

Pressemitteilung

Internationaler Aktionstag Frauengesundheit am 28. Mai: Neuer Themenschwerpunkt der BZgA zur psychischen Gesundheit

Köln, 24. Mai 2018. Frauen in Deutschland fühlen sich nach eigenen Angaben fast doppelt so häufig durch chronischen Stress seelisch belastet als Männer. Beeinträchtigungen des psychischen Wohlbefindens können sich negativ auf die Gesundheit auswirken: Betroffene Frauen sind anfälliger für Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Herz-Kreislaufkrankungen und psychische Störungen wie Depressionen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) nimmt daher den Internationalen Aktionstag Frauengesundheit am 28. Mai 2018 zum Anlass, auf das neue Informationsangebot zur psychischen Gesundheit und zu psychischen Erkrankungen von Frauen unter **www.frauengesundheitsportal.de** hinzuweisen.

Die neuen Themenseiten im Frauengesundheitsportal der BZgA zur psychischen Gesundheit zeigen auf, welche Risikofaktoren das seelische Gleichgewicht stören können. Sie geben konkrete Tipps zur Verbesserung der Work-Life-Balance, für ein gesundheitsbewussteres Leben mit ausreichend Bewegung und erholsamem Schlaf sowie zu unterschiedlichen Entspannungsverfahren.

Zu den häufigsten psychischen Erkrankungen – noch vor den Depressionen – zählen Angststörungen: In Deutschland erkrankt jährlich rund jede fünfte Frau daran, bei den Männern ist es etwa jeder zehnte. Menschen, die an einer Angststörung leiden, entwickeln häufiger eine Depression oder eine Abhängigkeit von Alkohol, Drogen oder Medikamenten. Das BZgA-Frauengesundheitsportal bietet qualitätsgesicherte Informationen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Frauen, deren Ursachen und Anzeichen sowie zu deren Behandlung. Dazu gibt es eine Übersicht zu verschiedenen Unterstützungsangeboten.

Darüber hinaus informiert das Frauengesundheitsportal der BZgA über viele weitere Gesundheitsthemen – von den Gefahren des Alkoholkonsums bis hin zu den Wechseljahren. Neben allgemeinen Informationen zum jeweiligen Thema finden sich dort aktuelle Meldungen, Daten und Fakten sowie Hinweise auf neue Studien und anstehende Fachveranstaltungen.

Weitere Informationen:

www.frauengesundheitsportal.de

Daten und Fakten zum Thema Frauengesundheit:

<https://www.bzga.de/presse/daten-und-fakten/frauengesundheit/>

>> Seite 2

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) spricht mit ihren Internetseiten www.frauengesundheitsportal.de und www.maennergesundheitsportal.de gezielt Frauen und Männer an, um sie über die Möglichkeiten einer geschlechtsspezifischen Gesundheitsvorsorge zu informieren. Die Inhalte dienen der allgemeinen Information und können die persönliche Beratung durch eine Ärztin, einen Arzt oder qualifiziertes medizinisches Fachpersonal nicht ersetzen.