhebung eines Hormonstatus in vielen Fällen nicht zielführend ist, insbesondere in der frühen Phase der Wechseljahre und was bei einer HRT zu beachten ist.

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



## Menopause: Leben und Arbeiten mit Schlafstörungen

Die meisten Arbeitnehmerinnen, nämlich drei Viertel, schätzen ihr Wissen über die Wechseljahre als „mindestens gut“ ein. Am häufigsten informieren sie sich dazu bei Freundinnen, Bekannten oder ihren Gynäkologinnen und Gynäkologen. Auch Angehörige spielen eine Rolle. Für Frauen in der Postmenopause ist hingegen die eigene Erfahrung die wichtigste „Informationsquelle“. Am häufigsten hatten die Frauen mit Hitzewallungen, Schwitzen und Schlafstörungen zu kämpfen.

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



## Endometriose und Wechseljahre - nicht das Ende der Symptome

Rund 9 Millionen Frauen in Deutschland befinden sich derzeit in den Wechseljahren, doch was bedeutet dies für Endometriose-Betroffene? Eine weit verbreitete Fehlinformation ist, dass Endometriose automatisch mit den Wechseljahren endet. Während der Rückgang der Östrogenproduktion bei manchen Betroffenen zu einer Linderung der Symptome führen kann, gilt dies nicht für alle. Viele Endometriose-Betroffene haben auch nach den Wechseljahren weiterhin Beschwerden.

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

## Termine

**17.12.2024 -  
17.12.2024**

**Veranstalter**  
Deutsche Menopause  
Gesellschaft e. V.

**Veranstaltungsort**  
online

### **Wechseljahre und Stimmungsprobleme**

Die Online-Veranstaltung in der Reihe „Wechseljahre. Wissen macht cool“ behandelt das Thema „Wechseljahre und Stimmungsprobleme“. Betroffene und Interessierte erhalten wissenschaftliche Informationen und können auch eigene Fragen stellen.

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

**15.01.2025 -  
15.01.2025**

**Veranstalter**  
Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Frauenheilkunde und Geburtshilfe e. V.

**Veranstaltungsort**  
online

### **Seminarreihe "Wissenswertes über Gewalt und Trauma in Gynäkologie und Geburtshilfe"**

In der gynäkologischen, geburtshilflichen und psychotherapeutischen Arbeit begegnen Fachkräften viel mehr Frauen, die an Traumafolgen leiden, als häufig vermutet wird. Die vierteilige Fortbildung wendet sich an alle, die in ihrem beruflichen Umfeld mit Gewalt-Betroffenen zu tun haben.

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

**24.01.2025 -  
25.01.2025**

**Veranstalter**  
Walk in Ruhr, Kompetenznetz HIV/AIDS und weitere

**Veranstaltungsort**  
Mülheim an der Ruhr |  
Nordrhein-Westfalen

### **Fachtag Sexualität und Psyche**

Sexualität und sexuelle Gesundheit betreffen alle Menschen. Mit dem Thema „Anderssein“ werden auf dem Fachtag unterversorgte Gruppen in den Vordergrund gerückt, ihre individuellen Bedürfnisse herausgestellt und der Weg zu einer lebensweltbezogenen Beratung und Behandlung eröffnet.

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

**17.02.2025 -  
17.02.2025**

### **Prävention, Beratung und Fortbildung zum Thema Weibliche Genitalverstümmelung/-beschneidung (FGM/C)**

**Veranstalter**  
Landesverband pro  
familia Bremen e. V.

**Veranstaltungsort**  
Bremen

Die Informationsveranstaltung für Fachkräfte zum Thema Weibliche Genitalverstümmelung/-beschneidung (FGM/C) behandelt unter anderem Fragen zu rechtlichen Bestimmungen, zum Umgang mit betroffenen oder bedrohten Mädchen, Frauen und Eltern sowie zu präventiven Maßnahmen.

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

**17.03.2025 -  
18.03.2025**

### **Kongress Armut und Gesundheit**

**Veranstalter**  
Gesundheit Berlin-  
Brandenburg e. V.

**Veranstaltungsort**  
Berlin

Die Stärkung demokratischer Prozesse fördert das gesellschaftliche Bewusstsein für gesundheitliche Chancengleichheit, die Selbstbestimmung und Mitbestimmung. Daher nimmt der Kongress unter dem Motto „Gesundheit fördern, heißt Demokratie fördern“ die Gelingensfaktoren für eine sozialökologische Transformation in den Blick.

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

