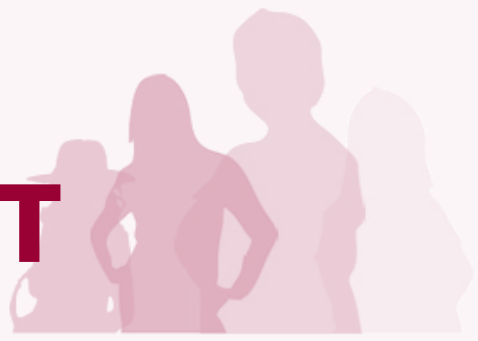


FRAUEN GESUNDHEIT



47%

der Frauen
sind übergewichtig.



Frauen leiden
doppelt so häufig
an Depressionen wie
Männer.



Zwei Drittel
der Medikamenten-
abhängigen sind Frauen.

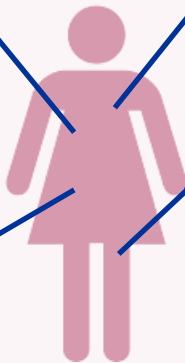
GESUNDHEITSTHEMEN DER FRAUEN

Brustkrebs

- häufigste Krebserkrankung
- Frauen mit erhöhtem familiären Risiko sollten sich frühzeitig untersuchen lassen

Darmkrebs

- zweithäufigste Krebserkrankung
- Erkrankungsrisiko steigt mit Alter an



Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Koronare Herzkrankheit häufigste Erkrankung
- führt zur Minderversorgung des Herzens

Osteoporose

- krankhaft erhöhte Knochenbrüchigkeit
- ca. 8 % der Frauen betroffen, besonders nach den Wechseljahren
- gesunde Lebensführung beugt vor

BEDEUTUNG VON BEWEGUNG

Sport und Bewegung fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden. Unabhängig vom Alter können Frauen körperliche Aktivität auch in besonderen Lebensphasen wie Schwangerschaft oder Wechseljahren in den Alltag integrieren.

Eine besondere Rolle für Frauen spielt die Erkenntnis, dass Sport und Bewegung Krebserkrankungen vorbeugen können, die von weiblichen Hormonen beeinflusst werden.

SENKEN SIE IHR KRANKHEITSRISIKO

Vermeiden Sie Übergewicht.
Ernähren Sie sich gesund und trinken Sie wenig Alkohol.
Verzichten Sie auf das Rauchen.
Treiben Sie regelmäßig Sport und gönnen Sie sich ausreichend Schlaf.



familienplanung.de

Das Portal bietet seriöse und umfassende Informationen zu allen relevanten Themen wie Schwangerschaft und Geburt, Kinderwunsch, Elternschaft und Familiengründung, Verhütung und Schwangerschaftskonflikt.



Gewalt wirkt sich unmittelbar auf die seelische und körperliche Gesundheit aus. Häufig zeigen sich die gesundheitlichen Folgen von Gewalt jedoch erst langfristig.

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ bietet zu jeder Zeit die Möglichkeit, sich anonym, kompetent und sicher beraten zu lassen.



13

Prozent der Frauen
geben an, sich seelisch
belastet zu fühlen

Angststörungen sind die häufigste psychische Erkrankung bei Frauen.



Eine frühzeitige Behandlung erhöht die Heilungschancen.

KOSTENLOSE FRÜHERKENNUNG

- ab 20: jährliche Untersuchung zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs
- ab 30: jährliche Brustuntersuchung
- ab 35: Hautkrebsscreening und allgm. Check-Up
- ab 50: Mammographie-Screening, alle 2 Jahre und jährliche Untersuchung auf Blut im Stuhl zur Früherkennung von Darmkrebs
- ab 55: Darmspiegelung zur Früherkennung von Darmkrebs

MÄNNER GESUNDHEIT



Die Herzinfarktrate ist **3 mal höher** als bei Frauen.



62% der Männer sind übergewichtig.



Mehr als 1/4 der Männer leiden an Bluthochdruck.

GESUNDHEITSTHEMEN DER MÄNNER

Darmkrebs

- dritthäufigste Krebserkrankung
- frühes Erkennen erhöht Heilungschancen

Prostatakrebs

- häufigste Krebserkrankung
- Erkrankung häufig nach 50. Lebensjahr
- zeigt im frühen Stadium keine typischen Symptome



Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- häufigste Todesursache
- meist chronisch
- erfordern lebenslange Behandlung

Bluthochdruck gehört zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall oder Infarkt.

19

Prozent weisen einen riskanten Alkoholkonsum auf

Übergewicht kann Krankheiten wie Diabetes mellitus oder Bluthochdruck verursachen. Auch die Gelenke und Knochen werden stärker beansprucht. Eine gesunde Lebensweise kann helfen, das Übergewicht zu reduzieren.



Von allen illegalen Drogen wird Cannabis am häufigsten konsumiert (7,4%). In der Altersgruppe 18-20 ist der Konsum am höchsten (20,5%).

73

Prozent aller Suizide werden von Männern begangen

Obwohl bei 9% aller Männer eine diagnostizierte Depression vorliegt, dürfte die Dunkelziffer weitaus höher ausfallen.

Achten Sie auf die folgenden Symptome:

- erhöhte Reizbarkeit, Wut, Aggression & Feindlichkeit
- Konzentrationsprobleme
- Flucht in die Sucht

Eine Depression ist therapierbar! Je früher sie erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen.



TIPPS FÜR EINE GESUNDE LEBENSWEISE

- ✓ Vermeiden Sie Übergewicht.
- ✓ Bewegen Sie sich täglich mind. 30-60 Minuten moderat.
- ✓ Essen Sie täglich Obst und Gemüse.
- ✓ Vermeiden Sie es, täglich rotes und verarbeitetes Fleisch zu essen.
- ✓ Verzichten Sie auf Alkohol und Tabak.

KOSTENLOSE FRÜHERKENNUNG

- ab 35: Hautkrebsscreening und allgm. Check-Up
- ab 45: jährliche Tastuntersuchung von Prostata & Genitalien
- ab 50: jährliche Untersuchung auf Blut im Stuhl zur Früherkennung von Darmkrebs
- ab 55: Darmspiegelung zur Früherkennung von Darmkrebs