

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.



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. Das Vaginalband wird unter die Harnröhre gelegt, um sie wie eine Art Hängematte zu unterstützen. Die kurze OP kann sogar unter lokaler Betäubung erfolgen und wird in der Klinik Sankt Elisabeth durchgeführt.

Beckenbodengymnastik

Den Beckenboden stärken, um jederzeit die Kontrolle über die Verschlussmuskulatur zu haben – das ist das Ziel der Beckenbodengymnastik. Regelmäßig geübt, hilft sie, die Funktion der Muskulatur aufrecht zu erhalten oder wieder zurückzuerlangen. Eine Vorführung zum Mitmachen.



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.

Kosmetik in den Wechseljahren – und danach

Trockene Haut oder fettige Problemhaut – die Wechseljahre bringen manche unliebsame Entwicklung. Der Markt bietet eine unüberschaubare Menge an Anti-Aging-Produkten, Cremes und Pflegeserien. Was ist grundsätzlich ratsam im Hinblick auf typische Probleme reifer Haut?



Wir laden Sie herzlich ein.

Mittwoch, 11. März 2009
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

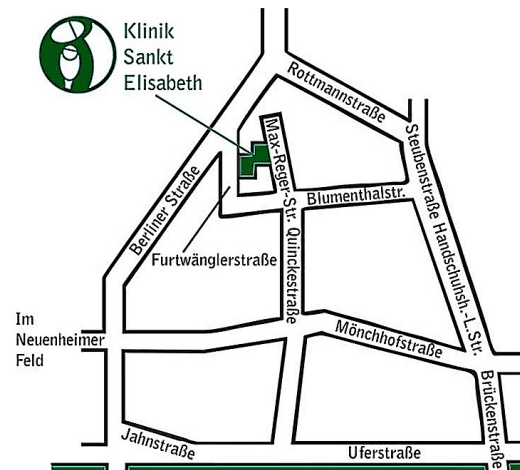
Therasport Heidelberg, Zentrum für
Physiotherapie und Prävention

Renate Becker,
Kosmetikerin Heidelberg

Der Eintritt ist frei.
Eine Anmeldung ist
nicht erforderlich.



Anfahrt :



Klinik Sankt Elisabeth gGmbH

Max-Reger-Straße 5-7

69121 Heidelberg

(06221) 488 - 0

www.sankt-elisabeth.de



Klinik Sankt Elisabeth
Heidelberg

Gesundheitsforum

11. März 2009

Gesund und Fit
durch die Wechseljahre



Hormontherapie

Selbstuntersuchung der Brust

Hilfen bei Blasenschwäche

Kosmetik in den Wechseljahren