

# 22. April 2016

## 1. Frauengesundheitstag Achte auf deine Gesundheit!

### • **Ernähre dich gesund!**

**1** von **2** Frauen hat heutzutage mindestens 3 Mal Obst oder Gemüse auf ihrem täglichen Speiseplan; doch nur **1** von **10** Frauen nimmt jeden Tag die von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlenen 5 Portionen zu sich.

### • **Bewege dich ausreichend!**

Nur mehr **8** von **100** Frauen haben heutzutage zu wenig Bewegung. Fast ein Drittel der Frauen, die sich nicht genug bewegen, ist allerdings überzeugt, dass ihr tägliches Bewegungspensum ausreicht.

### • **Kontrolliere regelmäßig deinen Blutdruck!**

Mindestens **1** von **6** Frauen leidet unter Bluthochdruck, die Dunkelziffer dürfte aber weitaus höher liegen. In den vergangenen zwei Jahren haben **4** von **5** Frauen mindestens einmal ihren Blutdruck messen lassen.

### • **Geh zur Krebsvorsorge!**

**2** von **5** Frauen gehen zur Dickdarm-Vorsorgeuntersuchung, **1** von **2** Frauen geht zur Mammographie. Allerdings nimmt nur **1** von **4** Frauen die Möglichkeit der kostenlosen Gebärmutterhalskrebs-Vorsorgeuntersuchung wahr, **1** von **2** Frauen lässt regelmäßig den Abstrich für den Pap-Test direkt bei ihrem Frauenarzt oder ihrer Frauenärztin machen.

### • **Nimm dir Zeit für dich!**

**3** Mal täglich eine kleine Auszeit vom Alltag – eine gesunde Dosis Egoismus ist Balsam für Körper, Geist und Seele!

Datenquelle:  
Epidemiologische Beobachtungsstelle