



# FRAUEN – leben gesund länger

## Kindes- und Jugendalter

Wussten Sie, dass...



...die häufigste angeborene Hormonstörung (Hypothyreose – Unterfunktion der Schilddrüse) bei Mädchen deutlich häufiger vorkommt als bei Jungen (zwei Drittel der Betroffenen sind Mädchen)?

Im Neugeborenen-Screening, das allen Babys kurz nach der Geburt angeboten wird, können angeborene Störungen entdeckt und einer Behandlung zugeführt werden. Damit bekommen diese Kinder eine Chance auf eine normale Entwicklung.

[www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/kindergesundheit/neugeborenen-screening/index.htm](http://www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/kindergesundheit/neugeborenen-screening/index.htm)

...dass 42 % aller normalgewichtigen Mädchen sich für zu dick halten und 30 % an einem gestörten Essverhalten (z. B. Magersucht, Ess-Brech-Sucht) leiden?

Zur Thematisierung von Essstörungen in Schulen und Jugendeinrichtungen stellt das Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung am Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit Materialien und Know How zur Verfügung, auch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet umfassende Informationen.

[www.zpg-bayern.de/ess-stoerungen.html](http://www.zpg-bayern.de/ess-stoerungen.html)

...junge Mädchen zwischen 10 und 15 Jahren häufiger eine stationäre Behandlung wegen Rauschtrinkens als Jungen benötigen?

Das Projekt HaLT – Hart am Limit vermittelt Beratung und Hilfsangebote für Jugendliche, die wegen einer Alkoholvergiftung stationär aufgenommen wurden.

[www.halt-in-bayern.de](http://www.halt-in-bayern.de)

...das durchschnittliche Einstiegsalter in den Zigarettenkonsum bei den Mädchen bei 14,3 Jahren liegt?

Es geht auch ohne Rauchen. Schulprojekte wie Klasse2000 stärken Kinder für ein suchtfreies Leben.

[www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de)



...Fachleute schätzen, dass in Deutschland jährlich mehr als 10 000 Mädchen unter 18 Jahren schwanger werden?

Im Falle eines Falles: Schwangerenberatung gibt es an allen bayerischen Gesundheitsämtern bzw. in freier Trägerschaft, auch für Minderjährige.

[www.schwanger-in-bayern.de](http://www.schwanger-in-bayern.de)

...weit mehr als die Hälfte aller Fälle von Gebärmutterhalskrebs durch die sexuell übertragbaren Humanen Papillomaviren (HPV) Typ 16 und 18 ausgelöst werden, gegen die es eine Impfung gibt?

Die Impfung gegen die HPV-Typen 16 und 18 ist für alle Mädchen von 12 bis 17 Jahren empfohlen, die Kosten hierfür werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

[www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/impfen](http://www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/impfen)

## Junges Erwachsenenalter

Wussten Sie, dass...



...in der Schwangerschaft ein unzureichender Impfschutz gegen Röteln das Ungeborene gefährden kann?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt daher ungeimpften Frauen oder Frauen mit unklarem Impfstatus sowie einmal geimpften Frauen im gebärfähigen Alter, sich gegen Röteln impfen zu lassen. Das Robert-Koch-Institut und die Krankenkassen informieren auf ihren Internetseiten über Impfungen.

**Rötelnimpfung**  
[www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html)

...fast jede 5. Frau während der Schwangerschaft raucht – und Rauchen ein Risikofaktor z. B. für Frühgeburten und andere Schwangerschaftskomplikationen ist?

...etwa die Hälfte der Mütter während der Schwangerschaft Alkohol konsumieren?

Jede Schwangere hat einen gesetzlichen Anspruch auf Schwangerenvorsorge – nutzen Sie die vielfältigen Beratungs- und Hilfsangebote.

[www.schwanger-null-promille.de](http://www.schwanger-null-promille.de)

...ca. 70 % der Frauen in Bayern im gebärfähigen Alter mindestens ein Medikament regelmäßig einnehmen und viele Schwangere besorgt sind, welche Medikamente sie in der Schwangerschaft bzw. Stillzeit einnehmen dürfen?

Hilfreiche Informationen zu Arzneimitteln in Schwangerschaft und Stillzeit finden Sie unter:  
[www.arzneimittel-in-der-schwangerschaft.de](http://www.arzneimittel-in-der-schwangerschaft.de)

**Schwangerenberatung**  
[www.schwanger-in-bayern.de](http://www.schwanger-in-bayern.de)

...33 % der Frauen (Männer 22 %) an psychischen Störungen leiden?

Die Gesundheitsämter informieren über Hilfen vor Ort, wie z. B. Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen. In Krisensituationen bietet die Telefonseelsorge Rat und Hilfe 0800 1110-111 oder 0800 1110-222.

...rund 60 % der alleinerziehenden Mütter berufstätig und damit doppelt belastet sind?

Anlaufstellen für Hilfen zur Gesundheit, finanzielle und sonstige Unterstützungsangebote sind die Sozialhilfverwaltungen bei Landratsämtern und kreisfreien Städten.

**Leistungen bei Schwangerschaft und Mutterschaft:**  
[www.stmas.bayern.de/fibel/sf\\_s040.php](http://www.stmas.bayern.de/fibel/sf_s040.php)



*Liebe Leserinnen und Leser,*



Frauen sind besonders, und auch die Gesundheit von Frauen zeigt so manche Besonderheiten. Das beginnt schon im Kindesalter und zieht sich durch das ganze Leben. Einige gesundheitliche Risiken oder auch Krankheiten betreffen ganz überwiegend das weibliche Geschlecht. Das Wissen über diese Unterschiede kann dabei helfen, solche Risiken frühzeitig zu erkennen und manche frauentypische Krankheit zu vermeiden. Diese kurze Übersicht zeigt sehr anschaulich, worauf man achten muss. Als Bayerische Staatsministerin und Ärztin wünsche ich Ihnen viele Anregungen für ein gesundes Frauenleben.

*Melanie Huml*

Melanie Huml MdL  
Bayerische Staatsministerin für  
Gesundheit und Pflege

# Erwachsenenalter

Wussten Sie, dass...



...Brustkrebs der häufigste bösartige Tumor bei Frauen ist und es in Bayern jährlich über 10 000 Neuerkrankungen gibt?

Nutzen Sie die Ihnen zustehenden Krebsfrüherkennungsuntersuchungen: für Brustkrebs schon ab dem 30. Lebensjahr.

[www.aktiv-gegen-krebs.de](http://www.aktiv-gegen-krebs.de)

...zwar insgesamt mehr Männer als Frauen einen Herzinfarkt erleiden, aber jedes Jahr auch fast 2000 Frauen in Bayern im Alter von 40 – 65 Jahren betroffen sind und im Krankenhaus behandelt werden?

Herzinfarkte können sich vor allem bei Frauen untypisch präsentieren und daher nicht erkannt werden. Die meisten Herzinfarkte unter 65 Jahren sind vermeidbar, nutzen Sie die Präventions- und Vorsorgeangebote der Krankenkassen (z. B. Gesundheits-Check-Up 35+).

...mehr Frauen (ca. 50 %) als Männer (ca. 40 %) infolge von Muskel-Skeletterkrankungen in ambulanter Behandlung sind?

...in Bayern gut doppelt so viele Frauen wie Männer (4,2 % im Vergleich zu 2,0 %) im Alter von 18 – 59 Jahren einen problematischen Medikamentenkonsum aufweisen?

Hilfestellungen geben die örtlichen Suchtberatungsstellen oder die Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe ([www.kbs-bayern.de](http://www.kbs-bayern.de)).

...Frauen häufig an körperlichen und/oder psychischen Folgen im Zusammenhang mit den Wechseljahren leiden?



# Seniorenalter

Wussten Sie, dass...



...Stürze mit steigendem Alter häufiger werden und die Hälfte der Krankenhausfälle nach einem Sturz Frauen ab 65 Jahren betreffen?

Viele Stürze sind vermeidbar! Die richtige Bewegung und gezielte Sturzrisikobewertungen helfen. Das Bayerische Gesundheitsministerium unterstützt hierzu Projekte in verschiedenen Bereichen, z. B. in Hausarztpraxen oder zusammen mit dem Bayerischen Landessportverband.

...zwei Drittel aller Demenzerkrankten Frauen sind und die Häufigkeit mit zunehmendem Alter steigt?



...80 % der Pflegebedürftigen über 90 Jahre Frauen sind?

...und wussten Sie, dass Frauen in Bayern im Durchschnitt 83,1 Jahre alt werden – 4 Jahre älter als Männer?

# Gesund bleiben – was tun?



Bei Ihrem **Arzt** bzw. Ihrer **Ärztin** können Sie sich über Früherkennungsuntersuchungen und Präventionsangebote beraten lassen.

Nutzen Sie **Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen**, vom Neugeborenen-Screening bis zur Schwangerenvorsorge: es ist Ihr gutes Recht!

Gesetzlich versicherte Frauen haben Anspruch auf folgende **Krebsfrüherkennungsuntersuchungen**; die Kosten hierfür übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen:

- ab dem **20.** Lebensjahr Gebärmutterhalskrebs
- ab dem **30.** Lebensjahr Brustkrebs (Abtasten der Brust und Lymphknoten)
- ab dem **35.** Lebensjahr Hautkrebs
- ab dem **50.** Lebensjahr Brustkrebs (Mammographie-Screening)
- ab dem **50.** Lebensjahr Stuhltest
- ab dem **55.** Lebensjahr Darmspiegelung



**Krankenkassen** bieten unterschiedliche Angebote für die Prävention an. Bei den Kursen geht es z. B. um Sport, Methoden zur Stressbewältigung oder um die Bekämpfung von Suchtproblemen. Zusätzlich beteiligen sich Krankenkassen an den Kosten bestimmter gesundheitsförderlicher Kurse, die von Fitnessstudios angeboten werden.

*Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!*

Die **Volkshochschulen, Fitnessstudios und Sportvereine** bieten Kurse zur Gewichtsreduktion, Informationen zur gesunden Ernährung sowie Bewegungskurse (z. B. Pilates, Qigong, Aquasport, Herz-Kreislauf-Training, Step-Aerobic, Rückenschule usw.) an.

Auskünfte über Präventionsmöglichkeiten in Bayern gibt es außerdem bei dem

**Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung am Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit**  
Tel. 09131 6808-0  
[www.lgl.bayern.de](http://www.lgl.bayern.de)

Bayern.  
Die Zukunft.

Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege (StMGP), Haidenauplatz 1, 81667 München  
poststelle@stmgp.bayern.de  
E-Mail: [poststelle@stmgp.bayern.de](mailto:poststelle@stmgp.bayern.de)  
Internet: [www.stmgp.bayern.de](http://www.stmgp.bayern.de)  
Fotos: Titel: iceteaimages;  
Innen: Alena Ozerova, DN, albert schleich, Alena Ozerova, Yuri Arcurs, Knut Wiarda, jd-photodesign, Yuri Arcurs, Alexander Rath (fotolia.com), StMGP.

Druck: Asterion Germany GmbH, Viernheim  
Stand: Juli 2014

© StMGP, alle Rechte vorbehalten

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbenden oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – Angabe der Quelle und Übersendung eines Beleg-exemplars erbeten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Publikation wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Druckschrift wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter [direkt@bayern.de](mailto:direkt@bayern.de) erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.