

G`sunde Nachrichten

Anlässlich des Weltfrauentages am 08. März möchte das 'Gesunde Dorf' den Monat März ganz dem Thema Frauengesundheit widmen und Ihnen folgende Fachvorträge anbieten:

Frauengesundheit in allen Lebensphasen!

Ein informativer Vortrag und Beratung für Frauen jeden Alters.

Vortragende:

Dr. med. univ. Kudra Jelena, Klinik Oberpullendorf, Gynäkologie

Dr. med. univ. Kralova Zuzanna, Klinik Oberpullendorf, Gynäkologie

Mag. (FH) Estella Csermak, Tanzpädagogik, Beckenbodentraining, Pilates-Studio

Wiktoria Pawlak: Kunsttherapie



Von der Pubertät über Familienplanung und Schwangerschaft bis hin zu den Wechseljahren und darüber hinaus: Frauengesundheit begleitet uns ein Leben lang. Frauengesundheit verdient Aufmerksamkeit in jeder Lebensphase!

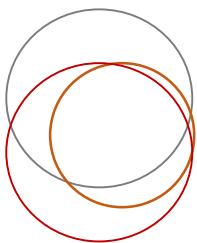
Wann: Samstag, 07. März | 15:00 – 17:30 Uhr

Wo: Pfarrheim, Schützen am Gebirge

Eintritt: Freie Spende.

Folgende Themen erwarten Sie im Vortrag:

- Pubertät und erster Besuch beim Frauenarzt
 - Vorsorgeuntersuchungen & HPV Impfung
 - Familienplanung: Verhütung und Kinderwunsch
 - Häufigste Diagnosen & Therapiemöglichkeiten (Endometriose, PCOS, Myome)
 - Wechseljahre
 - Urogynäkologische Beschwerden (Beckenboden)
 - Brustkrebs
 - Therapeutische & komplementäre Ansätze
- Fragerunde & Beratung



Anmeldung bis 04.03.2026 erwünscht, vorzugsweise per Mail an gesundesdorf7081@gmx.at oder über die Gemeinde unter 02684/2203.

Wechseljahre – Wandlungsjahre!

Vortrag und anschließendes Gespräch mit Anda Dinhopl

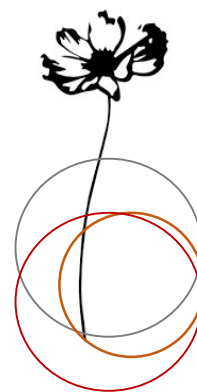
Der Wechsel ist für viele Frauen eine markante Zeit im Leben. Er bringt Veränderungen mit sich, die Teil unseres Entwicklungsprozesses sind. Diese Phase ist für manche fordernd und anstrengend, andere merken zwar den Wandel, können ihm aber durchaus Positives abgewinnen. Wie geht es Ihnen damit?

Die Zeit der Menopause beginnt nicht erst dann, wenn Symptome spürbar werden, sondern bereits im Alter um die 40. Je früher und je besser wir über die hormonellen Veränderungen und ihre Auswirkungen auf unser Befinden Bescheid wissen, desto besser können wir vorbeugen und entscheiden, welche Hilfen wir in Anspruch nehmen.

Wann: Freitag, 20. März | 17:00 – 19:00 Uhr

Wo: Pfarrheim, Schützen am Gebirge

Eintritt: Freie Spende.



Darum wird es im Vortrag gehen:

- Wie läuft die Menopause, welche Hormone spielen dabei die Hauptrollen?
- Welche Beschwerden können durch hormonelles Ungleichgewicht auftreten?
- Hormone, Heilkräuter, Sport, Ernährung? Womit kann ich mir helfen?
- Selbsthilfe, Prävention und Wohlbefinden im Alltag.

Anda Dinhopl beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Heilkräutern, Ernährung und wohlthuendem Umgang mit sich selbst. Sie meint: Für viele ist das Thema Wechseljahre besetzt mit Ängsten (vor Symptomen, vor dem Altern, vor Veränderungen) und Klischees. Schaffen wir unsere eigenen Bilder und Vorstellungen, denn die Wechseljahre – und die Zeit danach – können auch bedeuten: mehr Freiheit, mehr Klarheit, mehr Leichtigkeit!

Infos auf der Website: anda.jetzt

Um Anmeldung bis 13.03.2026 wird gebeten, vorzugsweise per Mail an gesundesdorf7081@gmx.at. Falls dies nicht möglich ist, erfolgt die Anmeldung direkt über die Gemeinde unter 02684/2203.



Programmorschau 2026:

- Einführung in den Workout Park
- Fit durch den Sommer
- Mondscheinwanderung

Bringen auch Sie Ihre Ideen, Wünsche und Vorschläge ein. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!

Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an gesundesdorf7081@gmx.at oder sprechen Sie jemanden aus dem Arbeitskreis persönlich an. Informationen über das 'Gesunde Dorf' finden Sie auch auf der Homepage: <https://www.schuetzen-am-gebirge.at/>.