

## Newsletter Dezember 2013 „Frauengesundheit“

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.

Alle Ausgaben des BZgA-Newsletters FRAUENGESUNDHEIT finden Sie auch zum Download unter [www.frauengesundheitsportal.de/service/newsletter/](http://www.frauengesundheitsportal.de/service/newsletter/).

Hinweise oder Termine aus Ihrem Arbeitsbereich oder Ihrer Institution, aber auch Anregungen und Kritik sind uns willkommen. Kontaktieren Sie uns per E-Mail unter [frauengesundheit@bzga.de](mailto:frauengesundheit@bzga.de) – wir stehen Ihnen gern zur Verfügung.

Sie konnten bereits vom Frauengesundheitsportal profitieren? Dann empfehlen Sie das Portal weiter. Interessierte können sich per Email anmelden unter [frauengesundheit@bzga.de](mailto:frauengesundheit@bzga.de).

Eine besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start in ein gesundes Jahr 2014 wünscht Ihnen

Die Redaktion

### Inhalt

<u>Ernährung</u>	S. 2
<u>Familienplanung/Schwangerschaft</u>	S. 3
<u>Gewalt</u>	S. 3
<u>Gleichstellung</u>	S. 4
<u>Krankheitsspektrum/Prävention</u>	S. 5
<u>Migration</u>	S. 5
<u>Sexuelle Gesundheit</u>	S. 6
<u>Termine /Veranstaltungen</u>	S. 7



## Ernährung

verbraucherzentrale  
Bayern

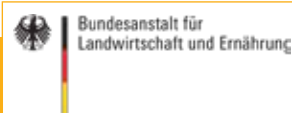
### Erkältungen kulinarisch bekämpfen

#### Tipps der Verbraucherzentrale, die Abwehrkräfte zu stärken

Mit den ersten kalten Tagen steigt das Risiko von Erkältungskrankheiten. Wichtig ist, gleich bei den ersten Anzeichen mit der Bekämpfung zu beginnen. „Einige Lebensmittel und Gewürze enthalten Inhaltsstoffe, die das Immunsystem im Kampf gegen Viren und Bakterien besonders unterstützen können“, erklärt Susanne Moritz, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Bayern.

© Verbraucherzentrale Bayern

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



### Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter

Ernährung und Bewegung im frühen Kindesalter beeinflussen die gesunde Entwicklung und das Wohlbefinden des Kindes. Das Netzwerk „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“, ein Projekt von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“, entwickelte Empfehlungen für die Ernährung und Bewegung von Kindern von 1–3 Jahren.

© Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

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



### Was Schwangere nicht essen sollten - DGE gibt Tipps zum Schutz vor Lebensmittelinfektion

Die Empfehlung, dass mit rohen tierischen Lebensmitteln in der Schwangerschaft wegen der Gefahr von Toxoplasmose und Listeriose besondere Vorsicht geboten ist, ist relativ bekannt. Die lebensmittelbedingten Infektionen Toxoplasmose und Listeriose werden durch Parasiten bzw. Bakterien verursacht, die über rohe und leicht verderbliche oder verunreinigte Lebensmittel zum Menschen gelangen. Da die Folgen für das Kind schwerwiegend sein können, sollten Schwangere auf einen hygienischen Umgang mit Lebensmitteln achten und bestimmte Lebensmittel vorsorglich nicht verzehren.

© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

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

## Familienplanung/Schwangerschaft

Gesundheitsinformation.de  
UNABHÄNGIG, OBJEKTIV UND GEFREIT

### Depression nach der Geburt: Erkennen und rasch behandeln

Schwangere Frauen erwarten normalerweise, dass die Tage und Wochen nach der Geburt ihres Kindes eine glückliche Zeit werden. Viele haben aber auch vom „Baby blues“ gehört: Heftige Stimmungsschwankungen, die oft ein paar Tage nach der Geburt auftreten.

© Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

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

### Gemeinsames Informationsangebot zum Thema Verhütungspanne

Wie lassen sich Verhütungspannen vermeiden bzw. was ist zu tun, wenn eine solche Panne eingetreten ist? Auf diese Fragen geben die beiden Flyer: „sicher sein - Pille + Pannen“ und „sicher sein - Kondome + Pannen“ Antworten, die von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Kooperation mit der Bundesvereinigung Deutscher Apothekenverbände (ABDA) und pro familia Bundesverband entwickelt worden sind.

© BZgA

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



## Gewalt

Deutsches  
Ärzteblatt

### Alkoholbezogene Aggression

Alkoholbezogene Aggression und Gewalt ist ein weitverbreitetes Phänomen, das nicht nur persönliches Leid, sondern auch hohe sozioökonomische Kosten verursacht. In Deutschland wurde im Jahr 2011 etwa jede dritte Gewalttat unter Alkoholeinfluss verübt (Beck & Heinz, 2013). Anne Beck und Andreas Heinz haben basierend auf einer selektiven Literaturrecherche Originalarbeiten, Reviews und Buchkapitel zu Alkohol und Aggression sowie zu neurobiologischen Grundlagen aggressiven Verhaltens analysiert und zusammengefasst.

© Deutsches Ärzteblatt

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



## Aktion „Gewalt gegen Frauen - nicht mit uns!“

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat gemeinsam mit Kampfsportverbänden und vielen Aktionspartnern das Projekt „Gewalt gegen Frauen - nicht mit uns!“ ins Leben gerufen. Ziel der Aktion ist es, mit verschiedenen Selbstbehauptungsangeboten die Selbstsicherheit und das Selbstwertgefühl von Mädchen und Frauen zu stärken.

© Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)

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



## TV-Kommissarinnen treten für das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ein

Elisabeth Brück, Ulrike Folkerts, Eva Mattes und Adele Neuhauser unterstützen das erste bundesweite 24-Stunden-Beratungsangebot zu Gewalt gegen Frauen, das unter der Rufnummer 08000 116 016 kostenlos erreichbar ist.

© Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

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

# Gleichstellung



## Neue Wissensplattform von UN Women

Die Wissensplattform empowerwomen.org von UN Women, soll Expertinnen und Experten im Bereich Gleichstellung weltweit vernetzen, zum Teilen von vorhandenem Wissen und zum Lernen einladen und vor allem zur wirtschaftlichen Stärkung von Frauen beitragen.

© Knowledge Gateway

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

## Krankheitsspektrum/Prävention

### Gibt es frauenspezifische Brustschmerzen beim akuten Herzinfarkt?

Starker Brustschmerz ist bei Männern und Frauen das häufigste Symptom für einen Herzinfarkt. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass über 80% der Patientinnen und Patienten, bei denen ein Herzinfarkt diagnostiziert wurde, auch starke Schmerzen in der Brust hatten. Allerdings kommt es bei Frauen häufiger als bei Männern vor, dass der Herzinfarkt auch ohne Brustschmerz auftritt. Dies gilt insbesondere für jüngere Frauen. In einer neuen Studie wollten Forscherinnen aus Basel herausfinden, ob es geschlechtsspezifische Besonderheiten des Brustschmerzes gibt, mit denen sich ein Herzinfarkt bei Frauen besser als bisher diagnostizieren lässt.

© Frauengesundheitsportal

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

### Plakate in öffentlichen WC-Anlagen motivieren zum Händewaschen

„Wo waren deine Hände heute?“ - So lautet die Überschrift der neuen Plakataktion in öffentlichen WC-Anlagen von Kinos, Gaststätten und Raststätten, mit der die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) an die wichtigste Maßnahme zum Schutz vor Infektionskrankheiten erinnert: dem gründlichen Händewaschen. Denn die Hände kommen ständig mit Gegenständen und anderen Menschen in Berührung und somit unvermeidbar auch mit Krankheitserregern. „Über die Hände können die Erreger leicht auf die Schleimhäute von Nase, Mund oder Augen gelangen und in unseren Körper eindringen. Deshalb ist es wichtig, diesen Übertragungsweg durch regelmäßiges Reinigen der Hände zu unterbrechen“, rät Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der BZgA.

© BZgA

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

## Migration

### Tag der Migrantinnen und Migranten

Nie zuvor lebten weltweit so viele Menschen außerhalb ihres Herkunftslandes: 232 Millionen Menschen waren es nach den aktuellen Daten der Vereinten Nationen (UN) in 2013, das entspricht 3,2 Prozent der Weltbevölkerung. Dabei steht Deutschland unter den Ländern mit den meisten Migrantinnen und Migranten an dritter Stelle. Im Jahr 2011 lebten insgesamt 7,2 Millionen Ausländerinnen und Ausländer sowie 8,8 Millionen Deutsche mit Migrationshintergrund in der Bundesrepublik. Das heißt, fast jeder fünfte Einwohner in Deutschland kommt aus einer Migrantenfamilie oder ist selbst Migrantin oder Migrant.

Im Jahr 2000 haben die Vereinten Nationen den 18. Dezember zum Internationalen Tag der Migranten ausgerufen. Genau zehn Jahre zuvor, 1990, verabschiedete die UN-Vollversammlung die Internationale Konvention zum Schutz der Rechte aller Wanderarbeiter und ihrer Familienmitglieder, die 2003 in Kraft trat.

© Frauengesundheitsportal

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

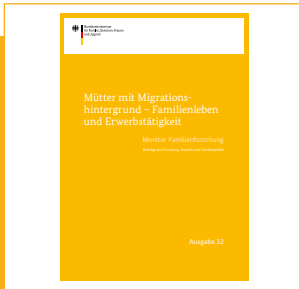
## Mütter mit Migrationshintergrund - Familienleben und Erwerbstätigkeit

Die aktuelle Ausgabe des Monitors Familienforschung beschäftigt sich mit Familien mit Migrationshintergrund in Deutschland und versucht ein differenziertes Bild zu zeichnen. Der Fokus liegt dabei auf Erwerbsbeteiligung der Mütter und ihren Potenzialen für den Arbeitsmarkt.

© Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...)



## Sexuelle Gesundheit

### Positiv zusammen leben! Aufruf zu Solidarität mit HIV-positiven Menschen

Doreen, 33, aus Braunschweig ist HIV-positiv und ein großer Fan von Sängerin Sarah Connor. Zum Welt-AIDS-Tag am 1. Dezember riefen die beiden gemeinsam dazu auf, mit dem Symbol der Roten Schleife, Solidarität zu zeigen: „Wir müssen diese Krankheit weiterhin sehr ernst nehmen, uns beim Sex schützen und weiter aufklären. Ich wünsche mir, dass die Menschen sich besser informieren, damit die Stigmatisierung von Menschen mit HIV und AIDS bald der Vergangenheit angehört“, sagte die Sängerin in Berlin.

© Bundesministerium für Gesundheit, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,  
Deutsche AIDS-Hilfe, Deutsche AIDS-Stiftung

Weitere Informationen unter

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles...)



## Termine / Veranstaltungen

**14. Januar 2014**

**Veranstalter**

Niedersächsisches Ministerium für  
 Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit  
 und Integration

**Veranstaltungsort**

Hannover | Niedersachsen

### 1. Niedersächsischer Fachtag „Intersexualität“

Das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration veranstaltet in Zusammenarbeit mit „Intersexuelle Menschen e.V.“ den 1. Niedersächsischen Fachtag zum Thema „Intersexualität“. ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)

**29. Januar 2014**

**Veranstalter**

Bundesministerium für Familie,  
 Senioren, Frauen und Jugend

**Veranstaltungsort**

Berlin

### Stand der Umsetzung der Aktionsplattform von Peking und der Vorbereitung des Peking+20 Prozesses in Deutschland

Dialogforum zum Stand der Umsetzung der Aktionsplattform von Peking und der Vorbereitung des Peking+20 Prozesses in Deutschland. ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)

**12. Februar 2014**

**Veranstalter**

Bundesministerium für Familie,  
 Senioren, Frauen und Jugend

**Veranstaltungsort**

Berlin

### Dialogforum: Vorbereitung der 58. Sitzung der Frauenrechtskommission der Vereinten Nationen

Die Frauenrechtskommission wird sich in der 58. Sitzung mit den bisherigen Ergebnissen der Millenniumsentwicklungsziele in Bezug auf Frauen und Mädchen auseinandersetzen sowie die weiterhin bestehenden Herausforderungen im Nachfolge-Prozess 2015 benennen. ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)

**13.-14. März 2014**

**Veranstalter**

Gesundheit Berlin-Brandenburg,  
 Gesundheitsökonomisches Zentrum  
 Berlin, Zentrum Technik und Gesellschaft,  
 Technische Universität Berlin, Deutsche  
 Gesellschaft für Public Health

**Veranstaltungsort**

Berlin

### Kongress Armut und Gesundheit - Der Public Health-Kongress in Deutschland

Am Donnerstag und Freitag, den 13. und 14. März 2014, findet in der Technischen Universität Berlin der Kongress Armut und Gesundheit – Der Public Health-Kongress in Deutschland statt. Unter dem Motto „Gesundheit nachhaltig fördern: langfristig – ganzheitlich – gerecht“ werden in zahlreichen Einzelveranstaltungen Strategien zur Verbesserung der Gesundheitschancen sozial Benachteiligter thematisiert. ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)

**13.-14. März 2014**

**Veranstalter**

Female Resources in Healthcare

**Veranstaltungsort**

Berlin

## 2. Bundeskongress GenderGesundheit 2014

Der Bundeskongress GenderGesundheit bildet eine Plattform für den interdisziplinären Austausch der Akteurinnen - und entsprechend sensibilisierter Akteure - im deutschen Gesundheitssystem, die die Herausforderungen und Potentiale geschlechtsspezifischer Gesundheitsversorgung in den Fokus nehmen. Damit bietet der Bundeskongress ein Forum für weibliche(re) Denkansätze in der Gesundheitspolitik. ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)

**28. März 2014**

**Veranstalter**

Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung und Bundesministerium  
für Gesundheit

**Veranstaltungsort**

Berlin

## 2. Bundeskongress Männergesundheit

Für die meisten Männer ist Gesundheit im Alltag kaum ein Thema, solange sie sich gesund fühlen und keine Beschwerden verspüren. Doch was ist, wenn man(n) erkrankt? Welche Herausforderungen ergeben sich, wenn der „Mann in den besten Jahren“ krank wird? Kennt der Indianer doch Schmerz? Fragen und Antworten zu männerspezifischen Gesundheitsthemen stehen im Fokus des Kongresses. ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)

**5. Juni 2014**

**Veranstalter**

Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung

**Veranstaltungsort**

Berlin

## 3. Bundeskonferenz „GESUND & AKTIV ÄLTER WERDEN“

Gesund und aktiv älter werden ist ein Ziel, das die meisten Menschen verfolgen. Allerdings wird die Gesundheit älterer Menschen seltener thematisiert als ihre Erkrankungen. Sinnvoll ist der Blick auf die individuellen Ressourcen und die Möglichkeiten der Unterstützung vor Ort. So kann der Prozess des Älterwerdens - begleitet von guten Möglichkeiten zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit, der Selbstständigkeit und der aktiven Teilnahme am gesellschaftlichen Leben - im Sinne der Gesundheitsförderung konstruktiv unterstützt werden. ...

[www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...](http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/termine/...)

→ Weitere aktuelle Termine finden Sie im [Frauengesundheitsportal](http://www.frauengesundheitsportal.de).

## Impressum

**Redaktion, Koordination & Layout:**

koordinierbar – raum für projekte

**Herausgeber:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ostmerheimer Str. 220 • 51109 Köln

E-Mail: [frauengesundheit@bzga.de](mailto:frauengesundheit@bzga.de)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche

Aufklärung ist eine Fachbehörde im

Geschäftsbereich des Bundesministeriums

für Gesundheit.