



LAND
OBERÖSTERREICH

vorsehen

GesundHeit
&
Morgen

FRAUEN-GESUNDHEITSTAG OÖ
8. März 2012
um 17 Uhr

VERANSTALTUNG DES LANDES OÖ zum Thema „GesundHeit & Morgen“

WAS IST DER FRAUEN-GESUNDHEITSTAG OÖ?

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.

Der OÖ Frauengesundheitstag geht auf die besonderen Bedürfnisse von Frauen ein. Denn Frauen sind hinsichtlich vieler Aspekte anders als Männer – auch in punkto Prävention und Gesundheit.

Gesundheitsvorsorge ist auch das entscheidende Zukunftsthema für das Land Oberösterreich. Richtige Ernährung und ausreichend Bewegung - Tag für Tag - sind die Schlüsselfaktoren für eine bessere Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Am OÖ Frauengesundheitstag erfahren Sie Wissenswertes rund um Ihr körperliches Wohlbefinden. In den Spitälern stehen AnsprechpartnerInnen für medizinische Fachbereiche und für Gesundheits-Aktivitäten zur Verfügung. Nutzen Sie das kostenlose Angebot – Ihrer Gesundheit zu Liebe.



Josef Pühringer

Dr. Josef Pühringer
Landeshauptmann

Doris Hummer

Mag. Doris Hummer
Landesrätin

Vorsehen

Übrigens: Der 8. März 2012
ist Internationaler Frauentag!



VORTRAGSTHEMEN

LKH BAD ISCHL

Thema: „**Meine gesunden Beine**“
(**Krampfadern - Therapie und Vorsorge**)
Vortragsraum: Historische Kapelle
Referent: Prim. Dr. Wolfgang Mayerhoffer

LKH FREISTADT

Thema: „**Mein Beckenboden**“
Vortragsraum: Vortragssaal Erdgeschoss
Referentin: Maria Horner, Leitende Physiotherapeutin

LKH GMUNDEN

Thema: „**Mein Beckenboden**“
Vortragsraum: Vortragssaal im Tiefparterre
Referentin: OÄ Dr. Carola Fuschlberger-Traxler,
Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe

LKH KIRCHDORF

Thema: „**Mein gesunder Fuß**“
(**Halux - ein Frauenleiden?**)
Vortragsraum: Lehrsaal 4, EG
Referent: OA Dr. Thomas Pauzenberger,
Abteilung für Orthopädie

LANDES- FRAUEN- UND KINDERKLINIK LINZ

Thema: „**Mein Weg zum Wunschkind**“
Vortragsraum: 1.OG (Gymnastiksaal)
Referent: OA Dr. Omar Shebl,
Kinderwunschzentrum Linz

LANDES-NERVENKLINIK WAGNER-JAUREGG LINZ

Thema: „**Mein gesunder Rücken**“
Vortragsraum: Mehrzwecksaal 2 im
Ausbildungszentrum
Referentin: Prim. Doz. Dr. Gabriele Wurm,
Abteilung für Neurochirurgie

LKH ROHRBACH

Thema: „**Meine gesunden Beine**“
(**Krampfadern - Therapie und Vorsorge**)
Vortragsraum: Aula der Krankenpflegeschule
Referentin: Dr. Barbara Haselgruber-Lechner,
Abteilung für Chirurgie

LKH SCHÄRDING

Thema: „**Meine gesunden Beine**“
(**Krampfadern - Therapie und Vorsorge**)
Vortragsraum: Veranstaltungssaal Erdgeschoss
Referent: Prim. Dr. Christoph Kopf,
Abteilung für Chirurgie

LKH STEYR

Thema: „**Meine gesunde Brust**“
Vortragsraum: Seminarraum 1 Haus 10
(Ausbildungszentrum)
Referentin: OÄ Dr. Barbara Dinböck,
Abteilung für Chirurgie

LKH VÖCKLABRUCK

Thema: „**Meine gesunde Brust**“
Vortragsraum: Festsaal des Ausbildungszentrums
Referentin: Dr. Cornelia Weirather,
Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe

KLINIKUM WELS-GRIESKIRCHEN

Thema: „**Meine Haut**“
Standort Wels: Ärztebibliothek
Referent: Prim. Dr. Werner Saxinger, MSc

**8. März 2012
um 17 Uhr**

FRAUEN-GESUNDHEITSTAG OÖ ANMELDUNG

Frauenreferat des Landes OÖ. unter Tel. 0732/7720-11851 oder
unter frauen@ooe.gv.at

www.frauenreferat-ooe.at

**DER EINTRITT IST FREI - BITTE UM VERBINDLICHE
ANMELDUNG, BEGRENZTE TEILNEHMERINNENZAH!**

GESUNDHEITSTIPPS FÜR FRAUEN:

Apfel:

Ein Apfel am Tag kommt nicht nur dem Immunsystem, sondern auch dem Gehirn zugute. Äpfel enthalten den sekundären Pflanzenstoff Quercetin, der die Gehirnzellen vor freien Radikalen schützt.

Brot:

Vollkornbrot enthält komplexe Kohlenhydrate, aus denen der Zucker – anders als bei Süßigkeiten – nur langsam ins Blut übergeht. Das ist Power fürs Gehirn!

Cholesterin:

Eine fettarme Ernährung mit wenig Fleisch und tierischen Fetten wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus.

Frühstück:

Ein großes Glas warmes Wasser mit dem Saft einer Zitrone bringt die Verdauung in Trab, stärkt die Abwehrkräfte und senkt den Cholesterinspiegel.

Karotte:

Bei Erschöpfungszuständen und bei Frühjahrsmüdigkeit sollten Sie öfter mal zur Karotte greifen: Sie sind unentbehrlich bei Vitaminmangelzuständen und reich an Karotin.

Wasser:

Unser Körper braucht Wasser mehr als andere. Trinken Sie deshalb mindestens 2 Liter täglich - Kaffee, Tee, Wein, Bier oder Limonade nicht mitgezählt.

Quelle: <http://www.100-gesundheitstipps.de>

FRAUEN-GESUNDHEITSTAG OÖ

8. März 2012
um 17 Uhr



Impressum - Herausgeber:

Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Präsidium, Frauenreferat, Landhausplatz 1, 4021 Linz.

Layout: 4motions.at, Foto: shutterstock.com