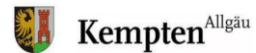


# Gesundheitswoche

vom Allgäu bis zum Bodensee



## Frauengesundheitstag am 16. November 2024

im Sparkassensaal (3. OG) neben dem Landratsamt Oberallgäu, Oberallgäuer Platz 2, 87527 Sonthofen

### Tagesprogramm:

**9.30 Uhr – get together**

**9.45 Uhr – Start der Auftaktveranstaltung**

Vorstellung des Programms und der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Kempten-Oberallgäu durch Markus Weber

**10.00 – 11.00 Uhr – Vortrag: „Always On – wie Frauen die digitale Balance finden“** (Jasmin Hilger)

Im ersten Teil unseres Vortrags tauchen wir in die Herausforderungen ein, die die Always-On-Kultur für Frauen bereithält und wie diese unser Wohlbefinden und die Gesundheit beeinflussen.

Entdecken Sie die psychologischen Mechanismen hinter dem ständigen Online-Sein, verstehen Sie die Auswirkungen digitalen Stresses und lernen Sie, wie unser Gehirn auf die Dauerstimulation durch Technologie reagiert.

**11.15-12.15 Uhr – Workshop: Die digitale Balance finden** (Jasmin Hilger) - Gruppe 1

**Optional: 14.45-15.45 Uhr – Workshop: Die digitale Balance finden** (Jasmin Hilger) - Gruppe 2

Im zweiten Teil entdecken Sie effektive Methoden und Strategien der digitalen Selbstfürsorge, Sie gewinnen wertvolle Zeit zurück für das, was im Leben wirklich zählt: Ihre Gesundheit, Familie und Freunde - Zeit für das Wesentliche gewinnen. Lassen Sie sich inspirieren und nehmen Sie wichtige Impulse für einen ausgeglichenen Lebensstil mit.

**11.00 – 12.00 Uhr – Vortrag: „Weibliche Hormone und Ernährung“** (Dr. Stefanie Ackermann)

Warum scheinen einige Frauen trotz aller Bemühungen lästige Pfunde einfach nicht loszuwerden? Und welche Bedeutung hat unsere tägliche Ernährung für das Prämenstruelle Syndrom (PMS), den Menstruationszyklus oder auch für menopausale Beschwerden? In diesem Vortrag entdecken wir die faszinierende Verbindung zwischen unserem Essverhalten und der Regulation weiblicher Hormone.



**Workshop: 12.30-13.30 Uhr – Praxisworkshop Ernährung** (Dr. Stefanie Ackermann) - Gruppe 1

**Optional: 14.00-15.00 Uhr – Praxisworkshop Ernährung** (Dr. Stefanie Ackermann) - Gruppe 2

Wie bereite ich einfach und zeitsparend Speisen zu, welche die Hormonbalance positiv beeinflussen (auf Basis der Informationen aus dem Vortrag, daher vorherige Teilnahme verpflichtend)

**12.30 – 13.30 Uhr – Vortrag: „Knochen stärken – gewusst wie“** (Anna-Maria Stüttgen)

**13.30 – 14.30 Uhr – Praxisteil: „Knochen stärken – gewusst wie“** (Ulrike Herz)

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt. Mit bewusster Ernährung und gezielter Bewegung kann jedoch vorgebeugt werden. Hier erfahren Sie, wie sich ein knochenstarker Lebensstil ganz leicht im Alltag umsetzen lässt. Bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe zu diesem Vortrag mit anschließendem Praxisteil mit.

**13.30 – 14.30 Uhr Praxisteil: Rückbildungsgymnastik / Beckenbodenstunde** (Julia Link, Hebamme)

# Gesundheitswoche

vom Allgäu bis zum Bodensee



## Rahmen zum Tagesprogramm:



## Gesundheitspass:

Lassen Sie Gesundheitsparameter messen, dokumentieren und mit den Experten besprechen und diskutieren.

Folgende Werte werden gemessen:

- Cholesterin
- Körperfett
- Muskelkraft
- Ausdauer
- Venenstatus
- Grundumsatz

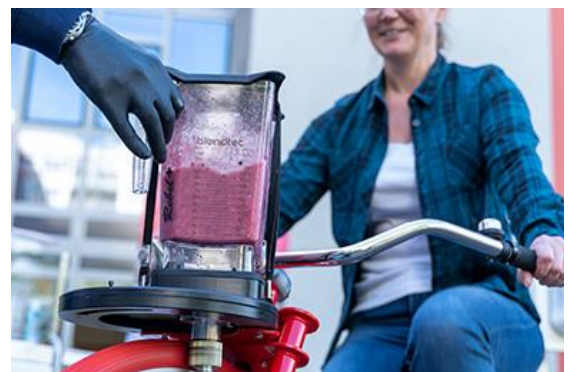
## Smoothie-Bike

Erst in die Pedale treten, dann genießen!

**Spaß:** Mit der eigenen Muskelkraft einen frischen Smoothie erstrampeln – so macht gesunde Ernährung Spaß!

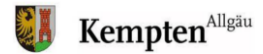
**Ernährung:** Frische Zutaten vor den Augen zubereitet und in einen leckeren Smoothie verwandelt – das ist gesund und lecker!

**Gesundheit:** Bewegung ist das beste Rezept, und das gleichzeitig für Körper, Kopf und Seele – unsere Bikes bringen Sie in Bewegung!



# Gesundheitswoche

vom Allgäu bis zum Bodensee



## **Frauengesundheitstag am 16. November 2024**

im Sparkassensaal (3. OG) neben dem Landratsamt Oberallgäu, Oberallgäuer Platz 2, 87527 Sonthofen

### **Abendprogramm:**

**16.00 Uhr – Vortrag** von Dr. med. Nicole Schweizer, Leitung der Geburtshilfe im Klinikum Kempten

#### **„Herausforderung Frauengesundheit: Medizinischen Perspektiven auf Tabuthemen“**

*Was ist „normal“ bei den Frauen? Der Vortrag dient als Einstieg in die Tabuthemen der Frauen. Sie erfahren aus der medizinischen Perspektive, wie sich eine Brust anfühlt, wie und in welcher Menge Monatsblutungen normal sind, was es mit Wölbungen im Unterbauch auf sich hat, wie Zyklus und Leistungsfähigkeit zusammenhängen und was die Ursachen von Früh- und Fehlgeburt sein können. Lassen Sie uns im Sinne einer „Body positivity“ einen interessanten Blick auf den faszinierenden Körper der Frau werfen.*

**16.30 Uhr: Diskussionsrunde**

#### **Tabuthemen der Frauen**

*Welche Themen werden im Alltag der Frauen oft unter den Teppich gekehrt? In dieser Diskussionsrunde werden die Themen von den Expertinnen eingeschätzt, kommentiert, diskutiert und erörtert. Wortmeldungen für eine angeregte Diskussion sind herzlich willkommen.*

#### **Unsere Expertinnen:**

- Dr. med. Nicole Schweizer, Fachärztin Frauenheilkunde, Sektionsleiterin Geburtshilfe am Klinikum Kempten
- Ingrid Notz, Hebamme und Leiterin des Hebammennetzwerks Kempten-Oberallgäu
- Nadine Herzog, Ärztin und Psychologin
- Katja Ebner, Inhaberin der Kugel-Apotheke Bad Hindelang
- Indra-Baier-Müller, Landrätin

Anmeldung zur Veranstaltung unter: <https://eveeno.com/gesundheitsregionplus>

