

**Frauen
sichtbar &
gesund**



*Wochen der
Frauengesundheit*

VERANSTALTUNGSREIHE

2025



**Frauen
sichtbar &
gesund**



**LANDRATSAMT
PASSAU
GESUNDHEITSAMT**

Vorwort

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
Sehr geehrte Damen und Herren,

im Rahmen des Jahresschwerpunktthemas 2024/2025 „Frauen - sichtbar und gesund“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention freuen wir uns sehr, Sie über unsere Veranstaltungsreihe zum Thema Frauengesundheit informieren zu dürfen.

Frauengesundheit ist nicht ausschließlich ein individuelles Anliegen, sondern ein Thema von gesamtgesellschaftlicher Tragweite. Frauen tragen eine Vielzahl von Rollen in unserer Gesellschaft- als Töchter, Mütter, Großmütter, Ehefrauen, Partnerinnen, Pflegende, Mitarbeiterinnen, Chefinnen, Ehrenamtliche, ... und noch vieles mehr und sind dadurch oft vielfältigen Belastungen ausgesetzt.

Es ist daher von entscheidender Bedeutung, dass wir uns intensiv mit den spezifischen gesundheitlichen Herausforderungen von Frauen auseinandersetzen, um die Grundlage für eine individuelle Versorgung zu festigen und das Bewusstsein für das Thema Frauengesundheit zu schärfen.

In den Monaten März und April erwartet Sie eine Vielzahl von Veranstaltungsangeboten, die sich mit unterschiedlichen Aspekten dieses Themas beschäftigen: von geschlechterspezifischen Erkrankungen wie dem Lipödem, über Informationen zu hormonellen Erkrankungen, praktische Tipps zur zyklusgestützten Lebensweise bis hin zu Tipps zur psychischen Gesundheit.

Die kommende Vortragsreihe bietet eine hervorragende Möglichkeit, sich über Prävention, Früherkennung und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren, in den Dialog mit Fachleuten zu treten, Erfahrungen auszutauschen, Neues zu lernen, sich inspirieren zu lassen und die eigene Gesundheit aktiv zu fördern. Mit unserer Themenauswahl versuchen wir möglichst viele Frauen anzusprechen und zu ermutigen, aktiv und selbstbestimmt in Fragen der eigenen Gesundheit zu handeln.

Wir laden Sie ganz herzlich ein an diesen Angeboten teilzunehmen, wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine bereichernde und interessante Veranstaltung und freuen uns auf Ihr Kommen!

Bitte beachten Sie die jeweiligen Anmeldemodalitäten.

**Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist für Sie kostenfrei.
Selbstverständlich freuen wir uns auch über interessierte Herren!**

Im Namen des Teams des Kompetenzzentrums für Prävention und Gesundheitsförderung

Michaela Öller-Kafrle

Michaela Öller-Kafrle

Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Veranstaltungen

im Überblick

 **07.03.2025** *Im Einklang mit Deinem Zyklus*
Hauzenberg

08.03.2025 *Im Einklang mit Deinem Zyklus*
Rotthalmünster


 **08.03.2025** *Frauen und Hormone*
Passau

 **01.04.2025** *Warum zum Endokrinologen
bei Gewichtszunahme?*
Bad Griesbach

 **02.04.2025** *Lipödem*
Eging am See

 **05.04.2025** *Perfekt aber K.o.*
Passau

 **06.05 - 27.05.2025** *Mutter-Kind-Turnen*
Beutelsbach

 **06.05 - 27.05.2025** *Core and More*
Beutelsbach

 *weitere Veranstaltungen im Herbst 2025*
werden noch veröffentlicht

Im Einklang mit Deinem Zyklus

Ernährung, Bewegung und Yoga für Dein Wohlbefinden

Ein Workshop mit aktiven Elementen und gesunden Snacks.

Freitag 07.03.2025 von 17:00 - 20:00 Uhr

im Pfarrheim Hauzenberg

Kirchplatz 3, 94051 Hauzenberg

Samstag 08.03.2025 von 9:00 - 12:00 Uhr

im Pfarrheim Asbach

Hauptstraße 54, 94094 Rotthalmünster

Inhalte:

- Zyklusphasen verstehen
- Ernährung im Zyklus
- Bewegung im Zyklus
- Sanfte Yogaeinheiten und Atemübungen für einen entspannten Ausklang

Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung notwendig!

Je Veranstaltung max. 20 TeilnehmerInnen.

Referentinnen:

Frau Christina Wimmer

Apothekerin &

Ernährungsberaterin

Frau Lena Freund

zertifizierte Yogalehrerin

Anmeldung

bei Christina Wimmer unter info@fitathleat.de

oder bei Lena Freund unter sunflower-yoga@gmx.de

Frauen und Hormone

von der Pubertät über Kinderwunsch bis hin zu den Wechseljahren

Samstag 08.03.2025 von 13:30 - 14:45 Uhr

im Rahmen des Frauengesundheitstages

in den Räumen der AOK

Neuburger Str. 92, 94032 Passau

Die hormonellen Schwankungen im Laufe des Lebens sind vielen Frauen bekannt.

Der Abfall der weiblichen Hormone zum Zyklusende und während der Menopause führt z.B. oft zu Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen oder depressiven Episoden. Treten unregelmäßiger Zyklus, Damenbart, Akne und Unfruchtbarkeit bei Frauen im gebärfähigen Alter auf, könnten zu viele männliche Hormone die Ursache sein.

Die Macht der Geschlechtshormone und wie ein optimales hormonelles Gleichgewicht möglich ist, wird in diesem Vortrag näher erläutert.

Frauengesundheitstag

finden Sie hier



Referentin:

Frau Dr. med. Margarita Bala

*Fachärztin für Innere Medizin,
Endokrinologie und Diabetologie,
Zentrum für Endokrinologie und
Stoffwechsel Passau*

Keine Anmeldung notwendig

Warum zum Endokrinologen bei Gewichtszunahme?

Hormonelle Ursachen, Folgen und Therapie des Übergewichts und die Rolle der Schilddrüse

Dienstag 01.04.2025 von 18:00 - 19:00 Uhr

im kleinen Kursaal in Bad Griesbach

Am Brunnenplatzl 1, 94086 Bad Griesbach

Adipositas ist eine Volkskrankheit und wurde erst seit kurzem als Krankheit anerkannt. Eine Ernährungsumstellung und regelmäßige Bewegung sind wichtig, führen allerdings nicht immer zur Gewichtsabnahme. In dem Vortrag werden die Entstehung und die Ursachen von Übergewicht genauer erklärt, sowie die Rolle der Schilddrüse. Seit kurzem gibt es auch Medikamente, die bei Übergewichtigen zum Abnehmen zugelassen wurden. All diese Möglichkeiten zur Gewichtsabnahme werden in diesem Vortrag besprochen.

Referentin:

Frau Dr. med. Margarita Bala

*Fachärztin für Innere Medizin,
Endokrinologie und Diabetologie,
Zentrum für Endokrinologie und
Stoffwechsel Passau*

Anmeldung

Unter michaela.oeller-kafrle@landkreis-passau.de

Anmeldeschluss 20.03.2025

Lipödem

Ursachen, Diagnostik und Therapiemöglichkeiten

Mittwoch 02.04.2025 von 19:00 - 20:30 Uhr

im Festsaal der Sonnentherme Eging
Mühlbergstraße 5, 94535 Eging am See

Das Lipödem ist eine chronische progrediente Fettverteilungsstörung, die fast 10% aller Frauen betrifft und häufig mit hormonellen Veränderungen wie der Pubertät oder Schwangerschaft in Verbindung steht. Die Ursachen und Pathogenese ist Gegenstand der aktuellen Forschung - genetische Faktoren spielen dabei genauso eine Rolle wie Umwelteinflüsse. Die Diagnose erfolgt durch eine klinische Untersuchung wobei Differentialdiagnosen wie das Lymphödem oder andere Stoffwechselerkrankungen ausgeschlossen werden sollten. Typisch sind symmetrische Fettverteilungsstörungen an Oberschenkeln und Oberarmen, wobei es auch fast an jeder anderen Region auftreten kann. Zur Behandlung der Symptome dienen konservative Maßnahmen wie z.B. Lymphdrainage oder Kompression, sowie operativ die Liposuktion (Fettabsaugung) bei Lipödem.

Nach einem Jahrzehnt der operativen Erfahrung von Liposuktion bei Lipödem und Forschungsbeiträgen sowie als Autorin von zahlreichen Fachbüchern beleuchtet Frau Dr. Anna-Theresa Lipp die Vorteile aber auch Risiken einer solchen Operation, stellt ihre eigenen Erfahrungen vor und zeigt anhand von Fallbeispielen Vorher\Nachher was möglich ist an Lebensqualität zu gewinnen. Wichtig ist eine individuelle Therapie, die je nach Schweregrad und Symptomen angepasst wird an die Patientin und immer wieder re-evaluiert werden muss.

Frau Dr. Anna-Theresa Lipp ist seit 10 Jahren auf die Erforschung und Behandlung des Lipödems spezialisiert und niedergelassen in der Privatpraxis PANTEA in München. Mit rund 700 Operationen pro Jahr verfügt die Praxis PANTEA über eine umfassende Erfahrung als Zentrum für Liposuktion bei Lipödem in Deutschland.

Referentin:

Frau Dr. med. Anna-Theresa Lipp

*Fachärztin für Plastische &
Ästhetische Chirurgie*

Keine Anmeldung notwendig

Perfekt aber K.o.

Samstag 05.04.2025

Gemeinsames Frühstück 9:00 - 10:00 Uhr

Vortrag von 10:00 - 11:30 Uhr

Haus der Generationen

Heiliggeistgasse 3 in Passau

Dieser Vortrag von Frau Waltraud Eichinger setzt sich mit den Bemühungen vieler Frauen auseinander, immer perfekt zu sein.

Eine gute Mutter sein.

Eine gute Tochter sein.

Eine gute Partnerin sein.

Eine gute Arbeitskollegin sein.

Einen perfekten Haushalt führen.

Eine gute Ehrenamtsarbeit vorweisen.

Eine gut gekleidete und gepflegte Frau sein.

Klingt übertrieben?

Auch wenn wir wissen, dass das nicht geht, laufen wir diesem Ideal stets hinterher. Was wann wirklich wichtig ist und über sich selber lachen können – diesen Zuspruch erhalten Sie an diesem Vormittag.

Referentin:

Frau Waltraud Eichinger

*Lehrerin, Bildungsreferentin,
viele Jahre tätig in der
Erwachsenenbildung*

Anmeldung zum Frühstück notwendig

bei Katrin Freund unter katrin.freund@landkreis-passau.de

Mutter-Kind-Turnen

Gemeinsam aktiv sein und Spaß an Bewegung haben!

jeden Dienstag: 06.05.2025 - 27.05.2025

von 17:00 - 18:00 Uhr

am Fußballplatz in Beutelsbach

Aidenbacher Str. 25, 94501 Beutelsbach

Unter der Leitung von Trainerin Katja Bachhuber erleben Mütter und Kinder abwechslungsreiche Bewegungseinheiten, die die Bindung stärken, die Motorik fördern und einfach Freude machen.

Dauer: 4 x je eine Stunde

Die Veranstaltungen findet auch bei schlechtem Wetter unter einer Überdachung statt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Referentin:

Frau Katja Bachhuber

*Fitnesstrainerin, Personal-
Trainer*

Anmeldung:

bei Katja Bachhuber +49 170 533 4242

Core and More

Stärken Sie Ihre Mitte und verbessern Sie Ihre Fitness!

jeden Dienstag: 06.05.2025 - 27.05.2025

von 18:30 - 19:30 Uhr

am Fußballplatz in Beutelsbach

Aidenbacher Str. 25, 94501 Beutelsbach

Unter der Anleitung von Trainerin Katja Bachhuber erwartet Sie ein effektives Training, das gezielt Ihre Körpermitte stärkt, Ihre Ausdauer verbessert und Ihnen neue Energie gibt.

Dauer: 4 x je eine Stunde

Die Veranstaltungen findet auch bei schlechtem Wetter unter einer Überdachung statt.

Machen Sie mit
und tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes!

Referentin:

Frau Katja Bachhuber

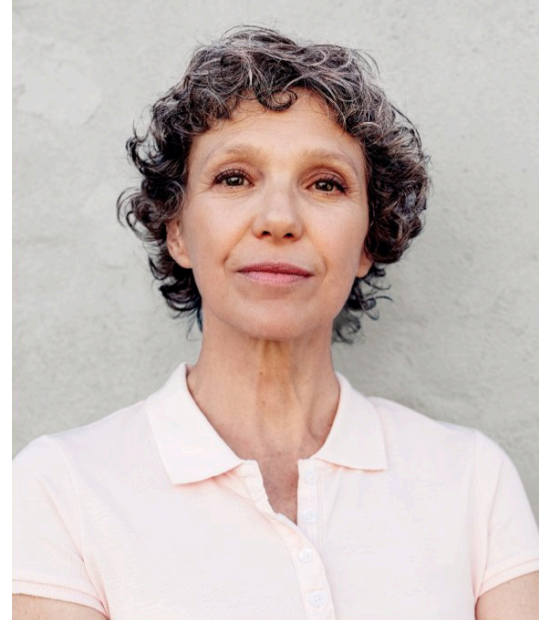
*Fitnesstrainerin, Personal-
Trainer*

Anmeldung:

bei Katja Bachhuber +49 170 533 4242




**Frauen
sichtbar &
gesund**



Kontakt

 0851/397-4827

 michaela.oeller-kafrle@landkreis-passau.de

 Gesundheitsamt Passau
Passauer Str.33
94081 Fürstenzell



**Frauen
sichtbar &
gesund**



*Gemeinsam
für die Gesundheit
von Frauen*



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Gesundheits
region *plus*

Passauer Land

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege



LANDRATSAMT
PASSAU
GESUNDHEITSAMT

Kompetenzzentrum für
Gesundheitsförderung und Prävention