

## Gesundheitsstraße

- > Blutdruckmessung
- > Blutabnahme (bis 16:00 Uhr) - Messung der Blutwerte (Blutzucker, Cholesterin, HDL-Cholesterin, Creatinin, Gamma-GT)
- > Body-Maß-Index (BMI)
- > Ernährungsberatung
- > Fußanalyse und Beratung
- > Gynäkologische Beratung
- > Hörtest
- > Körperfettmessung
- > Lungenfunktionsmessung
- > Mundvideokamera
- > Psychologische Beratung
- > Sehtest und augenärztliche Beratung
- > Venenmessung

## Bewegung

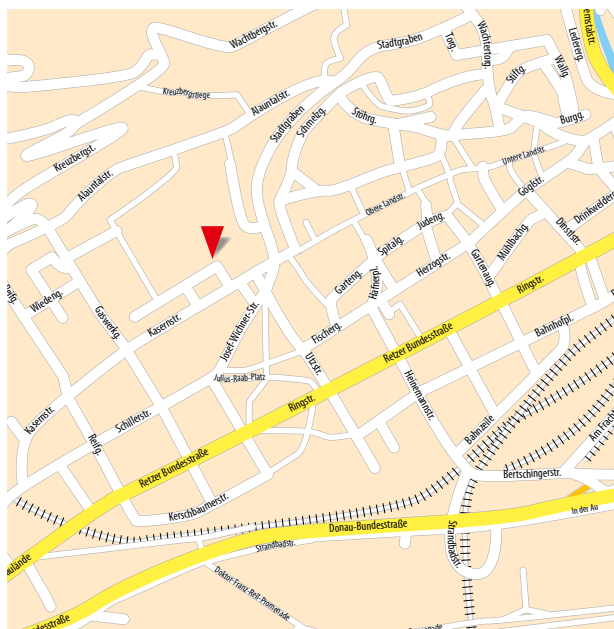
- > Fitnessstests ASKÖ NÖ:
  - Herz-Fit
  - Muskelfunktionstest
- > Fitness-Checks Gesundes NÖ:
  - MFT-Balance-Check (Körperstabilitätstest)
  - SpinalMouse (Wirbelsäulenuntersuchung)
  - TDS (Reaktions- und Schnelligkeitstest)

## Spezielle Angebote

- > Aussteller
- > Gesundheitsorganisationen
- > Infostand der NÖGKK
- > Selbsthilfegruppen
- > Vereine

## So finden Sie zu uns:

HLM HLW Krems  
3500 Krems/Donau, Kasernstraße 6



## Mit freundlicher Unterstützung von:



Medieninhaber: NÖ Gebietskrankenkasse  
Für den Inhalt verantwortlich:  
Zentrale Gesundheitsförderung & Prävention  
Fotos: [www.sxc.hu](http://www.sxc.hu), [www.photocase.com](http://www.photocase.com) (Thomas Berg)  
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3  
Tel.: 050899-6206, [www.noegkk.at](http://www.noegkk.at)



# NÖGKK-Frauengesundheitstag

Samstag, 13. März 2010

HLM HLW Krems

3500 Krems/Donau, Kasernstraße 6

09:00 bis 17:00 Uhr

Eintritt für alle Besucher/innen frei!

Auch Männer sind herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**NÖGKK**  
NÖ Gebietskrankenkasse  
Wir **vorsorgen** Sie!

# Frauengesundheit

## Frauengesundheit



**KR Christa Bogath**  
Obm.-Stv. d. NÖGKK

Frauen sind im täglichen Leben stark gefordert. Die Mehrfachbelastung durch Familie, Beruf und Haushalt lässt wenig Spielraum für eigene Bedürfnisse.

Es kommt sogar so weit, dass Frauen Signale des eigenen Körpers verdrängen und spät oder gar nicht darauf reagieren.

Es ist Ziel unseres Präventionsprogramms auf die besonderen Bedürfnisse des weiblichen Geschlechts einzugehen. Denn Frauen sind hinsichtlich vieler Aspekte anders als Männer.

So ist es wissenschaftlich erwiesen, dass Frauen und Männer bei verschiedenen Erkrankungen unterschiedliche Symptome aufweisen, dass Medikamente bei Frauen und Männern unterschiedlich wirken und vieles mehr.

Mit spezieller Information für Frauen über Vorsorge, Früherkennung und Behandlungsmöglichkeiten von Krankheiten wollen wir als NÖGKK zu mehr Frauengesundheit in NÖ beitragen.

Mit unseren Gesundheitsaktionen für Frauen wollen wir auf die spezifischen Bedürfnisse des „schwachen“ Geschlechts eingehen. Denn Frauen sind anders als Männer - auch in punkto Gesundheit. Ein Beispiel: Während Männer unter 50 Jahren dreimal so oft einen Herzinfarkt erleiden als gleichaltrige Frauen, erkrankt das weibliche Geschlecht doppelt so häufig an Depressionen.

Neben ihren familiären und beruflichen Aufgaben finden Frauen kaum Zeit für sich. Doch damit tun sie sich selbst nichts Gutes. Darum mein Appell: Liebe Frauen - lernen Sie, loszulassen. Vergessen Sie das Streben nach Perfektion. Denken Sie an sich und Ihre Gesundheit und gönnen Sie sich Ihre wohlverdienten Pausen. Ein Kaffeetratsch mit der Freundin, eine Gymnastikstunde oder einfach ein gutes Buch lesen - Ihr Körper wird es Ihnen danken.



**Dr. Martina Amler**  
Dir.-Stv. der NÖGKK

## Programm

Moderation: **Birgit Brunner**

09:00	<b>Beginn der Gesundheitsstraße</b>
09:45	<b>Eröffnung</b>
10:00	<b>Interviews zum Thema Frauengesundheit</b>
10:30	<b>Vortrag „Auch zu gesund ist ungesund“</b> Ulrike Thaler, Diätologin
11:00	<b>Vorführung WingTsun</b>
11:15	<b>Vortrag „Blindheit - sie sehen anders“</b> Impulsvortrag Veronika Haselwanter und Cornelia Schmidt (HLM/HLW Krems)
11:30	<b>Vortrag „Stress und Burnout vorbeugen“</b> Mag. Natalia Ölsböck
13:00	<b>Vortrag mit Übungen „Innerer Frieden und Gelassenheit mit Qi Gong“</b> Harald Noderer (TAO Zentrum Krems)
13:45	<b>Vortrag „Organspende in Österreich“</b> Impulsvortrag Melanie Eisner und Irene Pruscha (HLM/HLW Krems)
14:00	<b>Vortrag „Erfolg ist Haltungssache“</b> Dr. Manuela Weber
14:45	<b>Vortrag „Sucht und Suchtprävention“</b> Impulsvortrag Lisa Jörgo und Lisa Wechtl (HLM/HLW Krems)

15:00	<b>Vortrag „Frauengesundheit in den Wechseljahren“</b> , Prim. Dr. Karl Schieder
15:30	<b>Showeinlage Tanzgruppe „Gooseflesh“</b>
16:00	<b>Verlosung</b>
16:30	<b>Vorführung WingTsun</b>
17:00	<b>Ende</b>

## Workshops

10:30	<b>„Sicher fit“</b> , ASKÖ
11:30	<b>„Diäten - Sinn oder Wahnsinn?“</b> Ulrike Thaler, Diätologin
13:00	<b>„Selbst - bewusst - verteidigen“</b> WingTsun-Kampfkunstschule Krems
14:00	<b>„Lachyoga“</b> , Roswitha Cahak
15:00	<b>„Die tragende (Wirbel-) Säule“</b> Dr. Manuela Weber