

## Spezielle Angebote

- » BIA-Messung, LebensForm
- » Dampfgarerführung mit Verkostung, Elektro Vogel
- » Farb- und Stilberatung, Brigitte Holzer
- » Hautschutz und Hautanalyse, AUVA
- » Sonnenbrillen Trends, City Optik Amstetten
- » Teeverkostung, Tee Schnabel
- » UV-Brillenprüfstand, AUVA
- » Wirbelsäulenstreckung – Entlastung der Muskulatur, LebensForm

## Information und Beratung

- » NÖGKK-Infopoint beim Eingangsbereich:
  - Infos zum Gesundheitstag
  - Beratung über die Leistungen der NÖGKK (Casemanagement, Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebote etc.)
  - Zertifizierung Handy-Signatur (amtlichen Lichtbildausweis und Handy bitte mitbringen)
- » Bildungsberatung Transjob
- » Bioprodukte – Rosenfellner Mühle & Naturkost
- » Caritas, Schwerpunkt Kompetenzstelle Demenz
- » Dachverband NÖ Selbsthilfe
- » Fachgruppe der Personenberatung und Personenbetreuung, Berufsgruppe Lebens- und Sozialberatung
- » „früh erkennen“ – Österreichisches Brustkrebs-Früherkennungsprogramm
- » Haarmanufaktur Raaber, Beratung und gesundes Haarfärben
- » Imkerverein St. Peter
- » Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie (NÖLP)
- » NÖ Krebshilfe
- » Rotes Kreuz St. Peter in der Au
- » Selbsthilfegruppe NÖ Herzverband
- » Tipps zur Reduzierung von Elektromog, VITAhom®
- » Wir Diabetiker NÖ
- » Wohl-be-Hagen – Heilkraft der Kräuter, Sigrid Hagen

**Kleine Speisen und Getränke – Gasthaus Kriffter**

## So finden Sie zu uns:

Schloss St. Peter  
3352 St. Peter in der Au, Hofgasse 6



## Mit freundlicher Unterstützung von:



Medieninhaber: NÖ Gebietskrankenkasse

Für den Inhalt verantwortlich:

Abteilung Gesundheitsförderung & Prävention

Fotos: shutterstock.com, .kopf.kino. / photocase.com

3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3

Tel.: 050899-6206, www.noegkk.at



# Frauengesundheitstag der NÖGKK

**Samstag, 24. März 2018**

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

Schloss St. Peter

3352 St. Peter in der Au, Hofgasse 6

**Eintritt frei!**

**Auch Männer sind herzlich willkommen!**



**NÖGKK**

NÖ Gebietskrankenkasse  
Wir **vorsorgen** Sie!

# Frauengesundheit – ein wertvolles Gut

Uns Frauen ist oftmals nicht bewusst, welchen großen Einfluss unser Umfeld, die Lebensumstände und vor allem auch der Lebensstil auf unsere Gesundheit haben. Gerade Frauen sind häufig mit Mehrfachbelastungen (Familie, Beruf, Haushalt,...) konfrontiert, die sie physisch wie auch psychisch sehr fordern. Gesundheit und Wohlbefinden kommen dabei zu kurz.

Der Frauengesundheitstag der NÖGKK soll ein Anstoß für alle Frauen sein, sich wieder mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren und somit einen Beitrag zur eigenen Gesundheit zu leisten. Mit speziellen Informationen für Frauen über Vorsorge und Früherkennung von Krankheiten und Gesundheitsförderungsangeboten zu Ernährung, Bewegung und mentaler Gesundheit wollen wir zu mehr Frauengesundheit in NÖ beitragen!

## Unser Tipp an alle Frauen:

Denken Sie an sich und Ihre Gesundheit und gönnen Sie sich manchmal eine Pause! Besuchen Sie unseren Frauengesundheitstag, nutzen Sie unsere Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebote und holen Sie sich wertvolle Tipps und Infos für Ihren gesunden Alltag.

[www.noegkk.at](http://www.noegkk.at)

28

*Die Gesundheit ist wie Salz: man merkt nur, wenn es fehlt.*

*italienisches Sprichwort*

## Vorträge und Workshops

### 10:00 Uhr – Vortrag:

**Wechseljahre – Ein spannender Lebensabschnitt,**  
Dr. Karin Neunteufel, FÄ für Gynäkologie und Geburtshilfe

### 11:00 Uhr – Workshop:

**Brainfit – Ihr Spickzettel im Kopf,**  
DI Mag. Walter Pötsch, Gedächtnistrainer

### 13:00 Uhr – Vortrag:

**Abenteuer Ernährung – Was Frauen vor und in den Wechseljahren über Ernährung wissen sollten,**  
Barbara Hinterleitner, BSc, Diätologin

### 14:00 Uhr – Vortrag:

**Kraft der Psyche – Motivation zur Bewegung,**  
Mag. Claudia Schadenhofer, Klinische- und Gesundheitspsychologin

### 15:00 Uhr – Workshop:

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson,**  
Mag. Renate Lipp, Klinische- und Gesundheitspsychologin

## Bewegung und Entspannung

- » Bowtech, Elisabeth Aschauer
- » Fitness-Checks, ASKÖ NÖ:
  - Herz-Fit (Training am Fahrrad-Hometrainer)
  - Muskelfunktionstest
- » Fitness-Checks, Initiative >>Tut gut!<<:
  - MFT-Balance-Check (Körperstabilitätstest)
  - Spinal Mouse (Wirbelsäulenuntersuchung)
  - TDS (Reaktions- und Schnelligkeitstest)
- » Schwungvoll fit mit Smovey Ringen
- » Shiatsu, Roland Zeilinger

**Kinderbetreuung durch Eltern-Kind-Zentrum  
St. Ruwel Peter**

## Gesundheitsstraße

- » **Beratung zum Rauchstopp und Smokerlyzertest,**  
Messung der Kohlenmonoxidwerte in der Atemluft,  
Rauchfrei Telefon
- » **Blutabnahme bis 16:00 Uhr:**  
Messung der Blutwerte: Glucose (Blutzucker),  
Cholesterin, HDL-Cholesterin, Creatinin (Niere),  
Gamma-GT (Leber),  
NÖGKK
- » **Blutdruckmessung,**  
Hilfswerk NÖ, Volkshilfe NÖ
- » **Ernährungsberatung,**  
Barbara Hinterleitner, BSc, Diätologin
- » **Fußanalyse und Fußberatung,**  
Orthopädie Schönegger
- » **Größe und Gewicht,**  
NÖGKK
- » **Gynäkologische Beratung,**  
Dr. Karin Neunteufel, FÄ für Gynäkologie  
und Geburtshilfe
- » **Hörtest und Hörberatung,**  
Hansaton
- » **Lungenfunktionsmessung,**  
NÖGKK
- » **Mundvideokamera und zahnärztliche Beratung,**  
NÖGKK
- » **Psychologische Beratung, Burnout Screening und Biofeedback-Erholungsmessung,**  
Berufsverband österreichischer Psychologen (BÖP NÖ)  
mit Dr. Schmid & Dr. Schmid, Praxis für Psychologie und  
Medizin
- » **Sehtest,**  
City Optik Amstetten
- » **Venenfunktionsmessung,**  
Firma Sigvaris