

## Spezielle Angebote (Information und Beratung)

- > AKNÖ – Beratung
- > Beratungen über die Leistungen der NÖGKK, Case Management, Betriebliche Gesundheitsförderung sowie Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebote
- > Bündnis gegen Depression und PSZ GmbH
- > Erziehungslust statt Erziehungsfrust – Tipps und Beratung für einen erfüllten Alltag mit Kindern, Patricia Scheidl, Nah am Leben Coaching & Beratung e.U.
- > Familien- und Beratungszentrum Mödling des NÖ Hilfswerk
- > Farb- und Stilberatung, Susanne Voggenberger
- > Feldapotheke Biedermannsdorf
- > Frauen- und Familienberatungsstelle Kassandra
- > Ganzheitliches Gedächtnistraining, Lern-Werkstatt Arkadia
- > Hautanalyse mit Melaninmessgerät, Information zum Haut- und Sonnenschutz, Fa. Galderma
- > Hautregenerationsanwendungen, Maria Werni, MSc, Galvanic Spa
- > Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit (HSSG) Landesverband NÖ
- > Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter – HPE NÖ
- > Küchenexperimente und Informationen, Initiative »Tut gut!«
- > Kultur- und Sportverein Biedermannsdorf (KSV)
- > Mamma Mia – Selbsthilfe bei Brustkrebs
- > Neuroth AG
- > NÖ Herzverband
- > NÖ Hilfswerk
- > Orthopädieschumacher Doris Stürmer und OFA-Austria
- > Psychotherapeutenverband NÖ
- > Ringana Naturkosmetik
- > „Selbsthilfegruppe Mödling – mit SPM gegen Burnout STABIL.POSITIV.MUTIG“
- > Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Gemeinschaftspraxis für TCM
- > Verkostung von Sonnentor-Tee
- > Volkshilfe NÖ
- > Wir Diabetiker NÖ – Diabetiker Selbsthilfegruppe

**Für kleine Imbisse sorgt die  
'Gruppe Gemeinsam Biedermannsdorf'**

## So finden Sie zu uns:

Jubiläumshalle Biedermannsdorf  
Siegfried Ludwig-Platz 1, 2362 Biedermannsdorf

Adresse für NAVI-Eingabe:  
2362 Biedermannsdorf, Schulweg



## Mit freundlicher Unterstützung von:



Medieninhaber: NÖ Gebietskrankenkasse  
Für den Inhalt verantwortlich:  
Abteilung Gesundheitsförderung & Prävention  
Fotos: www.photocase.com, www.istockphoto.com, www.shutterstock.com  
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3  
Tel.: 050899-6206, www.noegkk.at



## NÖGKK-Frauengesundheitstag

**Samstag, 21. März 2015**

Jubiläumshalle Biedermannsdorf  
Siegfried Ludwig-Platz 1  
2362 Biedermannsdorf

**09:00 bis 17:00 Uhr**

**Eintritt frei!**

Wir freuen uns auf Sie!  
Auch Männer sind herzlich willkommen!



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

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.

Ziel der NÖGKK-Frauengesundheitstage ist es, auf die besonderen Bedürfnisse des weiblichen Geschlechts einzugehen. Denn Frauen sind hinsichtlich vieler Aspekte 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. Denken Sie an sich und Ihre Gesundheit und gönnen Sie sich manchmal eine Pause!

Mit den Frauengesundheitstagen der NÖGKK – mit speziellen Informationen für Frauen über Vorsorge, Früherkennung und Behandlungsmöglichkeiten von Krankheiten – wollen wir als NÖGKK zu mehr Frauengesundheit in NÖ beitragen!



### Vorträge und Schnupperkurse

09:30	<b>Ein DENKbar guter Start in den Tag – effiziente Merktipps für den (Berufs-) Alltag</b> Dipl.-Päd. Renate PETER, MSc
10:30	<b>Hormone mit 30, 40, 50plus – welche Hormone sind wann wichtig?</b> DDR. Bettina Wendl
11:30	<b>„Depression kann jeden treffen – Burnout nur die Tüchtigen?“</b> Mag. Birgit Nagl und DSP Herbert Puhr gemeinsam mit Betroffenen
12:30	<b>Colour your Style – wie Farbe, Stil und Make-up unser Wohlbefinden beeinflussen</b> Susanne Voggenberger
13:30	<b>Ist der Herztod weiblich?</b> Dr. Teresa Wipperich
14:30	<b>Lachtraining: „Lachen ist die beste Medizin“</b> Martina Reiterer, MBA
15:30	<b>Wenn Frauen zu viel arbeiten</b> Prof. Dr. iur. Rotraud A. Perner, BTh (evang.)

### Gesundheitsstraße

- > Blutdruckmessung
- > Body-Mass-Index (BMI) und Körperfettmessung
- > Ernährungsberatung
- > Formetric-Messung (Wirbelsäulen- und Haltungsanalyse)
- > Fußanalyse und Fußberatung
- > Hörtest
- > Gynäkologische Beratung
- > Laborstraße (Blutabnahme) – Messung der Blutwerte Blutzucker, Cholesterin, Creatinin, Gamma-GT bis 16:00 Uhr
- > Lungenfunktionsmessung
- > Mundvideokamera (zahnärztliche Beratung)
- > Psychologische Beratung
- > Psychotherapeutische Beratung
- > Sehtest und augenärztliche Beratung
- > Venenfunktionsmessung

### Bewegung & Entspannung

- > Aromatherapie, Beatrix Ebinger
- > Ayurveda-Massagen, Christine Potucek
- > Bewegter Körper, FBM Fitness-Balance-Management
- > Biofeedbackmessung, Mag. Dr. Margit Burger
- > Bowtech, Elisabeth Firsching
- > Herz-Fit: Training am Fahrrad-Hometrainer, ASKÖ NÖ
- > Klangwellen-Entspannungsliege, FBM Fitness-Balance-Management
- > MFT-Balance-Check (Körperstabilitätstest), Initiative »Tut gut!«
- > Muskelfunktionstest, ASKÖ NÖ
- > Shiatsu (nachmittags), Gemeinschaftspraxis für TCM
- > Stressabbau durch Kunsttherapie, Susanne König
- > TDS (Reaktions- und Schnelligkeitstest), Initiative »Tut gut!«