



HAUSANSCHRIFT Friedrichstraße 108, 10117 Berlin
POSTANSCHRIFT 11055 Berlin

TEL +49 (0)30 18441-2225

FAX +49 (0)30 18441-1245

INTERNET www.bmg.bund.de

E-MAIL pressestelle@bmg.bund.de

Presse- mitteilung

Berlin 5. März 2010

Nr. 13

Internationaler Frauentag – Neue Broschüren zur seelischen und körperlichen Gesundheit von Frauen

Anlässlich des Internationalen Frauentags am 8. März erklärt die Parlamentarische Staatssekretärin **Annette Widmann-Mauz**: "Gesund zu bleiben, persönlich zufrieden zu sein, Fähigkeiten und Talente zu entwickeln, daran hat jede und jeder Einzelne ebenso ein Interesse wie unsere Gesellschaft als Ganzes. Gesundheit braucht immer wieder neue Impulse und ein ausgewogenes Verhältnis von Aktivität und Auszeit. Dazu gehört es, eigene Prioritäten zu setzen, Entspannung und Ausgleich zu finden. Dies gilt besonders für Frauen, die sich in Beruf und Familie vielfältigen Herausforderungen stellen."

Das Bundesgesundheitsministerium stellt im Rahmen des Frauentags zwei Broschüren zur körperlichen und seelischen Gesundheit von Frauen vor.

Unter dem Titel „**Aktiv sein - für mich, Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit für Frauen**“ erhalten Frauen Informationen über die verschiedenen Lebensphasen und wie sie die körperlichen und seelischen Herausforderungen durch positive Einflüsse von Bewegung meistern können. Bewegung ist nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele gut. In einem Praxisteil werden Vorschläge

für körperliche Aktivitäten gegeben. Von der Jugend bis zum Alter gibt es gute Gründe, den Körper und damit auch die Seele zu stärken.

Die Broschüre „**Leben in Balance – Seelische Gesundheit von Frauen**“ zeigt sowohl gesunderhaltenden Ressourcen als auch gesundheitsgefährdende Faktoren auf. Über die Reflektion der persönlichen Situation und des damit verbundenen Verhaltens können positive Veränderungen die seelische Gesundheit stärken. Frauen, die „mitten“ im Leben stehen, werden durch die Broschüre ermutigt, ihre eigene Gesundheit und Wohlbefinden neben den vielfältigen Anforderungen in Beruf und Familie nicht aus dem Blick zu verlieren. Die Informationen richten sich in erster Linie an Frauen. Aber auch Multiplikatorinnen und Multiplikatoren können z.B. im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung wertvolle Anregungen für eine geschlechtsspezifische Sichtweise auf die seelische Gesundheit und geeignete Maßnahmen für Frauen finden.

Die Broschüren sowie weitere Informationen finden Sie unter www.bmg.bund.de.