



3./4.11.2007

Erkner/Berlin

## 14. AKF-Jahrestagung

Gesundheitliche Bedürfnisse von Frauen ab der Lebensmitte  
Ansatzpunkte für Prävention und Gesundheitsförderung  
[www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de)

Dr. Monika Köster

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

## Inhalt

### Frauen ab der Lebensmitte

- Soziodemografie
- Gesundheitszustand/Gesundheitsprobleme
- Sport und Bewegungsaktivitäten
- Interesse an Gesundheitsinformation
- [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de)

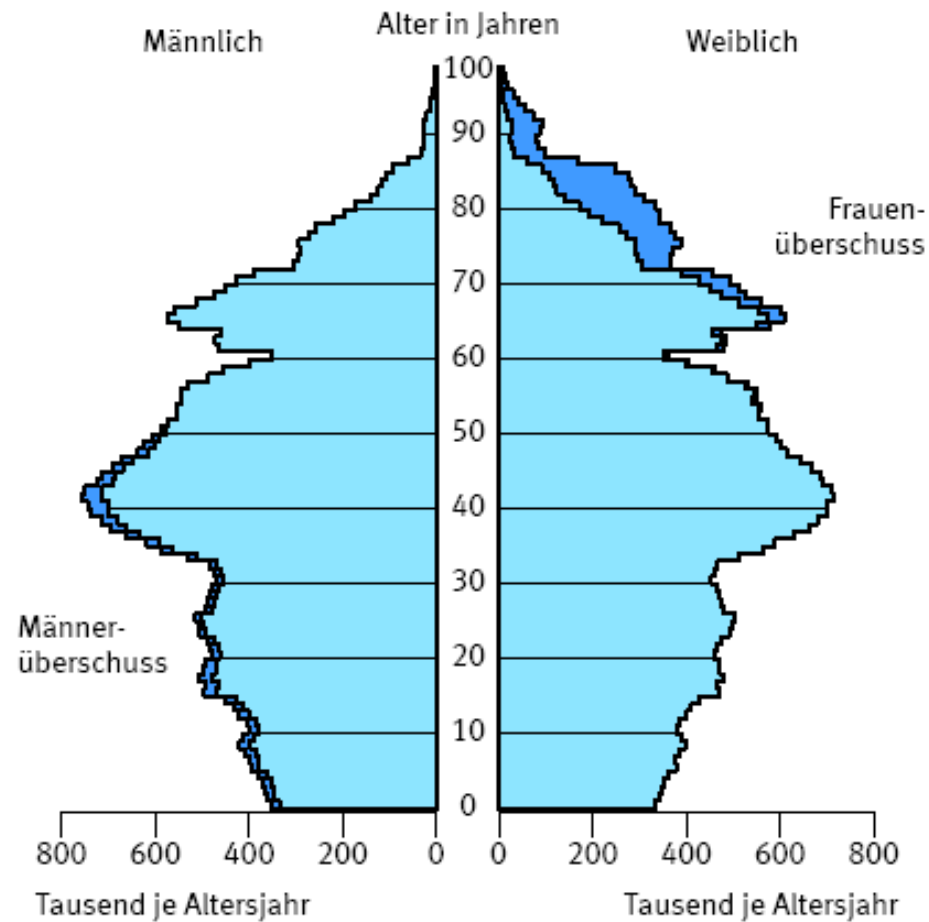
## Inhalt

### Frauen ab der Lebensmitte

Ansatzpunkte für Prävention und Gesundheitsförderung

- Soziodemografie
- Gesundheitszustand/Gesundheitsprobleme
- Sport und Bewegungsaktivitäten
- Interesse an Gesundheitsinformation
- [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de)

# Demografische Angaben



Quelle: Statistisches Bundesamt, Statistisches Jahrbuch 2007

## Demografische Angaben

- **Frauen (45 – 60) 8.366,8**      **Männer (45 – 60) 8.455,2**
- **Frauen (60+) 10.194,7**      **Männer (60+) 8.850,6**

## 50-65jährige Frauen in Deutschland

**Alleinlebende:** Zwischen 50 und 65 Jahren steigt ihr Anteil von etwa 10% auf 25%

**Neue soziale Rollen: unterschiedliche Lebensverläufe:**

Erwachsenen werden der Kinder/Auszug der Kinder (empty nest)

**Erwerbstätigkeit**

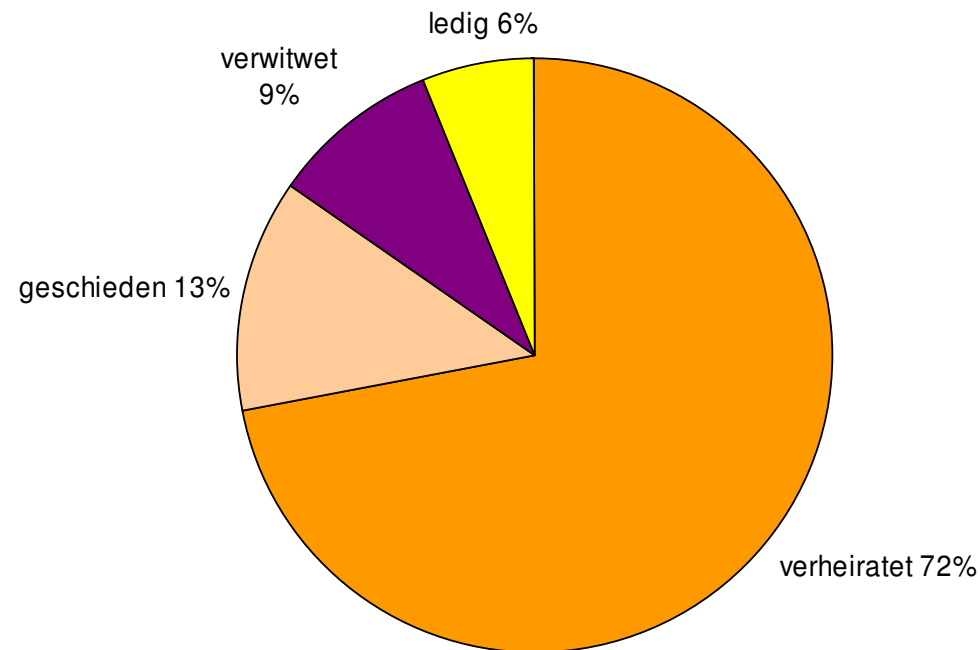
Rd. 50% der 50-65jährigen Frauen sind erwerbstätig (viele Teilzeitjobs)

**Familienarbeit**

In Deutschland werden rd. 1,45 Mio Pflegebedürftige zu Hause versorgt. Über 80% aller pflegenden Angehörigen sind Frauen, mehr als die Hälfte zwischen 40 und 64 Jahre alt

Mit dem Alter zunehmende **gesundheitliche Beeinträchtigungen**

## 50-65jährige Frauen in Deutschland: Familienstand



Quelle: Statistisches Bundesamt, Statistisches Jahrbuch 2007

## 50-65jährige Frauen in Deutschland: Erwerbstätigkeit

### Erwerbstätigkeit von Frauen (50 – 65)

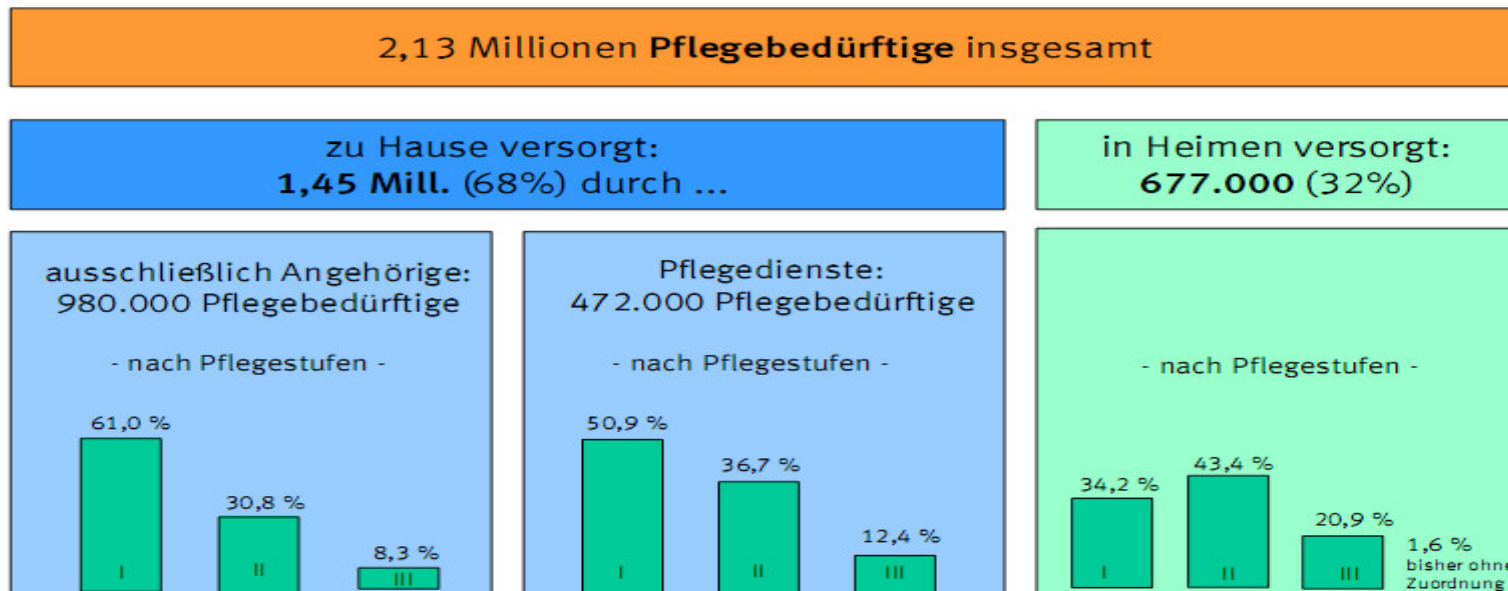
Ergebnisse des Mikrozensus 2005

| <b>Alter</b> | <b>Gesamt</b> | <b>Erwerbstätige</b> |
|--------------|---------------|----------------------|
| 50 – 55      | 2 841         | 2 223                |
| 55 – 60      | 2 410         | 1 553                |
| 60 – 65      | 2 537         | 582                  |
| 50 – 65      | 7 788         | 4 358                |



# Familienarbeit ab der Lebensmitte: Häusliche Pflege

## „ECKDATEN“ PFLEGESTATISTIK 2005



**Beziehung zu den Pflegebedürftigen:** 23% Töchter, 20% (Ehe)Partnerinnen, 11% Mütter, 10% Schwiegertöchter

**Vollzeitbeschäftigung:** Im Schnitt 46 Stunden pro Woche; Auswirkungen auf die Erwerbsarbeit

**Hohe Belastung:** Bei 40% sehr stark, bei 43% eher stark; gesundheitliche Belastungen

Quelle: Statistisches Bundesamt 2007

## Inhalt

### Frauen ab der Lebensmitte

Ansatzpunkte für Prävention und Gesundheitsförderung

- Soziodemografie
- Gesundheitszustand/Gesundheitsprobleme
- Sport und Bewegungsaktivitäten
- Interesse an Gesundheitsinformation
- [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de)

## Selbsteinschätzung des Gesundheitszustands:

Die positive Einschätzung nimmt mit dem Alter ab.

| <b>Selbsteinschätzung</b> | <b>Frauen 45 - 65</b> | <b>Frauen 65+</b> |
|---------------------------|-----------------------|-------------------|
| <b>Sehr gut</b>           | <b>17,3%</b>          | <b>7,6%</b>       |
| <b>Gut</b>                | <b>50,3%</b>          | <b>36,4%</b>      |
| <b>Mittelmäßig</b>        | <b>25,7%</b>          | <b>42,1%</b>      |
| <b>Schlecht</b>           | <b>5,5%</b>           | <b>10,8%</b>      |
| <b>Sehr schlecht</b>      | <b>1,3%</b>           | <b>3,1%</b>       |

# Zunahme gesundheitlicher Beeinträchtigungen und chronischer Erkrankungen mit dem Alter

## Häufige Erkrankungen von Frauen nach der Lebensmitte

- Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems
- Krebserkrankungen
- Psychische Erkrankungen
- Rückenbeschwerden
- Gelenkbeschwerden/Arthrose
- Osteoporose
- Diabetes

## Wechseljahre

Gesundheitlich relevante Umbruchphase im Leben von Frauen

- **Eintritt der Menopause** (letzte Regelblutung): zwischen dem 50. und 52. Lebensjahr
- **Umbruchphase:** Körperliche und psychosoziale Veränderungen
- **Beschwerdeerleben:** Zu je einem Drittel keine/kaum, moderate und starke Beschwerden (körperliche und psychische Beschwerden)  
Ob und in welchem Ausmaß Beschwerden erlebt werden, hängt nicht zwangsläufig von den hormonellen Umstellungen ab!

## Inhalt

### Frauen ab der Lebensmitte

Ansatzpunkte für Prävention und Gesundheitsförderung

- Soziodemografie
- Gesundheitszustand/Gesundheitsprobleme
- **Prävention und Gesundheitsförderung durch sportliche Aktivität**
- Interesse an Gesundheitsinformation
- [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de)

## Prävention durch sportliche Aktivität

- Sport senkt bei Frauen und Männern das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und deren Mortalität  
(aus Dören 2007 nach Wannamethee/Shaper 2001: Physical activity in the prevention of cardiovascular disease)
- Risikofaktoren für KHK werden positiv beeinflusst  
(aus Dören 2007 nach McKechnie/Mosca (2003): Physical activity and coronary heart disease: prevention and effect on risk factors)
- Auch leichte Bewegung wirkt protektiv: Schon 1h Spazieren gehen reduziert das Risiko für KHK  
(aus Dören 2007 nach Lee/Rexrode/Cook et al (2001): Physical activity and coronary heart disease in women: is „no pain, no gain“ passé?)
- Moderate Aktivität führt zu einer Risikoreduzierung eines Schlaganfalles von 20%, auch bei 50-69- und 70-79jährigen Frauen  
(aus Dören 2007 nach Ellekjaer, H/Holmen, Ellikjaer, E/Vatten (2000): Physical activity and stroke mortality in women, Ten-year follow-up of the North-Trondelag health survey)
- Sportliche Aktivität reduziert das Risiko für Dickdarmkarzinome  
(aus Dören 2007 nach Friedenreich (2001))

# Sportengagement älterer Frauen

## Trend

„Versportlichung“ der Gesellschaft

Zunahme des Sportengagements bei älteren Frauen

## Motive/Benefit

Sport/Bewegung, Gesundheit, Fitness, Attraktivität und Gewichtsreduktion,  
Entspannung, Wohlbefinden, Spaß, Leistung(sfähigkeit)



# Sportengagement älterer Frauen

## Beliebte Sportaktivitäten

Radfahren, Schwimmen Gymnastik, Wandern, Spazieren, Walken,  
Laufen/Joggen, Fitness

## Organisationsformen

außerhalb von Institutionen/selbst organisiert (55-75%)

in Vereinen: 17-36%

bei anderen Anbietern: 6-16%

(Studios, Krankenkassen, VHS, Gemeinden, Kirchen, Verbände,...)

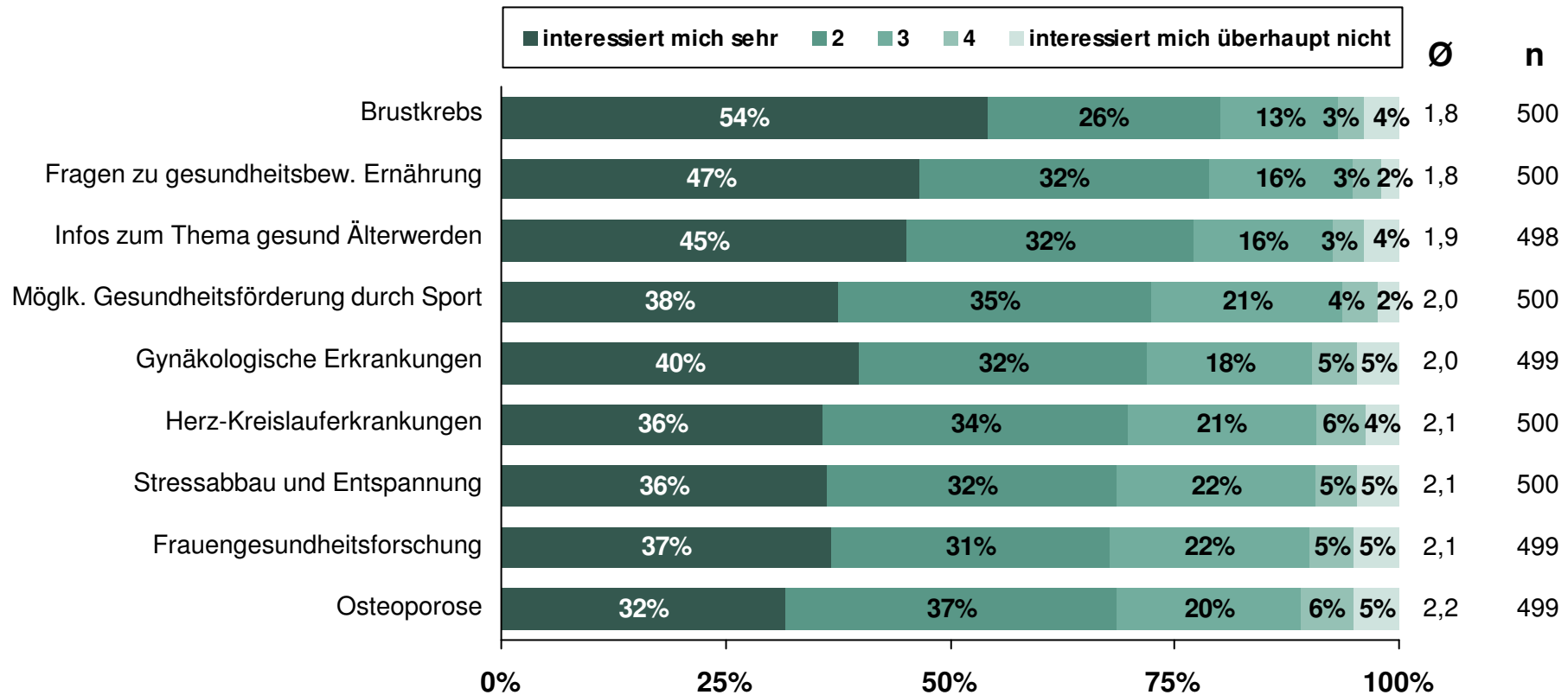
## Inhalt

### Frauen ab der Lebensmitte

Ansatzpunkte für Prävention und Gesundheitsförderung

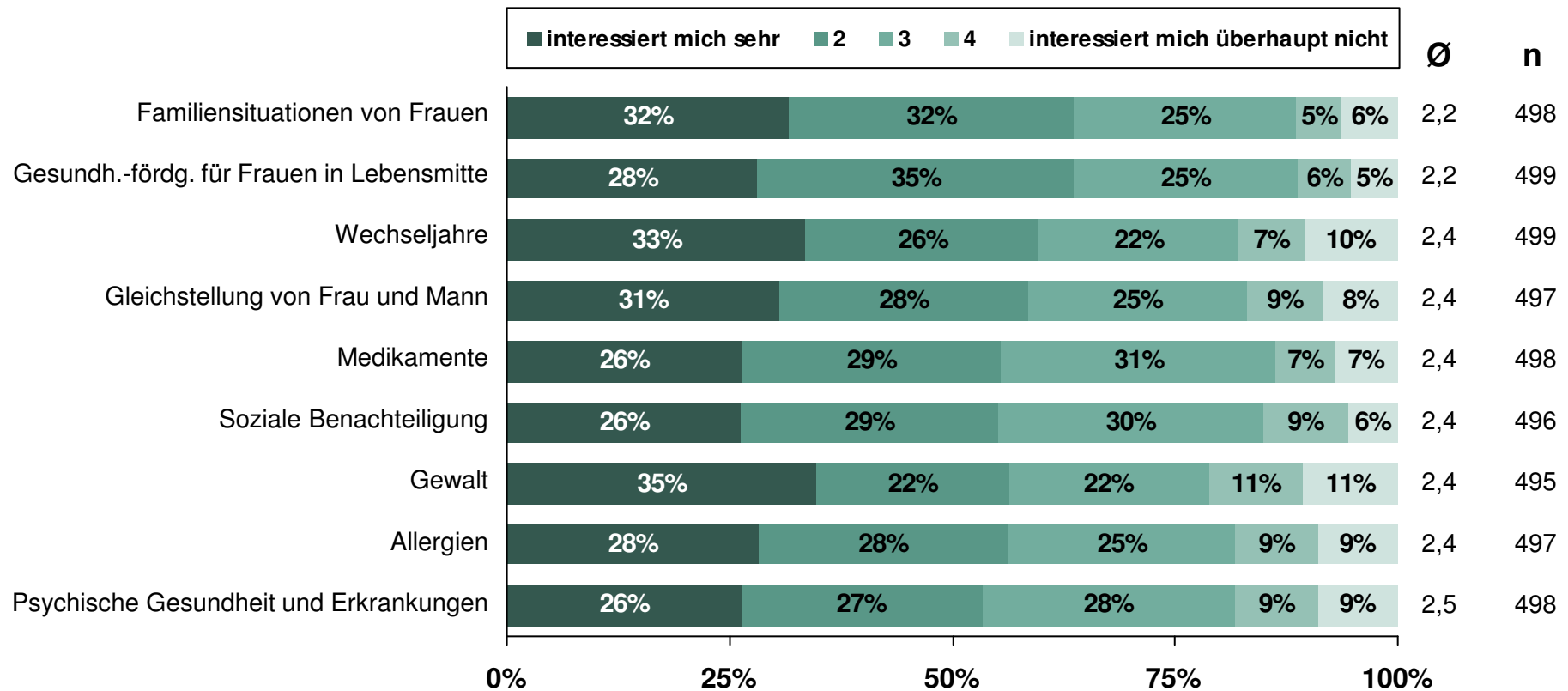
- Soziodemografie
- Gesundheitszustand/Gesundheitsprobleme
- Prävention und Gesundheitsförderung durch sportliche Aktivität
- Interesse an Gesundheitsinformation
- [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de)

## Interesse an verschiedenen Gesundheitsthemen (1) (BZgA-Erhebung 2007)



F4: Ich nenne Ihnen nun noch einige Themen zu den Bereichen Gesundheit und Gesundheitsförderung. Bitte sagen Sie mir jeweils, wie sehr Sie selbst zur Zeit das jeweilige Thema oder Informationen hierzu speziell für Frauen interessieren.

## Interesse an verschiedenen Gesundheitsthemen (2)



F4: Ich nenne Ihnen nun noch einige Themen zu den Bereichen Gesundheit und Gesundheitsförderung. Bitte sagen Sie mir jeweils, wie sehr Sie selbst zur Zeit das jeweilige Thema oder Informationen hierzu speziell für Frauen interessieren.

## Inhalt

### Frauen ab der Lebensmitte

Ansatzpunkte für Prävention und Gesundheitsförderung

- Soziodemografie
- Gesundheitszustand/Gesundheitsprobleme
- Prävention und Gesundheitsförderung durch sportliche Aktivität
- Interesse an Gesundheitsinformation
- [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de)



# Frauengesundheit und Gesundheitsförderung

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Home > Die BZgA > Forschung > Fachdatenbanken/Marktanalysen > [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de)





## Wissenschaftliche Grundlagen

Frauengesundheitsforschung

Lebenserwartung

Politische Strategien

## Lebensphasen

Schwangerschaft und Geburt

Gesund älter werden

Wechseljahre

## Lebensführung

Bewegung und Sport

Ernährung

## Erkrankungen

Krankheitsspektrum

Brustkrebs

Essstörungen

HIV / Aids

Osteoporose

Psychische Gesundheit /  
Erkrankungen

## Soziale Bedingungen

Behinderung

Gewalt

Migration

Soziale Benachteiligung

## Sucht

Alkohol

Tabak / Rauchen

## Organisationen

auf einen Blick

Selbsthilfe (und Beratung)

## Willkommen im Portal zur Frauengesundheit

Das Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist ein **Wegweiser zu Informationsquellen** im Bereich Frauengesundheit. Gerade zu Fragen der Gesundheit bietet das Internet unzählige Informationen. Bei der Suche nach **qualitätsgesicherten Angeboten** und Antworten ist es oft schwierig, den Überblick zu behalten und zu beurteilen, wie verlässlich die Informationen und Anbieter sind. Hier erleichtert das Portal die Orientierung.

Die BZgA beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Fragen der Gesundheit von Frauen und mit Ansätzen in der Gesundheitsförderung, die Unterschiede zwischen Frauen und Männern berücksichtigen.

Über direkte Links ermöglicht das Portal zur Frauengesundheit einen schnellen Zugriff auf Angebote im Internet: Nach **Themen** geordnet, finden Sie hier **Organisationen**, die in diesem Bereich tätig sind, Broschüren und Zeitschriften, wissenschaftliches Material, Fachbücher und vieles mehr.

Das Frauengesundheitsportal ist ein wachsendes Produkt. Es wird ständig aktualisiert und erweitert, auch um neue Themen. Wir sind deshalb auf Ihr **Feedback** angewiesen, und freuen uns über **Anregungen und Kritik** zu unserem Angebot.

Die BZgA prüft die Inhalte fremder Websites bei der erstmaligen Verlinkung. Sie strebt hierbei höchstmögliche Transparenz an. Es werden **Transparenzkriterien und Ausschlusskriterien** angewendet. Weitere Informationen zum Vorgehen der BZgA und Hinweise zur Problematik externer Links finden sich im Bereich der **Qualitätssicherung** und im **Impressum**.

### Älterwerden und Gesundheit - Die Patientinnenschulung

Das Projekt des **FFGZ** möchte sozial benachteiligte Frauen zwischen 40 und 70 Jahren über gesundheitliche Themen informieren und befähigen, sich im Gesundheitssystem kompetent und eigenverantwortlich zu bewegen.

Das Projekt wurde als **gutes Praxisbeispiel** der Gesundheitsförderung für Menschen in schwierigen sozialen Lebenslagen ausgewählt.

### 15 Regeln für gesundes Älterwerden

Maßnahmen der Gesundheitsförderung sollten zwar möglichst früh eingeübt werden, doch auch eine Veränderung des Gesundheitsverhaltens im höheren Erwachsenenalter und Alter hat durchaus noch wünschenswerte Auswirkungen auf die Gesundheit. Die 15 Regeln geben Anregungen, die zweite Lebenshälfte gesundheitsfördernd zu gestalten.



|  |
|--|
| Wissenschaftliche Grundlagen             |
| <b>Lebensphasen</b>                      |
| Schwangerschaft und Geburt               |
| <b>Gesund älter werden</b>               |
| Mehr zum Thema                           |
| Organisationen                           |
| Informationen / Materialien / Broschüren |
| Fachpublikationen / Daten                |
| Rechtliche Grundlagen                    |
| Wechseljahre                             |
| <b>Lebensführung</b>                     |
| Erkrankungen                             |
| Soziale Bedingungen                      |
| Sucht                                    |
| Organisationen                           |

## Lebensmitte/Gesund älter werden

Noch nie haben so viele Frauen und Männer ein hohes Alter erreicht wie heute. Aber nicht nur das Erreichen eines hohen Lebensalters ist das Ziel, vielmehr geht es darum, die zusätzlichen Lebensjahre auch bei guter Gesundheit und mit möglichst hoher Lebensqualität zu genießen.

In seinem 2006 veröffentlichten Gesundheitsbericht „**Gesundheit in Deutschland**“ hat das Robert-Koch-Institut ein Spektrum an Herausforderungen aufgezeigt, die auch Frauen in der zweiten Lebenshälfte betreffen.

Es ist ein Anliegen des Frauengesundheitsportals, das „gesunde und zufriedene älter werden“ von Frauen in der zweiten Lebenshälfte zu unterstützen. Die Gesundheit speziell bei Frauen während des Alterungsprozesses wird durch eine Reihe von Faktoren beeinflusst. Das Frauengesundheitsportal informiert darüber, was jede Frau selbst zu ihrem eigenen gesunden älter werden beitragen kann. Gerade in der Lebensmitte können Frauen - gut informiert und selbst bestimmt - aktiv etwas Sinnvolles für die eigene Gesundheit tun, ihr Wohlbefinden fördern sowie zur Früherkennung und Vorbeugung von Krankheiten beitragen. [Mehr zum Thema...](#)

### Was finden Sie im Frauengesundheitsportal zum Thema Lebensmitte/Gesund älter werden?

- **Gesundheitsförderung im mittleren Lebensalter:** Informationen zur Gesundheitsförderung in bestimmten Bereichen ([Bewegung und Sport](#), [Gesunde Ernährung](#), [Einschränkung übermäßigen Alkoholkonsums](#), [Verzicht auf Tabakkonsum](#), [Förderung psychischer Gesundheit](#) und [Abbau von Stress](#), [Wechseljahre](#)) sowie übergreifende [Konzepte der Gesundheitsförderung](#) und zur [gesundheitlichen Situation und Versorgung](#).
- **Lebenssituation:** Informationen zum [gesellschaftlichen Engagement](#), [Beruf und Lebenslanges Lernen](#) sowie zum [Wohnumfeld](#); außerdem Informationen für Frauen in [besonderen Lebenslagen](#) (wie [Behinderung](#), [Armut](#), [Gewalt](#), [Migration](#)).
- **Vorsorge und Früherkennung:** Informationen zu den verschiedenen [Untersuchungsmethoden](#) und [Präventionsangeboten](#) sowie [Übersichten](#), [welche Untersuchung die Krankenkassen bezahlen](#).
- **Gesundheitsförderung bei Einzelerkrankungen:** Informationen für ein gesundheitsförderndes Verhalten bei einzelnen Erkrankungen, wie [Brustkrebs](#) und [Osteoporose](#).

### Älterwerden und Gesundheit - Die Patientinnenschulung

Das Projekt des FFGZ möchte sozial benachteiligte Frauen zwischen 40 und 70 Jahren über gesundheitliche Themen informieren und befähigen, sich im Gesundheitssystem kompetent und eigenverantwortlich zu bewegen. Das Projekt wurde als [gutes Praxisbeispiel](#) der Gesundheitsförderung für Menschen in schwierigen sozialen Lebenslagen ausgewählt.

### Richtig fit ab 50

Die Internetseite des Deutschen Sportbundes gibt Hinweise zur Vermeidung von Überbelastungen und zeigt gelenkschonende Bewegungen. Aber auch Trainingstipps und Bewegungsmöglichkeiten für Hochaltrige.

### Umfrage Endometriose - Erste Ergebnisse

Endometriose ist eine gutartige Erkrankung, die in der Bevölkerung eher unbekannt ist. Dabei zählt sie zu den häufigsten gynäkologischen Erkrankungen. Im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums hat das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit (IQWiG) eine Online-Befragung zum Thema durchgeführt und nun erste Ergebnisse veröffentlicht.



## Modul „Gesund älter werden“

- „gesundes und zufriedenes älter werden“ von Frauen in der zweiten Lebenshälfte unterstützen
- Hinweise zu Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen
- Ernährung und Bewegung als Faktoren die eigene Gesundheit aktiv zu beeinflussen
- Berücksichtigung der verschiedenen Lebenssituationen von Frauen
- Gesundheitsförderung bei Einzelerkrankungen (z.B. Brustkrebs)
- Verschiedene Aspekte der Wechseljahre (Selbsthilfe, Nutzen und Risiken von Therapien)

Wissenschaftliche Grundlagen

Lebensphasen

Lebensführung

**Bewegung und Sport**

Mehr zum Thema

Organisationen

Informationen / Materialien / Broschüren

Fachpublikationen / Daten

Ernährung

Erkrankungen

Soziale Bedingungen

Sucht

Organisationen

## Bewegung und Sport

Sport und Bewegungsaktivitäten von Frauen finden in vielen verschiedenen Organisationsformen und auf sehr unterschiedlichen Leistungsebenen statt - vom Sportverein über das Fitness-Studio bis hin zum selbstorganisierten Sport, von Tai Chi über Nordic Walking bis hin zum Marathon.

Körperliche Aktivität kann von Frauen in jedem Alter - auch in besonderen Lebensphasen wie in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren - in den Alltag integriert werden. Allgemein können Sport und Bewegung Gesundheit und Wohlbefinden fördern, sie helfen Stress vorzubeugen und abzubauen und sie können bei bestimmten Erkrankungen vorhandene Beschwerden lindern.

Der Schwerpunkt dieses Moduls liegt auf dem Freizeit- und Breitensport und richtet sich vor allem an Frauen ab dem mittleren Erwachsenenalter. [Mehr zum Thema...](#)

### Was finden Sie im Frauengesundheitsportal zum Thema Bewegung und Sport?

- **Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden:** Informationen rund um die Themen Bewegung, körperliche Aktivität und Freizeitsport und deren gesundheitsfördernde Potenziale.
- **Ausgewählte Bewegungsaktivitäten:** Informationen zu einzelnen Sportarten und Sportmöglichkeiten, Gütesiegel der Sportverbände, Vereinsverzeichnisse.
- **Sport und Ernährung:** Informationen über gesundheitsrelevante Ernährung im Zusammenhang von Bewegung und Sport.
- **Lebensphasen:** Informationen zu Bewegungsmöglichkeiten und gesundheitsrelevanten körperlichen Aktivitäten während und nach der [Schwangerschaft](#) sowie in den [Wechseljahren](#).
- **Körperliche Aktivitäten und Erkrankungen:** Informationen über geeignete und nicht geeignete Bewegungsformen bei einzelnen Krankheiten (insbesondere [Adipositas](#), [Herz-Kreislauferkrankungen](#), [Krebs](#), [Wirbelsäulen- und Rückenprobleme](#) und [Osteoporose](#)).
- **Soziale Bedingungen:** Informationen über körperliche Aktivitäten und Bewegung bei Menschen mit [Behinderungen](#), bei [Migrantinnen und Migranten](#) sowie [Personen unterschiedlicher sozialer Lagen](#), darüber hinaus Informationen über Sport und (sexuelle) Gewalt.
- **Leistungsfähigkeit und Training:** Informationen über leistungsorientiertes Training und Gesundheitsfragen.
- **Verletzungsgefahren und -prävention:** Informationen zum richtigen Sporttreiben, i.S. des Vermeidens von Verletzungen, zu Bewegungsmöglichkeiten und Körpertraining z.B. als Sturzprophylaxe für ältere Menschen und auch zum Umgang mit Verletzungen.

### Richtig fit ab 50

Die Internetseite des Deutschen Sportbundes gibt Hinweise zur Vermeidung von Überbelastungen und zeigt gelenkschonende Bewegungen. Aber auch Trainingstipps und Bewegungsmöglichkeiten für Hochaltrige.

### "Bewegung und Gesundheit" - Bundesweite Kampagne

Bewegung und jegliche Form von Aktivität stärken Körper und Seele! Seit Mai 2005 bringt die Kampagne des Bundesministeriums für Gesundheit mit bundesweiten Aktionen viel Bewegung in Gemeinden, Städte und Regionen.

### Frauen im Sport

Aktuelle Informationen, Veranstaltungen, Links und Hinweise des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) zum Thema Frauen im Sport.

## Modul „Bewegung/Sport“

- Welche Sportarten sind für wen geeignet?
- Was bringen welche Sportaktivitäten für die Gesundheit?
- Sport für Ungeübte/Einsteigerinnen, Fragen zur optimalen Belastung
- Sport und Ernährung/Gewichtsreduktion
- Stressbewältigung, Entspannung, Spiel und Spaß
- Gesunderhaltung/Ärztlicher Check
- Sport- und Bewegungsaktivitäten zur Prävention von Erkrankungen
- Sport/Bewegungsaktivitäten bei KHK/Krebserkrankungen, Osteoporose, Rückenbeschwerden (Rückenschule)



*Vielen Dank für Ihr Interesse !*

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

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