

# FRAUEN- GESUNDHEIT

Das Geschlecht beeinflusst unsere Gesundheit.

Frauen haben eine etwas höhere Lebenserwartung als Männer, dennoch verbringen sie laut Studien mehr Lebensjahre in schlechter Gesundheit. Auch sterben Frauen beispielsweise häufiger an einem Herzinfarkt, weil sie andere Symptome aufweisen und der Infarkt oft nicht rechtzeitig erkannt wird. Gender Medizin bedeutet geschlechtersensible Medizin und befasst sich gleichermaßen mit der Gesundheit von Männern und Frauen.

Damit Sie Ihre Gesundheit so lange wie möglich erhalten können, bietet das Land Kärnten gemeinsam mit den „Gesunden Gemeinden“ in Kooperation mit den Kärntner Volkshochschulen, der Landespolizeidirektion Kärnten und dem Sportreferat des Landes Kärnten gendersensible Angebote für eine nachhaltige frauenspezifische Gesundheitsförderung.

Es erwartet Sie ein gendersensibles Angebot an Vorträgen, Workshops und Kursreihen zu den Themen Bewegung, psychische Gesundheit, Sicherheit, soziales Wohlbefinden und Gender Medizin.


Informationen dazu erhalten Sie in Ihrem Gemeindeamt.

Frauen  
Lebensqualität  
Sicherheit  
**GENDER**  
MEDIZIN  
Schwangers  
ZEITMANAGEMENT  
Biologisches  
Geschlecht



## Gesundes Kärnten:

AMT DER KÄRNTNER LANDESREGIERUNG  
Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege  
UA Gesundheitsförderung

Bahnhofplatz 5/2  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Tel.: 050 536 15134  
e-mail: gesunde.gemeinde@ktn.gv.at  
 /gesundeskaernten.at

Herausgeber: Amt der Kärntner Landesregierung, Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege, UA Gesundheitsförderung, Bahnhofplatz 5/2, 9020 Klagenfurt a. W. | Hersteller: Mohorjeva-Hermagoras, 9073 Viktring/Vetrinj; 9020 Klagenfurt a. W. | Titelfotos (v.l.n.r.): ©Prostock-studio, Peopleimages.com – Yuri A, lightpoet, Africa Studio, Krakenimages.com (shutterstock), tinefoto.com; Innen: ©tinefoto.com

GESUNDES  
KÄRNTEN



## Frauengesundheit





## GIB DIR DEN KICK!

Ein gutes Körperbewusstsein und ein starkes Selbstwertgefühl sind wichtig, um ein selbstbestimmtes Leben - ohne Angst - führen zu können. Kraftsportarten stärken das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen bei Mädchen. Denn Selbstverteidigung beginnt, wenn ein Mädchen oder eine Frau „nein“ sagt.

Ausreichend Bewegung wirkt sich positiv auf das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System und die mentale Gesundheit aus.

**Ein gezielter Muskelaufbau kann die Symptome von Wechselbeschwerden bei Frauen lindern und Osteoporose vorbeugen.**

## WALK & TALK!

**Spaziergehen stärkt die körperliche und mentale Gesundheit.**

Im Gehen kommen nicht nur Kreislauf und Muskeln in Bewegung, sondern auch festgefahrene Gedanken. Begleitet von einer Expertin, können Sie bei leichten Gruppenspaziergängen miteinander ins Gespräch kommen.

Die Themen können frei gewählt werden: Ernährung bei Unverträglichkeiten, Zyklus, Brustgesundheit, Partnerschaft, Zeitmanagement, Work Life Balance, Resilienz Stärkung, Pubertät, Safer Internet u.v.m. Die Expertin geht während des Walk & Talk ausführlich auf Ihre Fragen ein.

## NIMM DIR EINE AUSZEIT!

Frauen sind durch Beruf, Haushalt, Kindererziehung oder die Pflege von Angehörigen Mehrfachbelastungen ausgesetzt. Zeit für regenerierende Erholung, Bewegung und Entspannung bleibt wenig. Doch es bedarf kleiner Auszeiten, um gesund zu bleiben!

Achtsamkeitstraining kann ein Weg sein, Stress abzubauen und ausgeglichener, entspannter und gesünder zu leben.

**Einfaches Innehalten, um Kraft zu tanken und zur Ruhe zu kommen, kann Resilienz fördern und neue Impulse für den (Berufs-)Alltag geben.**