

Wechseljahre heute

So jung wie heute waren Frauen noch nie. Die „fitten Fünfziger“, aktuell die größte Bevölkerungsgruppe in Deutschland, ist dank eines gesünderen Lebensstils, besserer Ernährung und mehr Bewegung körperlich und geistig fit wie keine Generation zuvor. Doch nicht nur die Voraussetzungen, auch die Ansprüche an die Lebensqualität sind gestiegen. Körperliche und seelische Beschwerden während der Wechseljahre nehmen die betroffenen Frauen nicht mehr einfach hin.

Gesundheitsforum Wechseljahre:

Aufklärung und Aussprache

Frauen in den Wechseljahren spüren selbst am besten die Veränderungen, die dieser Lebensabschnitt mit sich bringt. Die Experten der Klinik Sankt Elisabeth helfen mit ihren Vorträgen, die körperlichen Veränderungen zu beschreiben und zu erklären. So erschließt sich ein neues Verständnis für körperlich-seelische Vorgänge. Krankheitssymptome können dann leichter von normalen körperlichen Prozessen unterschieden werden. Nach den Kurz-Vorträgen haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, ihre Fragen zum Thema zu stellen.

Selbstuntersuchung der Brust

In Deutschland erkrankt jede 10. Frau an Brustkrebs, jährlich kommen mehr als 50.000 Neuerkrankungen dazu. Früh erkannt, bestehen gute Heilungschancen. Es ist wegen der besseren Vergleichbarkeit zudem nützlich, auch gutartige Veränderungen der Brust zu diagnostizieren. Der Vortrag behandelt eingehend die Methode der Brust-Selbstuntersuchung.



Hormontherapie - pro und contra

Wie sinnvoll sind Gaben von Östrogen oder Progesteron, synthetischen oder natürlichen Hormonen sowie pflanzlichen Präparaten? Es ist nicht einfach, sich einen Überblick über den „Dschungel“ der Hormontherapien zu verschaffen. Einige Grundsätze zu Hormontherapien.

Beckenbodengymnastik

Den Beckenboden stärken, um jederzeit die Kontrolle über die Verschlussmuskulatur zu haben ist Ziel der Beckenbodengymnastik. Regelmäßig geübt, hilft sie, die Funktion



der Muskulatur aufrecht zu erhalten oder wieder zurückzuerlangen. Eine Vorführung zum Mitmachen.

Hilfe gegen Harninkontinenz

Unkontrollierter Urinabgang bei körperlicher Belastung wie Husten, Niesen oder bestimmten Bewegungen wird oft schamhaft verschwiegen. Die sogenannte Harninkontinenz lässt sich häufig auf eine Beckenbodenschwäche und damit eine Senkung der Unterleibsorgane zurückführen. Wenn Beckenbodengymnastik allein nicht mehr hilft, kann eine TVT-OP eine sinnvolle Lösung sein. Die kurze OP kann sogar unter lokaler Betäubung erfolgen und wird in der Klinik Sankt Elisabeth durchgeführt.

Wechseljahre als Chance

Wechseljahre bedeuten mehr als unangenehme Symptome und beginnende Defizite, sondern markieren einen neuen Lebensabschnitt. Zu einem ganzheitlichen Ansatz gehören sanfte Methoden zur Milderung von körperlichen Symptomen und zur Verbesserung der psychischen Befindlichkeit. Dazu gehört es auch, den eigenen Standort bewusst zu prüfen, mit Überlebtem aufzuräumen, Belastendes loszulassen und sich sinnvolle und anregende Ziele für die kommende Zeit zu setzen.

Wir laden Sie herzlich ein

Mittwoch, 17.11.2010

um 19 Uhr

im Vortragsraum

der

Klinik Sankt Elisabeth

Referenten:

Herr Dr. med. Jürgen Kübler,
Facharzt für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe

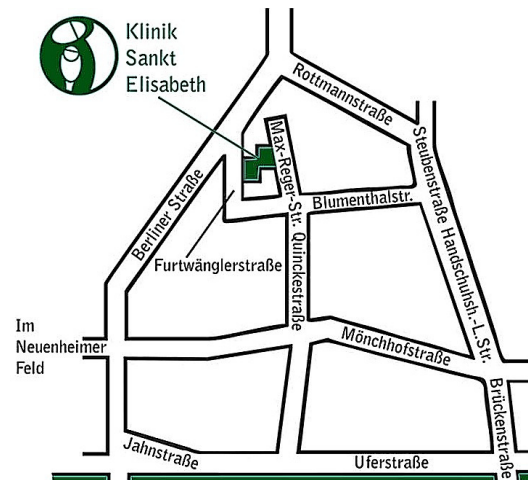
Frau Ingrid Schwaighofer-Bender
Fachärztin für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe

Therasport Heidelberg, Zentrum für
Physiotherapie und Prävention

Dr. rer. nat. Astrid Walther,
Heilpraktikerin
Praxis „Wendepunkte“ Dossenheim

Der Eintritt ist frei.
Anmeldung ist nicht erforderlich.

Anfahrt :



Klinik Sankt Elisabeth GmbH
Max-Reger-Straße 5-7
69121 Heidelberg
06221/488-0
www.sankt-elisabeth.de

Klinik Sankt Elisabeth

Belegklinik mit den Fachrichtungen

Gynäkologie und Geburtshilfe

Orthopädie

Plastische Chirurgie

Klinik Sankt Elisabeth

Heidelberg

Gesundheitsforum

17. November 2010



Gesund und fit

durch die Wechseljahre

Hormontherapie

Selbstuntersuchung der Brust

Hilfen bei Blasenschwäche

Wechseljahre als Chance