

## Österreichische Gesundheitskasse setzt im März erneut auf #frauenpower: Kostenlose Vorträge rund um Frauengesundheit

Von mentaler Stärke bis zu körperlicher Entspannung: Anlässlich des Weltfrauentages widmet sich die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) auch in diesem Jahr im März einem Thema ganz besonders – der Frauengesundheit. Unter dem Motto #frauenpower finden kostenlose Online-Vorträge rund um psychosoziale Gesundheit, Ernährung und den Rauchstopp statt.

Gesundheit geht uns alle an. Doch um gesund zu werden oder zu bleiben gelten für Frauen und Männer nicht immer dieselben Regeln. Körper und Geist sind teils sehr unterschiedlichen Herausforderungen ausgesetzt. Wie bleibt Frau also gesund?

Rund um diese Frage bietet #frauenpower einen Monat lang Wissen und Information – zum Zuhören und Mitmachen direkt im eigenen Zuhause. Verschiedene Expertinnen liefern dabei nicht nur wichtige Einblicke für ein gesundes Leben, sondern laden Frauen auch gleich ein, aktiv mitzumachen. Schwerpunkt liegt in diesem Jahr auf der psychosozialen Gesundheit, denen sich insbesondere die Vorträge am 29. und 31. März widmen.

### #frauenpower – das Online-Programm im Überblick:

- 16. März 2022, 19.00 Uhr – Vortrag:  
**Rauchfrei werden, ohne Gewichtszunahme**  
Die gesundheitsschädlichen Folgen sind bekannt, dennoch fällt der Rauchstopp oft schwer. Insbesondere bei Frauen führt auch die Angst vor einer Gewichtszunahme immer wieder dazu, dass sie zur Zigarette greifen. Dieser Vortrag erklärt, warum der Rauchstopp zur Gewichtszunahme führen kann – und zeigt, wie sich das vermeiden lässt.
- 22. März 2022, 19.00 Uhr – Vortrag:  
**Rauchfrei in der Schwangerschaft**  
Babybauch und Tabakrauch vertragen sich nicht. Doch auch während einer Schwangerschaft kann es schwerfallen, mit dem Rauchen aufzuhören. Hier wird Hilfe geboten, anstatt das Thema zum Tabu zu machen: mit Expertise, Erfahrung und Antworten auf individuelle Fragen der Teilnehmerinnen.

- 24. März 2022, 19.00 Uhr – Vortrag:  
**Mit gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht**  
Auch wenn Medien oft etwas anderes vermitteln: Das Idealgewicht für alle gibt es nicht. Anstatt unrealistischen Idealen nachzulaufen, kommt es vielmehr darauf an, sich im eigenen Körper (wieder) wohlfühlen. Dieser Vortrag zeigt nicht nur, wie man sein individuelles Wohlfühlgewicht erreicht, sondern auch, wie man dabei seinem Körper durch gesunde Ernährung Gutes tut.
- 29. März 2022, 19.00 Uhr – Vortrag:  
**10 Dinge, die mental starke Frauen tun**  
Nicht nur der Körper lässt sich trainieren – auch mentale Stärke kann geformt und aufgebaut werden, um sie dann bei Bedarf abzurufen. Doch wie erkennt man mentale Stärke? Und wie stärkt man seine eigenen Ressourcen? In diesem Vortrag erfahren Sie zehn Dinge, die Frauen tun kann, um mental stärker zu sein.
- 31. März 2022, 20.00 Uhr – Vortrag mit Übungen:  
**Gedanklich und körperlich zur Ruhe kommen**  
Die Anspannung des Tages macht oft auch vor der Nacht nicht Halt. Die Folge: schlechter Schlaf, innere Unruhe, Erschöpfung. Doch unsere Denk- und Verhaltensweisen lassen sich mit der richtigen Herangehensweise durchaus beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt viele praktische Übungen, wie man für sich selbst die richtige Entspannungstechnik findet und mit Frauenpower zu mehr Entspannung gelangt.

Im Anschluss an jeden Vortrag können Fragen an die Referentin gestellt werden.

Alle Angebote sind kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich. Details zum #frauenpower-Programm und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es unter [www.gesundheitskasse.at/frauenpower](http://www.gesundheitskasse.at/frauenpower).

Nähere Informationen auch unter der Telefonnummer 05 0766-126202 bzw. [gsund-12@oegk.at](mailto:gsund-12@oegk.at).

#### **Rückfragehinweis:**

Österreichische Gesundheitskasse  
Mag.<sup>a</sup> Marie-Theres Egyed  
[presse@oegk.at](mailto:presse@oegk.at)  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)