

Frauengesundheit

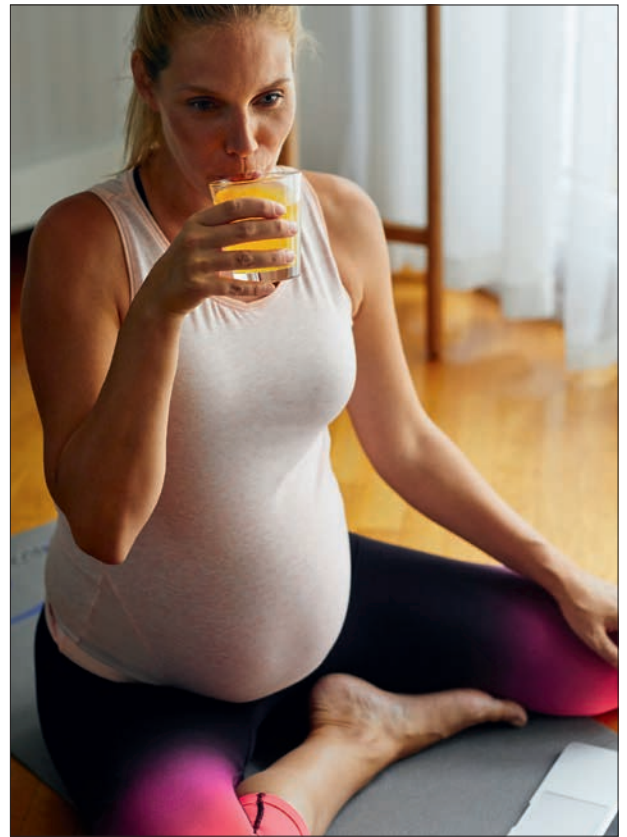
Experten überarbeiten Ratgeber für Schwangere

Das Netzwerk „Gesund ins Leben“ hat seine Handlungsempfehlungen zu Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft aktualisiert. Das Heft bietet Fachkräften, Frauen und Paaren mit Kinderwunsch sowie werdenden Eltern einen Einblick in die wichtigsten Themenbereiche wie Vitamine und Mineralstoffe, vegane und vegetarische Ernährung, Bewegung und Vorbereitung auf das Stillen.

Die 2012 erstmals veröffentlichten Handlungsempfehlungen geht auf eine Kooperation des Berufsverbandes der Frauenärzte (BVF), des Deutschen Hebammenverbandes (DHV), des Berufsverbandes für Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) sowie der wissenschaftlichen Fachgruppen Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ), Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG), Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP), Deutsche Gesellschaft für Hebammenwissenschaft (DGHWi) und Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) zurück.

Ärztinnen und Ärzte können die Handlungsempfehlungen über www.ble-medienservice.de kostenfrei bestellen (Bestellnummer: 3589) oder sie an Patientinnen und Patienten weiterempfehlen. Sie finden die Handlungsempfehlungen auf www.gesund-ins-leben.de

vl



Bessere Gesundheitschancen für Mutter und Kind: Das Bundeszentrum für Ernährung berät mit Handlungsempfehlungen Frauen und Paare vor und während der Schwangerschaft.

Foto: filmstudio/istockphoto.com

Kampagne

BZgA unterstützt Raucher beim Aufhören



Laut Statistischem Landesamt sind immer mehr Menschen in NRW Nichtraucher.

Foto: Samo Trebizan /fotolia.com

Die Zahl der Raucher in Nordrhein-Westfalen ist auch 2017 gesunken, dennoch zieht nach Angaben des Statistischen Landesamtes (IT.NRW) noch fast jeder Vierte regelmäßig an einer Zigarette. Insgesamt nahm die Zahl der Raucherinnen und Raucher in NRW in den vergangenen zwölf Jahren um knapp 28 Prozent ab. Wurden 2005 noch 3,8 Millionen Raucher gezählt, waren es 2017 nur noch 2,7 Millionen.

Mit einem Rauchstopp kann das Risiko an Herz-Kreislauf-, Atemwegs- sowie Krebserkrankungen zu erkranken deutlich reduziert werden. 89 Prozent aller Lungenkrebsfälle bei Männern und 83 Prozent bei Frauen sind auf das Rauchen zurückzuführen. Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der Bundeszentrale für

gesundheitsliche Aufklärung (BZgA), betont: „Ein konsequenter Rauchstopp senkt das Risiko für diese Erkrankungen und bringt zusätzliche Lebensjahre. Bereits nach drei Tagen verbessert sich die Funktion der Atemwege, nach zwei bis drei Wochen nehmen Lungenfunktion und Durchblutung des Körpers erheblich zu und nach drei Monaten hat sich die Lungenkapazität deutlich verbessert.“

Die BZgA unterstützt Aufhörwillige mit Tipps, Informationen und praktischen Hilfsangeboten. Dazu gehört auch das kostenfreie „rauchfrei-Startpaket“, das rund 3.000 Mal pro Monat bei der BZgA angefordert wird. Weitere Informationen und alle Materialien erhalten Sie unter www.bzga.de/infomaterialien/foerderung-des-nichtrauchens/

vl