

Workshops, Wissen und Bewegung: ÖGK setzt im März auf #Frauenpower

Im kommenden Monat hat sich die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) ganz der Frauengesundheit verschrieben: Die Kampagne #Frauenpower bietet kostenlose Online-Vorträge und einen Bewegungs-Workshop zum Mitmachen, Ausprobieren und Stärken der eigenen Gesundheit.

Was haben Frauen den Männern voraus? Sie leben gesundheitsbewusster und länger. Dennoch leiden sie weitaus häufiger an Krankheiten wie chronischen Nacken- und Kopfschmerzen, Arthrose und Depression. Dazu kommt eine Mehrfachbelastung, die mit der Zeit Spuren hinterlässt. Wie bleibt Frau also gesund?

Auf diese Frage setzt die ÖGK anlässlich des Weltfrauentages am 8. März einen Schwerpunkt – und zwar gleich einen ganzen Monat lang. #Frauenpower bietet Webinare mit Medizinerinnen, Psychologinnen und Ernährungswissenschaftlerinnen und liefert dadurch nicht nur wichtige Infos für ein gesundes Leben. Frauen werden auch gleich eingeladen, aktiv mitzumachen. In den verschiedenen Vorträgen werden Themen wie Belastung, Ernährung und Sexualität behandelt. Und beim Pilates-Workshop geht es ans Eingemachte.

Frauen und Männer sind anders

„Frauengerechte Gesundheitsförderung ist der ÖGK ein wichtiges Anliegen“, so die ÖGK-Chefärztin in Niederösterreich, Dr.ⁱⁿ Michaela Stitz. „Männer und Frauen sind einfach anders – und wir müssen sowohl bei der Vorsorge als auch bei der medizinischen Versorgung gendergerechte Herangehensweisen etablieren.“ Denn zum Teil zeigen Krankheiten bei Frauen andere Symptome als bei Männern. Das müssen nicht nur Ärztinnen und Ärzte beachten, sondern auch die Frauen selbst: „Das Bewusstsein um die eigene Gesundheit und mögliche Alarmzeichen ist wichtig. Die Förderung der eigenen Gesundheitskompetenz gepaart mit einem gesunden Lebensstil sind das Um und Auf“, so Stitz.

Doch gerade jetzt ist es nicht immer einfach, körperlich und mental fit zu bleiben: Regen und Schnee, geschlossene Fitnessstudios und Mehrfachbelastungen nagen an der Motivation. Deshalb versorgt die ÖGK Interessierte sicher zuhause mit wichtigen Informationen rund um die Gesundheit und einfachen Trainingsmöglichkeiten. Egal ob in der Küche, im Wohnzimmer oder im privaten Fitnessraum: In jedem Zuhause findet sich ein Platz, um an seiner Gesundheit zu arbeiten.

Gesunde #Frauenpower

Das Programm im Überblick:

- 11. März 2021, Vortrag:
Wir Frauen bringen alles unter einen Hut. Wie können wir uns trotzdem gut um uns kümmern?
Frauen nehmen im Alltag viele verschiedene Rollen ein. Doch wie schafft man es, dass dabei Selbstfürsorge und Erholung nicht zu kurz kommen?
Die Vortragenden werfen einen detaillierten Blick auf gesellschaftliche Ansprüche an Frauen und zeigen praktische Übungen aus dem Bereich Yoga, Meditation und Achtsamkeit.
- 17. März 2021, Vortrag:
Ernährung in den Wechseljahren – Plötzlich spielen die Hormone verrückt
Der Körper verändert sich in jeder Lebensphase. Umso wichtiger ist es, diese Veränderungen zu bemerken, zu beachten und positiv zu unterstützen. Lernen Sie, welche Nährstoffe Ihr Körper in dieser Umstellungsphase des Hormonhaushalts braucht und wie Sie Beschwerden lindern können, um wieder in Balance zu kommen.
- 22. März 2021, Bewegungs-Workshop:
Pilates für aktive Frauen – Ganzheitliche Kräftigung des Körpers
In dieser Pilates-Einheit lernen Sie Übungen kennen, die den gesamten Körper kräftigen und dehnen. Oberstes Ziel ist es, eine starke und stabile Mitte aufzubauen. Die Übungs-Einheit eignet sich besonders für jene Frauen, die regelmäßig Ausdauersport wie Laufen oder Radfahren betreiben, jedoch Aufholbedarf in punkto Kraft und Stabilisation haben.
- 25. März 2021, Vortrag:
Sexualität erfüllt erleben – Frauen auf ihrer Reise zu sich selbst, unabhängig von ihrem Alter
Viele Frauen kennen sich sehr oft selbst nicht. Sie fühlen sich nicht „Frau“ genug. Doch es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die weibliche Sexualität zu erforschen und auszuleben. Dieser Vortrag hilft Ihnen dabei herauszufinden, was Sie selbst wollen und wie Sie Ihre Wünsche mitteilen. Denn es ist – unabhängig vom Alter – an der Zeit, für sich selbst ein erfülltes Sexualleben zu gestalten.

Alle Vorträge und der Workshop finden online statt und sind kostenlos. Start ist jeweils um 19.00 Uhr.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Details zum #Frauenpower-Programm und die Anmeldeplattform finden Sie auf www.gesundheitskasse.at/frauenpower.

Rückfragen:

Österreichische Gesundheitskasse
presse@oegk.at