

## Depressionen - Frauen häufiger betroffen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass Depressionen sich bis zum Jahr 2015 nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur zweiten Volkskrankheit entwickeln werden. Rund 20 bis 25 % aller Frauen werden irgendwann im Laufe ihres Lebens depressiv. Frauen sind von Depressionen fast doppelt so oft betroffen wie Männer. Die erste Erfahrung mit einer Depression wird üblicherweise im Alter zwischen 25 und 44 Jahren gemacht. Im höheren Alter steigt das Vorkommen der Depression: 26 bis 40 % der Menschen in Altersheimen sind von einer Depression betroffen. Die Depression ist eine schwere, ernstzunehmende Erkrankung. Allgemein steigt die Rate der psychischen Erkrankungen weiter an. Depressionen gehören zu den affektiven Störungen, das sind Störungen von Gefühl und Stimmung, die in Angst umschlagen können. Die Depression entwickelt sich meist schleichend und unterscheidet sich von den Befindlichkeitsstörungen, die vorübergehender Natur sind. Die Depression bedarf der medizinischen Behandlung. Verantwortlich dafür sind sowohl Lebensumstände als auch genetische Gründe. Meist gibt es jedoch keine klare Ursache für eine Depression. Die Krankheit wird vermutlich durch ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren, wie genetischer und psychologischer sowie Umweltfaktoren ausgelöst. Soziale und psychosoziale Faktoren hingegen weisen eine starke Beziehung zu depressiven Symptomen auf. Auf der Homepage des „Deutschen Bündnisses gegen Depression e.V.“ findet sich, nach inhaltlichen Schwerpunkten wie Migrationshintergrund, Kinder und Jugendliche, nach einer Geburt, im Alter, am Arbeitsplatz, Krisenmanagement und Suizidalität geordnet, eine Fülle von Information. Für 54 Regionen sind Angebote für Betroffene und Angehörige und die Ansprechpartner aufgelistet. [www.buendnis-depression.de](http://www.buendnis-depression.de)

Kinder, Partner oder Eltern von depressiven Menschen sind intensiv betroffen und müssen wegen der enormen Belastung gut für sich sorgen. Der „Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker“ hat eine Broschüre herausgegeben, die umfassend über Depression informiert. Diese Informationen helfen die Erkrankung besser einzuordnen und einen Teil des Schreckens zu nehmen. Formen und Auftreten von Depressionen, Anforderungen und Probleme, denen Angehörige ausgesetzt sind, und die Auswirkungen der Krankheit auf Familie, Kinder und Beruf werden besprochen. Ebenfalls gibt die Broschüre Auskunft über Unterstützungs- und Beratungsangebote. Preis: 3 €. Zu beziehen über: [www.bapk.de](http://www.bapk.de)

Unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) findet sich ebenfalls eine ausführliche Rubrik zu psychischen Erkrankungen und Depression. Ein Merkblatt „Anzeichen für eine Depression“ und ein „Wegweiser Psychotherapie“ kann dort heruntergeladen werden. Fragen zu der Unterscheidung von ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten und Psychiatern werden geklärt, auch wann eine Psychotherapie sinnvoll ist, wie lange sie dauert und wann eine Krankenkasse die Kosten übernimmt.

## Empfehlenswerte Literatur:

„Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt - Seelische Kräfte entwickeln und fördern“ von Dr. Luise Reddemann. Ein hilfreiches Buch, welches mit seinen Vorschlägen viele Möglichkeiten bietet, die Sicht auf die Dinge zu verändern und das selbst zu erproben. Sie versucht, für die eigenen Selbstheilungskräfte sensibel zu machen und arbeitet dabei mit sehr anschaulichen Bildern. Das Buch macht aus diesem Grund Freude und liefert doch viel Stoff zum Nachdenken. Herder-Verlag 2009, Preis: 8,96 €

## Evangelische Frauen gehen mit Stellungnahme an die Öffentlichkeit

Die zukünftige Neuregelung der Berechnungsmethode von Hartz IV-Leistungen muss Möglichkeiten für Sonderregelungen bei Notsituationen, Pflegeleistungen und Familienplanung enthalten und den Anspruch auf Bildung berücksichtigen. Die Stellungnahme der Evangelischen Frauen hierzu finden Sie im Anhang.

## Kleine meist harmlose Schleimhautgebilde (Polypen) in der Gebärmutter

Treten Zwischenblutungen oder verstärkte und längerer Blutungen auf, können Gebärmutterpolypen die Auslöser sein. Polypen können überall dort im Körper entstehen, wo sich Schleimhaut befindet. Frauen in den Wechseljahren sind vermehrt betroffen. Das Wachsen der Schleimhautgebilde ist beeinflusst durch das Ungleichgewicht der weiblichen Hormone Östrogen und Gestagen. Es kann zu Ausfluss und leichten Blutungen nach einem Geschlechtsverkehr kommen oder ein heftiges wehenartiges Ziehen auftreten, wenn ein solcher Polyp sich an seinem Stiel verdreht. Polypen können in seltenen Fällen Krebsvorstufen sein. Entdeckt werden sie meist bei einem vaginalen Ultraschall. Durch eine ambulante Operation unter Vollnarkose können sie entfernt werden. Weitere Informationen unter [www.gesundheit-heute.de](http://www.gesundheit-heute.de).

## Pille - Gefährliche Venenthrombose

Zwei neue Studien zeigten, dass das Thromboserisiko nicht nur von der Östrogenmenge, sondern auch vom jeweils enthaltenen Gestagen abhängt. Besonders vorteilhaft erwies sich eine Pille mit wenig Östrogen und dem Gestagen Levonorgestrel. Von 20.000 Frauen bekommen pro Jahr eine Venenthrombose: keine Pilleneinnahme: eine Frau, Pille mit Östrogen- und Levonorgestrel: vier Frauen und sieben bis acht Frauen bei Pilleneinnahme von Östrogen und den Gestagenen Deogestrel und Gestoden. Frauen, die Präparate einnehmen, die zusätzlich noch Cyproteronacetat oder Drospirenon enthalten, haben ebenfalls ein sieben- bis achtfaches Risiko an Thrombose zu erkranken. Egal, welche Pille genommen wird, ist das Risiko einer Thrombose in den ersten drei Monaten am höchsten. Frauen sind besonders gefährdet, wenn sie übergewichtig sind und wenig Bewegung haben. Die östrogen- plus gestagenhaltigen Präparate verhüten gleich zuverlässig. Pillen mit den Zusatzstoffen sollen sich auf Wunsch der Hersteller von anderen Pillen abheben, ebenso sollen sie sich z. B. bei Hautproblemen wie Akne positiv auswirken.

## Erste Patientinnenleitlinie zu Brustkrebs vorgestellt

Dieser Ratgeber will erkrankten Frauen ein fachlich fundierter Begleiter sein, der ihnen hilft, die medizinischen Hintergründe zu verstehen. Die üblichen medizinisch-wissenschaftlichen Behandlungsempfehlungen werden in eine für die Frau verständliche Sprache übersetzt. Der Ratgeber informiert über Behandlungsmöglichkeiten und Beratungsangebote und gibt Ratschläge für mögliche Probleme, die in Familien, in der Partnerschaft und am Arbeitsplatz entstehen können. Er weist insbesondere auf eine gesunde Lebensführung hin. Die Leitlinie stärkt die Patientinnenkompetenz und möchte einen Beitrag liefern, um die Kommunikation zwischen der Frau und den Ärzten zu verbessern. Es werden konkrete Hinweise auf wichtige Fragen für das Arztgespräch gegeben. Diese Leitlinie ist momentan die umfangreichste und aktuellste Zusammenfassung wissenschaftlicher Forschungsergebnisse. [www.leitlinienprogramm-onkologie.de](http://www.leitlinienprogramm-onkologie.de) (Patientenleitlinien-Brustkrebs: Ersterkrankung und DCIS)

## Bundesweite Bilanz Mammografie-Screening

Erste Auswertungen des Mammografie-Programms für alle Regionen in Deutschland zeigen die Grenzen des Screenings auf. Die erwünschte Teilnahme von 70% der berechtigten Frauen konnte noch nicht erreicht werden. Von 1.000

Frauen erhalten 300 einen Verdachtsbefund, nach weiterer Abklärung bleibt bei 50 Frauen die Diagnose Brustkrebs. Bei 15 Frauen bleibt das Karzinom unentdeckt. Die Bilanz lautet: 5 von 1.000 Frauen werden durch die Früherkennung zusätzlich gerettet, aber in 5 Fällen wird eine falsche Diagnose gestellt, die möglicherweise unnötig behandelt wurde. Positiv zu werten sind die besser ausgebildeten Radiologen, die zertifizierten Geräte in qualitätsgeprüften Zentren. Radiologin Ch. Kuhl rät zur Teilnahme: „Jede Frau hat einen individuellen Vorteil, wenn sie eine qualitativ gute Mammografie bekommt, denn sie erhält die derzeit beste mögliche Diagnose.“  
Dokumentation 2010 Kooperationsgemeinschaft Mammografie, Köln

## Gesund oder krank - von Gott geliebt

Die „Woche für das Leben 2010“ fragt unter dem Thema „Gesund oder krank - von Gott geliebt“ nach „gesunden Verhältnissen“ in der Gesundheitspolitik und dem Umgang mit Gesundheit. Die bundesweite Woche wird am 16. April mit einer Podiumsdiskussion im Haus am Dom in Frankfurt, um 18:00 Uhr, eröffnet. Es diskutieren: Dr. Volker Jung, Dr. F-P. Terbartz-van Elst, Dr. Manfred Lütz, Dr. Andreas Kruse, Jürgen Banzer und Schwester B. Kloos. Am 17. April findet im Frankfurter Dom, um 11:00 Uhr, ein ebenfalls prominent besetzter Eröffnungsgottesdienst statt. Daran schließt sich eine „Allee der Initiativen“ an, die vom Dom zur Nikolaikirche reicht und interessante Arbeitsgebiete und Projekte präsentiert. Eine Informationsbroschüre zum Thema kann auf der Seite: [www.woche-fuer-das-leben.de](http://www.woche-fuer-das-leben.de) bestellt oder heruntergeladen werden.

Mit eigenem Stand dabei: die Evangelischen Frauen in Hessen und Nassau e.V. mit der Fachstelle FrauenGesundheit. Besuchen Sie uns!

## Bildband – Das Tor ins Leben

Ein gewagtes, schönes Fotobuch von Grit Scholz. Sie fotografierte Vulvas von 65 Frauen im Alter von 18-75 Jahren und zeigt, dass Natur keine Norm kennt. Sie möchte eine liebevolle, verehrende Sichtweise auf das Geschlecht unterstützen, weg von kulturellen Normen und einer sexualisierten Betrachtung. Die ästhetisch ansprechenden gelungenen Bilder zeigen die Vulva als Tor ins Leben, bestärken den schöpferischen Aspekt und eröffnen eine neue Sicht- und Fühlweise. Lebensgut-Verlag, 16,50 €

## Fachtag: Gib uns mehr Licht ... Aktion Lucia

am 12.06.2010 ab 10:00 Uhr in der Ev. Dornbuschgemeinde Frankfurt. Nähere Informationen und Anmeldung über die Fachstelle FrauenGesundheit, Telefon: 069 82 36 85 65.

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](mailto:Ulrike.Lang@EvangelischeFrauen.de) Herzlichst Ulrike Lang