

Leben hat Gewicht - gemeinsam gegen den Schlankheitswahn

Die Bundesministerinnen Annette Schavan und Ulla Schmidt begründeten eine gemeinsame Kampagne, um dem Thema Essstörungen zu begegnen. Die Kampagne will gegen übertriebenen Schlankheitswahn und seine Folgen, wie Magersucht und Bulimie vorgehen. Ziel ist, einen nationalen Kodex zu installieren. Die Erkenntnisse aus den Daten des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KIGGS, www.kiggs.de) sind alarmierend. Mehr als jedes fünfte Kind zwischen 11 und 17 Jahren leidet an Symptomen einer Essstörung. Mädchen sind fast doppelt so häufig betroffen wie Jungs. Jugendliche, vor allem die Mädchen, orientieren sich stark an den in allen Medien propagierten, aber doch fragwürdigen Körper- und Schönheitsidealen. 56% der 13-14jährigen wollen dünner sein, 63% sagen, dass sie gerne besser aussähen. Magersucht und Bulimie, welche neben der Adipositas das eine Extrem der Essstörungen darstellen, gehören zu den am meisten unterschätzten gesundheitlichen Problemen. Die Sterblichkeitsrate im Erwachsenenalter soll laut der deutschen Gesellschaft für Essstörungen 15% betragen. Mit der Mode- und Werbebranche sollen mittelfristig konkrete Vereinbarungen getroffen werden, auch eine Selbstverpflichtung der Branche ist im Gespräch. Vereinzelt gingen Meldungen durch die Presse, dass zu dünne Models von Modenschauen ausgeschlossen wurden. Im Laufe des Jahres sollen Expertengremien konkrete Maßnahmen erarbeiten und eine sinnvolle Bündelung der Aktivitäten aus den unterschiedlichsten Bereichen aufzeigen. Ein Kongress im Herbst 2008 soll die Ergebnisse präsentieren. Im Mittelpunkt der Kampagne steht die Aufklärung. Junge Menschen sollen durch Schule, Vereine, Jugendarbeit, Ärzte, u. a. erreicht werden. Ziel ist es, dazu beizutragen, wichtige Schutzfaktoren, wie gesunde Essgewohnheiten zu vermitteln, die selbstbewusste Auseinandersetzung mit dem Körper zu fördern, ein positives Körpergefühl zu entwickeln und zu verhindern, dass junge Menschen sich an falschen Schönheitsidealen orientieren und dadurch ihre seelische und körperliche Gesundheit beeinträchtigen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA) hat umfangreiches Informationsmaterial entwickelt und ein Beratungstelefon eingerichtet:

www.bzga-essstoerungen.de, Telefon: 0221-8020 31

Häusliche Gewalt

Von der ersten Misshandlungstat an Frauen bis zu dem Tag an dem Frauen Hilfe von außen annehmen, vergehen im Schnitt sieben lange Jahre. Frühzeitige und anonyme Hilfestellung und Information in 8 Sprachen bietet die neue Website www.gewaltschutz.info. Auf der Seite wird erläutert wann eine Anzeige sinnvoll ist, wie Frauen das Gewaltschutzgesetz sinnvoll nutzen können, wann eine Trennung nötig ist oder wohin frau sich flüchten kann. Weiter geht es um Einschätzungen, was ist Gewalt, was ist Streit, was bewirkt Reue, usw.. Präzise und praktische Tipps für Betroffene, aber auch für Menschen, die beraten, BetriebsrätInnen, Frauenbeauftragte u. a.. Ein besonderer Abschnitt ist den Rechten ausländischer Frauen gewidmet. Gute und umfangreiche Materialbestellung ist möglich und Anträge zum Gewaltschutzgesetz können heruntergeladen werden.

KLARA-NET-Netzwerk zur Klima-Adaption

In unterschiedlichsten Lebensbereichen werden Veränderungen durch den Klimawandel deutlich. Gerade die trockenen und sehr heißen Sommer haben z.B. ein Problem bei älteren und kranken Menschen sehr deutlich gemacht: der Mangel an Flüssigkeit und ein verlorengegangenes Durstgefühl haben gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit. Ziel des Netzwerkes ist die weit reichenden Auswirkungen aufzuzeigen und die Relevanz in der Gestaltung des Alltags deutlich zu machen. Wie gehen die Menschen mit diesen Veränderungen um, was können Sie selbst oder auch eine Gemeinde dazu beitragen. Das Netzwerk arbeitet in verschiedenen Themengruppen, u. a. im Bereich Gesundheit. Informationen und Veranstaltungen, die Möglichkeit Referenten anzufragen und eine Ausstellungswand zum Thema werden zukünftig verfügbar sein. Weitere Informationen über die Fachstelle FrauenGesundheit erhältlich.

Broschüre: Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung

Frauen sind zehnmal häufiger von der am verbreitetsten Unterfunktion der Schilddrüse (Hashimoto Thyreoiditis) betroffen. Leider wird auch die „latente Unterfunktion“ wegen der Komplexität und dem Fehlen spezifischer Symptome spät erkannt. Dadurch entstandene Veränderungen im Körper sind dann durch eine Behandlung nur noch schwer rückgängig zu

machen. Die Möglichkeiten, im frühen Stadium bei leichteren Störungen über die Selbstheilungskräfte des Körpers eine Regulierung zu bewirken, werden nicht genutzt. Frauen mit Unterfunktion und auch mit Morbus Basedow (Überfunktion) sind Jod-empfindlich und oft nicht gut informiert, dass mit Jod angereicherte Nahrungsmittel besser zu meiden wären. Da die künstliche Jodierung von Grundnahrungsmitteln schwer zu umgehen ist (es besteht nämlich keine Pflicht der Kennzeichnung), ist es für die Betroffenen doppelt schwer. Die neu überarbeitete Broschüre des Feministischen Frauengesundheitszentrums Berlin informiert umfassend und verständlich zu den unterschiedlichen Störungen der Schilddrüse. Sie zeigt Möglichkeiten der Behandlung in der Komplementärmedizin auf. Kosten: € 4,80 plus Versand. Bestellung: www.ffgz.de

Gesund älter werden: Gesundheitliche Prävention bei Frauen in der zweiten Lebenshälfte

Das Institut für Gerontologie an der Uni Heidelberg beschäftigte sich drei Jahre intensiv mit diesem Thema. Die Studie belegt die geschlechtsspezifischen Unterschiede in den körperlichen, psychischen und sozialen Aspekten des Alterns. Bei Frauen zeigen sich andere Erkrankungen, andere Krankheitsverläufe und Symptome. Die Studie enthält einen Ratgeber für Frauen, und es werden Strategien aufgezeigt, wie Frauen ab 55 gezielt zur Gesundheitsförderung beitragen können und die Potentiale der Prävention ausschöpfen können. Drei Gründe haben sich herauskristallisiert, warum Frauen Präventionsmöglichkeiten ungenutzt lassen: Vielfach ist Frauen nicht klar, dass sehr gute Möglichkeiten der Prävention bis ins hohe Lebensalter bestehen. Sie lassen sich von dem Gedanken leiten, dieses gehöre sich nicht im Alter. Zweitens leben Frauen in dieser Altersgruppe oft in einschränkenden Lebenslagen in finanzieller oder fürsorgender Hinsicht und drittens wird auch in der ärztlichen Beratung den Präventionsmöglichkeiten nicht die Bedeutung eingeräumt, die ihr eigentlich zustehen sollte. Brunhilde Raiser, Vorsitzende des Deutschen Frauenrates e.V., spricht sich vehement dafür aus, dass Frauen besser von den Präventionsmöglichkeiten erreicht werden müssen. Altern ist ein Prozess, der durch Gesundheitsförderung und Vorsorge wirkungsvoll gestaltet werden kann. Der Studienbericht Band 1 und 2 (Handlungsempfehlungen) kann über die Fachstelle bezogen werden.

Warum Bewegung gut tut

Sich bewegen und Ausdauersport treiben, macht gute Laune. Dafür sorgen die vom Körper selbst hergestellten Endorphine und das Serotonin. Jetzt wurde experimentell eine weitere Substanz, das VGF, identifiziert. Der Stoff startet im Kopf offenbar eine Kettenreaktion, die depressive Gedanken vertreibt und die Stimmung verbessert. Eine Studie der Goethe-Uni in Frankfurt zielt in die gleiche Richtung, dass an

Krebs erkrankte Frauen Chemotherapien besser überstehen und sich insgesamt vitaler fühlen und sich bei ihnen seltener Erschöpfungssymptome zeigen, wenn sie regelmäßig dem Nordic Walking nachgehen.

Depression

Eine sehr gute, verständlich geschriebene und informative Broschüre über Ursachen, Formen und Behandlungsmöglichkeiten von Depressionen hat die Techniker Krankenkasse herausgegeben. Sie richtet sich an Betroffene aber auch an ihre Angehörigen. Die Broschüre kann über die TK-Geschäftsstellen bezogen werden oder über das Internet heruntergeladen werden: www.akdae.de/Patienteninformation/Depression

ÄrztInnenverzeichnis für Migrantinnen und Migranten im Landkreis Darmstadt-Dieburg

Neu erschienen und vorbildlich ist das ÄrztInnenverzeichnis „Welche Ärztin, welcher Arzt spricht meine Sprache“, herausgegeben von der Abteilung Chancengleichheit des Landkreises. Die Broschüre enthält Ärzteadressen, sortiert nach Fachrichtungen und Sprachkenntnissen. Sie kann heruntergeladen werden unter: www.ladadi.de/Migration.1631.0.html.

Auch im Rathaus der Stadt Offenbach ist ein solches Verzeichnis, der **interkulturelle Gesundheitswegweiser**, erhältlich: www.offenbach.de/Rathaus/Verwaltung/Organisationen/Leitstelle_Zusammenleben

Buch-Tipps

Was kann ich selbst für mich tun?

Patientenkompetenz in der modernen Medizin

Das Buch will Mut machen, sich nicht aufzugeben, sondern sich aktiv mit der Diagnose Krebs zu beschäftigen, um den für sich jeweils besten Weg zu finden. Das Buch wurde herausgegeben von Annette Bopp (auch Autorin von „Unverwechselbare Zeit/ Wechseljahre“) und der Stiftung Patientenkompetenz. ISBN 3-907625-23-4, Kosten: € 16,00

Lebenslust - Wider die Diät-Sadisten, den Gesundheitswahn und den Fitness-Kult

Stark kontrovers diskutiertes Buch über unsere neue „Gesundheitsreligion“. Der Mensch habe sich dem Diktat der Gesundheitsreligion unterworfen. Die Menschen verlören den Spaß am Leben, denn sie verzweifeln am permanent schlechten Gewissen. Mit seinem satirischen Ton und viel Witz behandelt Manfred Lütz, Facharzt für Psychiatrie und Theologe, diese ernstzunehmende Angelegenheit. ISBN 978-3-426-77695-7, Kosten: € 8,95

Ökum. Frauengottesdienst - Heilende Gärten

Zum Jahresthema in den „Gärten der Gerechtigkeit“ wird der Frauengottesdienst in der Alten Nikolaikirche, am Römerberg, in Frankfurt, am 12. August 2008, um 19.00 Uhr, von Eli Wolf, EVA und Ulrike Lang, Fachstelle FrauenGesundheit gestaltet.

Liebe Leserinnen, ich freue mich über Ihre Rückmeldungen und Anregungen zum Infoblatt und den Angeboten der Fachstelle. Sie erreichen mich unter der Adresse: Fachstelle FrauenGesundheit, Kirchgasse 17, 63065 Offenbach

Telefon: 069-82 36 85 65 E-Mail: Ulrike.Lang@EvangelischeFrauen.de

Herzlichst Ulrike Lang

Das Infoblatt FrauenGesundheit der Evangelischen Frauen in Hessen und Nassau e.V. wird von Ulrike Lang, Fachstelle FrauenGesundheit mit Büro in der Evangelischen Familien-Bildungsstätte Offenbach, Kirchgasse 17, Telefon 069-82 36 85 65 erstellt und erscheint i. d. R. drei-vier Mal im Jahr.