

Morgen,
Dienstag,
30. Oktober
2012,
ist
- Weltpartag -

Fragen Sie unsere
Berater nach attraktiven
Anlagemöglichkeiten!

 Stadtparkasse
Grebenstein

www.stadtparkasse-grebenstein.de

Tel: 0 56 74 706-0



Tipps zur Selbstuntersuchung: Brustkrebs ist die Krebsart, die am häufigsten bei Frauen vorkommt. Bei der Gesundheitsmesse nahmen (von links) Giesela Mogge, Helga Persch und Claudia Lemling am Workshop von Gynäkologin Angelika Schulze teil, die unter anderem auch zeigte, wie Frauen ihre Brust regelmäßig abtasten sollten.

Fotos: Temme

Rund ums Wohlbefinden

Tolle Angebote zum Wohlfühlen und fit bleiben bei der Frauen-Gesundheitsmesse

VON TANJA TEMME

HOFGEISMAR. Wohlbefinden und Gesundheit gehören zusammen. Und so gab es bei der Frauen-Gesundheitsmesse nicht nur viel Informatives aus dem medizinischen Bereich, sondern auch Angebote zum Entspannen und Kraft tanken. Fast 150 Frauen besuchten am Samstag die Veranstaltung in den Räumen der

Hofgeismarer Volkshochschule, wo verschiedene Workshops und Stände zum Verweilen einluden.

„Bestimmte Themen, die die Gesundheit der Frau betreffen, wollen wir heute in den Fokus stellen“, sagte Susanne Ebbers von der Volkshochschule Region Kassel, die mit dem Frauenbüro des Landkreises und dem Bezirksland-Frauenverein Hofgeismar die Messe ausrichtete. Zudem sei die Atmosphäre unter Frauen oft gelöster, so dass die Teilnehmerinnen sich entspannt und ohne Scham typisch weiblichen Inhalten widmen könnten.

Dazu gehörte etwa die Selbstuntersuchung der Brust, die Gynäkologin Angelika Schulze an Modellen anleitete: „Jede achte bis zehnte Frau erkrankt an Brustkrebs, deshalb ist es wichtig, alle vier Wochen ein Abtasten vorzunehmen“, erklärte die Calderner Ärztin. Dass die Brust nicht nur im Sitzen, sondern auch im Liegen untersucht werden soll und auch der Achselbereich nicht vergessen

werden dürfe, machte die Frauenärztin im Weiteren deutlich. Auch über typisch Weibliches wie Wechseljahresbeschwerden und Reizblase wurde informiert und detailliert auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten und das Burn-Out-Syndrom eingegangen.

Wie man mit Spiritualität raus aus der Erschöpfungsfalle kommt, darüber klärte Sabine Kerkmann auf und Anke Konrad zeigte einer Gruppe von Frauen mit ihrer Klangschalen-Therapie auf, was Töne für eine Wirkung haben können. „Ich war selten so entspannt - es war einfach herrlich“, bemerkte Gaby Juschkat nach dem Kurs. Da auch gutes Aussehen viel mit Wohlfühlen zu tun hat, stand zudem Farb- und Stilberatung auf dem Programm, wobei schnell klar wurde, dass die richtige Farbwahl der Kleidung enorm das Erscheinungsbild verbessern kann. Wem das alles noch nicht genug war, der konnte den Zustand seiner Venen und den Fettgehalt seines Körpers messen lassen, eine Gesichtsmassage genießen, Infos zur

gesunden Ernährung erhalten oder einfach nur im Café entspannen.



Fotos und Video zu diesem Artikel auf www.hna.de/hofgeismar

HINTERGRUND

Von Frauen, für Frauen

Das Programm für den Frauen-Gesundheitstag wurde von Susanne Bode, Vorsitzende der Hofgeismarer Landfrauen, Frauenbeauftragte Anna Hesse vom Landkreis Kassel sowie Susanne Ebbers von der Volkshochschule Region Kassel zusammen gestellt. Sie alle hatten sich erstmals für die Veranstaltung zusammen getan. (zta)



Entspannen: Susanne Kunkeljung aus Vellmar verwöhnte Landfrau Ulrike Müller aus Zwergen mit einer Gesichtsmassage.