



AKTIONSTAGE

Frauengesundheit
08. – 10.10.2024

Neben biologischen Unterschieden beeinflussen auch psychosoziale Faktoren die gesundheitliche Situation der Geschlechter. Insbesondere in der Lebensmitte können Frauen – selbstbestimmt und gut informiert - aktiv etwas für die eigene Gesundheit tun und ihr Wohlbefinden fördern. Aus diesem Grund veranstaltet das BGM Aktionstage zum Thema Frauengesundheit, zu denen wir herzlich einladen.

| Uhrzeit | Veranstaltung | Referent/in | Veranstaltungsort |
|--|--|--|--------------------------|
| Dienstag 08.10. 08.40 – 09.30 Uhr | Vortrag: Beckenbodengesundheit Frauen | Judith Jahnke, Physiotherapeutin | Gymnastikraum O25-175 |
| Dienstag 08.10. 11.00 – 12.30 Uhr | Interaktiver Vortrag: Mental Load: Unsichtbare Lasten und wie wir sie sichtbar machen | Karin Sesselmann, Coach | Online via Zoom |
| Dienstag 08.10. 13:00 – 14:30 Uhr | Interaktiver Vortrag: Wechseljahre – Mehr gute Vibes statt hitziger Wallungen | Karin Sesselmann, Coach | Online via Zoom |
| Mittwoch 09.10. 12.30 – 13.30 Uhr | Vortrag: Tschüss Hormonchaos: Weibliche Hormone und Ernährung | Dr. Stefanie Ackermann, Dipl. Ernährungswiss. | Online via Zoom |
| Donnerstag 10.10. 8.00 – 9.30 Uhr | Workshop: Beckenbodengesundheit | Karnen Endel, Physiotherapeutin | Gymnastikraum O25-175 |
| Donnerstag 10.10. 11.45 – 12.45 Uhr | Vortrag: Gutes aus der Natur fürs Hormonsystem | Sybille R. Braun, Dipl. Biologin | Online via Zoom |



Vortrag Beckenbodengesundheit für Frauen

08.10. 08.40 - 09.30 Uhr

In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes rund um die Anatomie, Physiologie und Aufgaben des Beckenbodens, Wissenswertes über die gängigsten Beschwerden und hilfreiche Tipps, um die Beckenbodenfunktionen zu verbessern. Ausblick: Im Herbst folgt ein Beckenbodenkurs.

Interaktiver Vortrag Mental Load

08.10. 11.00 - 12.30 Uhr

Mental Load – ein Begriff, der im Alltag von Frauen allgegenwärtig ist. Er beschreibt die unsichtbare Last, die durch die ständige Verantwortung für das Organisieren, Planen und Erinnern entsteht. Der Vortrag beleuchtet die Ursachen von Mental Load, wie sich dieses Phänomen im Alltag zeigt und welche Auswirkungen es auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben kann. Wir erarbeiten Strategien, wie mentale Lasten gerechter verteilt und besser bewältigt werden können. Wir legen den Fokus auf Selbstfürsorge, klare Kommunikation und die Umsetzung von konkreten Lösungsansätzen. Die Kamera soll eingeschaltet sein beim Vortrag.

Interaktiver Vortrag: Wechseljahre

08.10. 13.00 - 14.30 Uhr

In dem Vortrag erfahren Sie mehr über die positiven Aspekte der Wechseljahre und des Reifer-Werdens. Sie erhalten einen Anstoß Ihre relevanten Lebensbereiche auf Stimmigkeit zu prüfen. Sie lernen, Ihr Lebens-Tempo Ihren körperlichen und mentalen Möglichkeiten anzupassen. Und: Sie spüren und definieren, was Ihre Bedürfnisse sind. Denn: in dieser Lebensphase dürfen Sie als Frau im Mittelpunkt Ihres Lebens stehen. Nicht nur für Frauen IN den Wechseljahren interessant. Die Kamera soll eingeschaltet sein beim Vortrag.

Vortrag: Tschüss Hormonchaos: Weibliche Hormone und Ernährung

09.10.
12.30 – 13.30 Uhr

In dieser Veranstaltung erkunden wir die faszinierende Verbindung zwischen Ernährungsgewohnheiten und der Regulation weiblicher Hormone. Eine ausgewogene und nährstoffreiche Kost kann dazu beitragen, hormonelle Ungleichgewichte zu mildern und das allgemeine Wohlbefinden von Frauen zu fördern. Begleiten Sie uns auf dieser Entdeckungsreise, in der wir außerdem beleuchten, wie hormonelle Ungleichgewichte den Appetit und den Stoffwechsel beeinflussen können, und wir geben Ihnen wertvolle Ernährungstipps zur Förderung einer gesunden Hormonbalance an die Hand.

Workshop: Beckenbodengesundheit

10.10. 08.00 - 09.30 Uhr

Ein stabiler und gleichzeitig elastischer Beckenboden ist die Basis für eine starke Körpermitte. Lernen Sie, wo sich diese Muskulatur befindet und wie Sie Ihren Beckenboden sinnvoll aktivieren können

Vortrag: Gutes aus der Natur fürs Hormonsystem

10.10. 11.45 - 12.45 Uhr

Die Natur bietet viel Gutes für den Hormonhaushalt von Männern und Frauen. Nährstoffe können günstige unseren Hormonhaushalt beeinflussen. Wie und was konkret erfahren Sie in diesem Vortrag.