

**SCHWERPUNKT
FRAUEN 60+**

**DIE
FEMI
NINA**

**EIN MAGAZIN
FÜR FRAUENGESUNDHEIT
IM BURGENLAND**

Inhalt

Vorwort	3
FEMININA Team & Ziele	4
Frau sein und älter werden	6
Ausgewogene Ernährung	10
Dein Zentrum aus der Mitte	13
Gehirn und Demenz im Alter	14
Aufeinander schauen	18
Brustgesundheit im Fokus	21
Lebenslanges Lernen	22
Medikamentenabhängigkeit	24
Die Liebe und Paarbeziehungen	26
Buch- und Filmempfehlungen	28
Rätselseite	30
Informationsstellen	31

Ein herzlicher Dank gilt allen, die an dieser Broschüre mitgewirkt haben:
Den Expertinnen, die ihre Artikel beigesteuert haben und damit wertvolle Einblicke in ihre Arbeit und Frauengesundheitsthemen 60+ ermöglichen. Allen Unterstützer:innen und Fördergeber:innen, die an der Umsetzung des Magazins "Die FEMININA" beteiligt waren.



Impressum

Medieninhaberin & Herausgeberin:
FEMININA, Informationsstellen für Frauengesundheit
Prinz-Eugen-Straße 12, 7400 Oberwart,
Für den Inhalt verantwortlich: FEMININA Redaktionsteam
Editorial Design: Elke Marksteiner, markstein.at

Stand: Januar 2025



Vorwort

LRⁱⁿ Mag.^a Astrid Eisenkopf

LH Stellvertreterin und Landesrätin für Frauen



Das Bild der Frau über 60 hat sich im Laufe der Jahre drastisch verändert. In der Vergangenheit galten diese Frauen oft als gebrechlich und pflegebedürftig. Die Gegenwart zeigt jedoch, dass die heutigen Seniorinnen vielfach aktiv und unabhängig sind. Und trotzdem sind Frauen jenseits der 60 gerade auch in den Medien oft weniger sichtbar als jüngere Frauen. Drohende Altersarmut und Verteilungsungerechtigkeiten, die sich im sogenannten Equal Pension Day manifestieren, sind zudem oft weitere Herausforderungen für Frauen in ihrer zweiten Lebenshälfte.

Mit einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 83,8 Jahren leben Frauen in Österreich um durchschnittlich fünf Jahre länger als Männer. Und dennoch verbringen sie lediglich 57 Lebensjahre in Gesundheit – ein Wert, der hier in Österreich übrigens deutlich unter dem EU-Durchschnitt von 64 Jahren liegt. Hinzu kommt, dass Themen, die mit dem Älterwerden einhergehen, wie die Menopause von Frauen, auch heute noch ein echtes Tabu-Thema sind.

Mit dem Ende der Reproduktionsfähigkeit beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der häufig für Frauen mit dem Gefühl einhergeht, nutzlos, unsichtbar, wertlos geworden zu sein.

Seitens des Landes Burgenland ist es uns ein wichtiges Anliegen, diesen Tabus entgegenzutreten und freuen uns Feminina bei ihrem diesjährigen Jahresschwerpunkt „Frauen 60+“ zu unterstützen. So stellt auch die vorliegende „die FEMININA“ bewusst das Thema „Frauengesundheit ab 60“ in den Fokus – mit gezielten Gesundheitsthemen, die für besonders für ältere Frauen relevant und interessant sind. Seien es die Themen Ernährung, Wechseljahre sowie Gehirngesundheit oder Themen wie Bildung in der Nacherwerbsphase und wohnortnahe Pflege.

Alles in allem
wertvolle Inputs und
Infos, die dazu beitragen,
Frauengesundheit die
nötige Aufmerksamkeit
zu schenken,
die sie verdient.

FEMININA

Team und Ziele



Foto: © Vass

Die FEMININA-Teammitglieder Melissa Ari, Eva Wutzlhofer-Neustreuer, Sandra Gollubits, Katharina Okoli und Ester Passoni (von links).

Die FEMININA-Informationsstellen für Mädchen- und Frauengesundheit sind in allen sieben burgenländischen Frauenberatungsstellen verankert.

FEMININA
Informationsstellen
für Mädchen- &
Frauengesundheit

Unser Ziel ist es,
frauenspezifische
Gesundheitsthemen ins
öffentliche Bewusstsein
zu bringen, Frauen in ihrer
Selbstbestimmung zu
stärken und durch gezielte
Gesundheitsförderungsprojekte
zu unterstützen.

FEMININA bietet vielfältige Angebote:

- **Wissensvermittlung und Prävention:**
Stärkung von Selbstwahrnehmung, Selbstbestimmung und Gesundheit.
- **Information und Vernetzung:**
Zugang zu frauenspezifischen Gesundheitsthemen, aktuellen Programmen und Initiativen.
- **Veranstaltungen und Workshops:**
Informationsabende, Gruppentreffen und interaktive Workshops.
- **Schulprojekte:**
Sensibilisierung von Mädchen für Gesundheitsthemen.

Informationen zu unseren aktuellen Angeboten erhalten Sie im Internet unter **www.feminina-bgld.at/termine** oder in den lokalen Frauenberatungsstellen. Bezirksweise Kontaktdaten finden Sie am Ende der Broschüre.

FEMININA
schafft ein verstärktes
Bewusstsein
für Frauengesundheit
und bietet Frauen
jeden Alters die Möglichkeit,
ihre Gesundheit
eigenverantwortlich
zu gestalten.



Schwerpunkt
2024/2025

Besonderes Augenmerk liegt auf Angeboten für Frauen 60+, um ihre Gesundheit und Lebensqualität aktiv zu fördern.

Frau sein und älter werden

Sonja Schiff, MA

Alternswissenschaftlerin und Altenpflegeexpertin



Foto: © Vass

Die Kunst, als Frau gut älter zu werden

Das Älterwerden betrachten viele Frauen (aber nicht nur sie!) mit gemischten Gefühlen. Das ist kein Wunder, senden Gesellschaft, Medien und Umfeld doch widersprüchliche Botschaften. So wird einerseits das Altern glorifiziert als Zeichen von Erfahrung und Reife, andererseits werden sichtbare Spuren des Älterwerdens negativ gedeutet und das Ideal des „Jungbleibens“ propagiert. Dabei ist es ein Geschenk, älter werden zu dürfen. Keine Generation vor uns hatte je die Chance auf so viel Lebenszeit.

Ein ganzheitlicher Ansatz, der körperliche, geistige und emotionale Aspekte berücksichtigt, kann den Übergang in die späteren Lebensjahre zu einer erfüllten Zeit machen.

Das Älterwerden bietet die Chance, zu sich selbst zu finden, Beziehungen zu intensivieren und das Leben in einer neuen Tiefe zu erleben.

❓ Doch wie gelingt es, diese gewonnenen Jahre bei guter Gesundheit zu verbringen? Wie kann Frau ihr Älterwerden positiv beeinflussen?

! Gut älter zu werden bedeutet für Frauen vor allem, die eigene Rolle im Leben aktiv zu gestalten und sich nicht von äußeren Idealen bestimmen zu lassen.

Das Älterwerden annehmen und aktiv gestalten

Wer die geschenkten Jahre für sich wirklich nützen will, muss das Älterwerden als Prozess und als Teil des Lebens akzeptieren. Daran geht kein Weg vorbei. Mit dem eigenen Älterwerden zu hadern oder dagegen anzukämpfen, hindert daran, das eigene Leben in die Hand zu nehmen und zu gestalten. Selbstverständlich durchläuft unser Körper Veränderungen im Laufe des Alterungsprozesses. Die Haut verliert an Spannkraft, das Bindegewebe wird schwächer, hormonelle Umstellungen beeinflussen Wohlbefinden und Gesundheit. Doch hilflos ausgeliefert ist Frau diesem Prozess trotzdem nicht. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass unser Lebensstil wesentlichen Einfluss nimmt auf unser Altern. Regelmäßige Bewegung verringert nicht nur das Risiko chronischer Erkrankungen, sondern stärkt auch die Muskelkraft, Balance und Flexibilität. Eine gesunde Ernährung - pflanzliche und nährstoffreiche Lebensmittel, gesunde Fette, ausreichend Proteine, genügend Wasser - unterstützen nicht nur den Körper, sondern auch unsere Hautgesundheit.

Soziale Kontakte pflegen - Gemeinschaft leben

Freundschaften und familiäre Beziehungen spielen eine wesentliche Rolle für das Wohlbefinden im Alter. Wer sozial eingebunden ist, erlebt nicht nur positive Momente des Miteinanders, sondern erhält auch emotionale Unterstützung in schwierigeren Zeiten. Dagegen macht Einsamkeit krank und fördert zudem das Entstehen von Demenz.

Tipps

- Tägliche Bewegung stärkt körperlich, aber auch mental. Gehen Sie jeden Tag und bei jedem Wetter wenigstens 30 Minuten spazieren! Bereits diese 30 Minuten machen einen Unterschied.
- Tanzen Sie regelmäßig. Mit Ihrer Partner:in, mit der Freundin, aber auch alleine in Ihrem Wohnzimmer! Tanzen ist ein Boost für Körper und Stimmung.

Forschungen zeigen, dass Frauen, die im Alter enge Beziehungen pflegen und in einer Gemeinschaft verwurzelt sind, insgesamt zufriedener sind und seltener unter Depressionen leiden.

Tipps

- Pflegen Sie bewusst Beziehungen zu Menschen, die Sie inspirieren und Ihnen guttun.
- Ehrenamtliche Arbeit oder Engagement in Vereinen kann helfen, sich eingebunden und gebraucht zu fühlen. Tun Sie Gutes und bleiben Sie dadurch sozial involviert.

Sich selbst wertschätzen - das Bild vom Älterwerden verändern

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, sich selbst mit einer positiven inneren Einstellung zu begegnen. Gerade Frauen neigen dazu, sich über ihr Aussehen, ihren Körper zu definieren und sich selbst stark zu bewerten. Es kann eine befreiende Erfahrung sein, diesen Fokus zu verschieben und sich selbst zu erlauben, nicht mehr länger jugendliche Attribute erfüllen zu müssen, sondern in Frieden mit sich selbst älter zu werden. Diese Entscheidung bedeutet übrigens keinesfalls, sich gehen zu lassen. Es geht vor allem um Selbstliebe und Selbstannahme. Auch inspirierende Vorbilder fürs Älterwerden können das persönliche Altern positiv beeinflussen. Eine besondere Rolle für gelingendes Älterwerden dabei spielt auch die Dankbarkeit.

Tipps

- Entwickeln Sie eine Routine der „Dankbarkeit“, indem Sie täglich drei Dinge notieren, für die Sie dankbar sind.
- Schauen Sie sich um in Ihrem Umfeld und suchen Sie nach älteren Frauen, die Ihnen Vorbild sein können für ein lebendiges Älterwerden.

Offen bleiben für Neues - Flexibilität bewahren

Der Übergang in den Ruhestand ist für viele Menschen eine Zeit des Umbruchs. Es gehen Aufgaben und Rollen, die einen viele Jahre erfüllt haben, verloren und neue Aufgaben, wie auch Rollen, müssen gefunden werden. Je besser dieser Übergang in den Ruhestand gelingt, umso besser geht Frau in die nächste Lebensphase. Daher ist eine bewusste Gestaltung dieses Übergangs essenziell. Ziele zu formulieren für den nächsten Lebensabschnitt kann dabei helfen. Gewohnte Hobbies ausbauen, Herausforderungen suchen, sein kreatives Potential entfalten, weiterhin lernen, Aufgaben finden, die dem Leben Erfüllung und Sinn schenken – die Möglichkeiten sind schier unerschöpflich.

Tipps

- Finden Sie heraus, was Sie schon immer ausprobieren wollten, und nehmen Sie sich die Zeit, Neues zu lernen.
- Besuchen Sie Vorträge, Vernissagen, Diskussionen, so bleiben Sie in Kontakt mit Menschen und trainieren gleichzeitig Ihr Gehirn.
- Auch Online-Kurse und Workshops sind eine tolle Möglichkeit, Wissen zu erweitern und sich neue Fähigkeiten anzueignen.

Aktiv und interessiert zu sein, unterstützt ein gutes und gesundes Älterwerden.

Ausgewogene Ernährung

Alexia Podingbauer MSc, MBA

Diätologin



Foto: Privat

? Welche besonderen Ernährungsbedürfnisse haben Frauen ab 65, um ihre Knochengesundheit zu unterstützen?

Nach den Wechseljahren verlieren Frauen einen erheblichen Anteil ihrer Knochendichte. Die Gefahr der Osteoporose nimmt im Alter demnach zu. Dabei, im Volksmund auch „Knochenschwund“ genannt, nimmt das Knochengewebe im Laufe der Jahre ab und der Knochen wird brüchig und porös. Dieser braucht Calcium, damit er fest und stabil bleibt. Vitamin-D hilft bei der Einspeicherung von Calcium aus dem Darm in den Knochen. Aus diesem Grund sollten Frauen in dieser Lebensphase besonders auf eine sehr calciumreiche Ernährung achten mit guten Vitamin-D-Lieferanten wie z.B. Milch, Milchprodukte, Fisch. Zusätzlich brauchen wir im Alter weniger Energie, dafür aber eine sehr vitamin- und mineralstoffreiche Kost mit viel Obst und Gemüse. Die Qualität der Ernährung spielt im Alter demnach eine große Rolle, vor allem Eiweiß brauchen wir ab 65 etwas mehr.

? Wie beeinflusst die Ernährung den Schlaf bei älteren Frauen, und welche Nahrungsmittel könnten dabei helfen?

Für einen gesunden Schlaf spielen Hormone eine Rolle wie z.B. Melatonin, welches den Tag-/Nachtrhythmus steuert und mit zunehmendem Alter weniger produziert wird. Zusätzlich scheint auch der Botenstoff Serotonin wichtig für die Schlaf einleitung zu sein. Damit der Körper beide Hormone erzeugen kann, braucht er einen Eiweißbaustein (Aminosäure), das L-Tryptophan. Deswegen sollte man tryptophanhaltige Lebensmittel regelmäßig in den Speiseplan einbauen. Zu diesen zählen u.a. Käsesorten wie Emmentaler, Edamer, Eier, Fischarten wie Lachs, Forelle, Nüsse und Kerne, Obstsorten wie Bananen, Beeren, Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen sowie Getreidesorten wie Haferflocken, Hirse.

? Gibt es häufige Ernährungsfehler, die Frauen in diesem Alter im Hinblick auf ihre Knochen oder ihren Schlaf machen?

Im Alter sinkt die Calciumaufnahme über den Darm. Im Alltag werden nur gelegentlich calciumreiche Lebensmittel konsumiert oder es wird aufgrund schlechter Verträglichkeit ganz darauf verzichtet.

Damit der Knochen ausreichend mit Calcium versorgt wird, brauchen Frauen in dieser Lebensphase mehrmals über den Tag verteilt calciumreiche Lebensmittel. Zusätzlich gibt es noch sogenannte „Calciumräuber“, diese verringern die Calciumaufnahme. Dazu zählen z.B. ein zu hoher Fleisch-/Wurstkonsum, zu viel Salz, zu viel Süßes (z.B. in Kakao/Kakaoprodukten), erhöhter Kaffee- bzw. Alkoholkonsum. Frauen ab 65 sollten auf den reduzierten Energiebedarf achten, denn Übergewicht begünstigt das Osteoporoserisiko. Versteckte Fette wie in bestimmten Käsesorten (>45 % Fett i.Tr.), Fertigprodukten oder Zubereitungsarten wie z.B. in Fett gebacken, fördern zu häufig konsumiert eine Gewichtszunahme. Ein üppiges, spätes und fettreiches Abendessen führt zu einem schlechteren Schlaf, ebenso stark gewürzte Speisen, welche den Stoffwechsel ankurbeln. Koffeinhaltige Getränke, wie Kaffee, schwarzen/grünen Tee sollte man besser in den frühen Nachmittagsstunden konsumieren.

? Wie können Frauen ab 65 ihre Vitamin-D- und Calciumaufnahme auf einfache Weise verbessern?

Wichtig ist es, seinen Vitamin-D-Spiegel im Blut regelmäßig mittels Laborbefund kontrollieren zu lassen. In Österreich haben unsere Lebensmittel einen nicht so hohen Vitamin-D-Gehalt und in der Praxis wird öfters ein Mangel übersehen. Dieser wirkt sich nicht nur auf die Knochengesundheit, sondern auch negativ auf das Immunsystem aus. Zu den Vitamin-D reichen Lebensmitteln zählen fette Fischarten wie z.B. Hering, Lachs. Als Vorsorgeuntersuchung ist in dieser Lebensphase eine Knochendichtemessung besonders wichtig. In diesem Zusammenhang kann auch manchmal eine zusätzliche Calciumeinnahme als Nahrungsergänzungsmittel z.B. in Form von Tabletten erforderlich sein. Unabhängig davon sollte man regelmäßig auf calciumreiche Lebensmittel zurückgreifen. Zu den Hauptlieferanten zählen außer Milch, Milchprodukte wie Topfen, Joghurt, gelbe Käsesorten wie Parmesan, Emmentaler, weiße Käsesorten wie Schafkäse, Mozzarella.

Zu bevorzugen sind fettarme/ungesüßte Milchprodukte, wobei Milch nicht als Getränk, sondern als vollwertiges Lebensmittel gilt (1 Glas mit 200 ml täglich gilt als ausreichend). Obstsorten wie Zitrusfrüchte, Beeren, Gemüsesorten wie Brokkoli, Fenchel, - Hülsenfrüchte wie Soja, Linsen, - Nüsse und Samen wie Sesam, Leinsamen sind ebenfalls gute pflanzliche Calciumquellen.

? Welche praktischen Ernährungstipps haben Sie für Frauen, um sowohl ihre Knochengesundheit als auch ihre Schlafqualität zu fördern?

Ein wöchentlicher Speiseplan mit 1-2 Portionen Fisch und einem mäßigen Fleisch-/Wurstkonsum (mager, 2 bis max. 3 Portionen) stellt einen wichtigen Beitrag zur Knochengesundheit dar. Als Portionsgröße gilt ein handtellergroßes, fingerdickes Stück Fleisch bzw. dünne Wurstscheiben.

Die Kombination zwischen Obst und Milchprodukt z.B. Topfen/Joghurt mit Früchten begünstigt eine Calciumaufnahme in den Knochen. Außer mehrmals täglich calciumreiche Mahlzeiten zu konsumieren, wirkt sich eine kleine calciumreiche Spätmahlzeit auf die Knochengesundheit positiv aus.

Nicht vergessen darf man calciumreiches Mineralwasser. Dieses stellt eine sehr gute Calciumquelle dar. Hier empfiehlt es sich auf den jeweiligen Calciumgehalt zu achten, wobei es große Unterschiede zwischen den Marken gibt.

Falls man Milchprodukte nicht sehr gut verträgt, kann man entweder auf laktosefreie oder alternative Produkte zugreifen wie z.B. Hafermilch, Mandelmilch. Diesen sollte jedoch der gleiche Calciumgehalt wie bei Milch (120 mg Calcium pro 100 ml) zugesetzt sein. Trockenmilchpulver hat einen hohen Calciumgehalt, ist geschmacksneutral und eignet sich sehr zum Anreichern von Soßen, Suppen. Beim Kochen von Gemüse geht das Calcium in das Kochwasser über und dieses kann weiterverwendet werden. Rituale vor dem Schlafengehen, helfen dem Körper zur Ruhe zu kommen und sich auf den Schlaf vorzubereiten. Entspannende Kräutertees, ca. ½ Stunde vor dem zu Bett gehen, fördern einen erholsamen Schlaf. Dazu zählen Kräutertees aus Melissenblättern, Orangenblüten, Hopfenblüten, Lavendelblüten oder die Baldrianwurzel (Vorsicht bei Allergikern - Absprache mit Arzt/Ärztin, Apotheker:in). Ein leichtes, fettarmes Abendessen, ideal 3-4 Stunden vor dem Schlafengehen konsumiert, trägt ebenso zu einem besseren Schlaf bei.

Dein Zentrum aus der Mitte

Silvia Messenlehner

Beckenbodentrainerin



Die weibliche Kraft des Beckenbodens entfalten

Der weibliche Beckenboden ist ein faszinierender und oft übersehener Teil unserer Körperanatomie. Viele Menschen können sich kaum etwas darunter vorstellen. Das ist verständlich – der Beckenboden liegt verborgen im kleinen Becken und arbeitet fleißig und kontinuierlich im Hintergrund. Er besteht aus drei Muskelschichten und Bindegewebe, die unser Becken nach unten abschließen und bei Frauen drei Öffnungen umschließen: für den Darm, die Vagina und die Harnröhre. Die Wirkung dieses Bereichs ist enorm! Der Beckenboden unserer Mutter hat uns gehalten, und unser eigener hält und hielt unsere Kinder in uns, bevor wir sie gebären. Er spielt eine tragende Rolle und unterstützt uns, doch er kann uns auch einschränken, wenn er aus dem Gleichgewicht gerät. Viele Menschen denken erst an den Beckenboden, wenn gesundheitliche Probleme auftreten.

Das Fundament des Rumpfes

Der Beckenboden ist ein wesentlicher Teil unseres Körpers und trägt maßgeblich zu unserem Wohlbefinden bei. Er ist wie eine Hängematte gespannt, die vom Schambein (Anm. Red.: Schambein) vorne über das Steißbein bis zu den Sitzbeinhöckern seitlich reicht und so das Fundament unseres Rumpfes bildet. Der Beckenboden besteht aus drei Schichten: die innere Schicht, die für die Kontinenz Sicherung und die Lagerung der Organe verantwortlich ist; die mittlere Schicht, die Stabilität bei Belastungen gewährleistet und reflexartig gegenhalten kann; und die äußere Schicht, die für das Öffnen und Schließen der Körperöffnungen zuständig ist. Diese drei Muskelschichten unterstützen neben dem Öffnen und Schließen der Körperöffnungen die sichere Lage von Blase und Darm – besonders bei Druckveränderungen im Bauchraum, wie beim Husten, Niesen, Lachen oder Heben schwerer Lasten. Sie halten die inneren Organe des Beckens an ihrem Platz, darunter Blase, Gebärmutter und Darm, und schützen so vor Problemen wie Harninkontinenz und Gebärmuttersenkung.

Beckenboden und die Kontrolle von Blase und Darm

Eine wesentliche Funktion des Beckenbodens ist die Kontrolle der Blase und des Darms. Der Beckenboden ermöglicht es, den Urinfluss zu steuern und die Blase bei Bedarf zu entleeren. Ebenso hilft er bei der Regulation des Stuhlgangs und unterstützt den Schließmuskel des Anus. Eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur kann zu Problemen wie Harn- oder Stuhlinkontinenz führen, begünstigt Organ Senkungen, was die Lebensqualität erheblich einschränken kann.

Der „Liebesmuskel“ und seine Rolle in der Sexualität

Der Beckenboden spielt auch eine wichtige Rolle für die Sexualität. Eine gut trainierte Beckenbodenmuskulatur kann die sexuelle Stimulation verstärken (er schwillt bei sexueller Erregung an) und zu intensiveren Orgasmen führen. Eine rhythmische Beckenbewegung, die sogenannte Beckenschaukel, unterstützt zudem dabei, einen Orgasmus zu erreichen. Ein starker Beckenboden fördert außerdem die Vaginalgesundheit und kann helfen, Beschwerden wie vaginale Trockenheit und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr zu lindern. Durch die verbesserte Durchblutung und die Fähigkeit, die Muskulatur gezielt anzuspannen und zu entspannen, können die Empfindungen während des Geschlechtsverkehrs intensiviert werden, was die sexuelle Lust steigern kann.

Haltung und Entspannung

Auch die Körperhaltung wird vom Beckenboden beeinflusst. Eine aufrechte und zentrierte Haltung aktiviert den Beckenboden und stärkt die Verbindung zwischen Körper und Geist. Diese Haltung fördert nicht nur das körperliche Gleichgewicht, sondern auch das emotionale Wohlbefinden. Auf der Toilette ist es wichtig, eine entspannte Haltung einzunehmen, um das Entleeren zu erleichtern und den Druck auf den Beckenboden zu mindern. Auch Achtsamkeit bei der Atmung unterstützt den Beckenboden, da das Zwerchfell (unser größter Atemmuskel) mit dem Beckenboden zusammenspielt: Beim Einatmen dehnt sich das Zwerchfell strahlenförmig nach unten aus, und der Beckenboden öffnet sich sanft; beim Ausatmen zieht er sich zusammen und gibt uns ein Gefühl von Stabilität und Erdung.

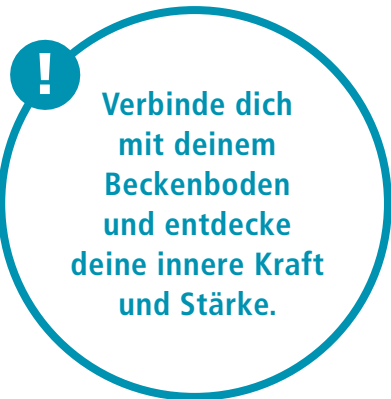
? Wie nehme ich meinen Beckenboden wahr & stärke ihn?

Den Beckenboden bewusst wahrzunehmen, ist oft nicht einfach, da er tief im Inneren des Körpers liegt.

Einige Übungen und Visualisierungen können jedoch dabei helfen:

So kann man sich beispielsweise vorstellen, den Harnstrahl kurz zu unterbrechen – dies sollte jedoch nur einmalig ausprobiert werden, da häufiges Unterbrechen die Blase reizt. Eine weitere Übung ist das gezielte Anspannen des Anus oder das gedankliche „Festhalten“ eines Tampons in der Vagina. Eine zusätzliche Übung besteht darin, sich vorzustellen, mit den Scheidenlippen zu „blinzeln“.

Eine gute Methode zur Selbstwahrnehmung ist es außerdem, aufrecht auf einem Stuhl zu sitzen und die Hände auf die Sitzbeinhöcker zu legen, um sie bewusst zu spüren. Anschließend kann man versuchen, die Sitzbeinhöcker gedanklich zueinander zu ziehen, als würden zwei Lampen aufeinander leuchten. Diese Übungen lassen sich unauffällig in den Alltag integrieren und bieten ein effektives Training für den Beckenboden. Scheidenlippen blinzeln, kannst du immer und überall!



Enorme Belastung in der Schwangerschaft:

Nach der Geburt ist Beckenbodentraining besonders wichtig.

Das Gewicht des Ungeborenen drückt über Monate auf die Muskulatur, und bei der Geburt wird der Beckenboden extrem gedehnt. Diese Belastung kann zu Problemen führen, die durch gezieltes Training gemildert werden können.

Achtsame Übungen und kleine Schritte helfen dir, die Kraft und Schönheit des Beckenbodens zu entdecken und in den Alltag zu integrieren. Psychischer Stress, Angst und hohe Körperspannungen können zu Verspannungen im Beckenboden führen, was ausgeglichen werden kann. Ein ausgeglichener Beckenboden schenkt uns Stabilität und ermöglicht, unser volles Potenzial zu entfalten. Die Verbindung zu unserem Beckenboden unterstützt uns dabei, unsere innere Kraft zu entdecken und ein erfülltes, gesundes Leben zu führen.

Gehirn & Demenz im Alter

Katrin Kaiser

*Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin
und psychologische Entspannungstherapeutin*



Foto: © Christoph Adamek

Frauen sind häufiger als Männer von Demenz betroffen. Sowohl als Erkrankte als auch als Pflegende.

Den Namen vergessen, den Schlüssel verlegt, den Termin verschwitzt – naja, im Alter darf man doch schon ein bisschen vergesslich werden, oder? Dass sich im Alter der Körper und mit ihm auch unser Gehirn verändert, ist ganz normal. Altern bedeutet, langsamer zu werden, auch im Denken. Das Gehirn benötigt mehr Zeit, Neues aufzunehmen und zu lernen, ist nicht mehr so flexibel. Wenn ich also ein neues Smartphone bekomme und ein wenig länger brauche, um damit „warm“ zu werden als meine Enkelin, dann ist das kein Grund zur Sorge. **Doch aufgepasst:** Nicht jegliches Vergessen im Alter ist normal. Wenn es mir schwerfällt, mich an den Namen meiner alten Freundin zu erinnern oder ich plötzlich in alltäglichen, mir bekannten Tätigkeiten sehr herausgefordert bin, mich deutlich mehr konzentrieren und anstrengen muss, dann könnte dies ein Hinweis auf eine sich anbahnende Demenzerkrankung sein.

! **Die normale „Altersdemenz“ ist ein Mythos**

Kontinuierlich zunehmende Vergesslichkeit ist im Alter nicht normal, sondern meist eines der ersten Anzeichen der Alzheimer Erkrankung, der am häufigsten vorkommenden Demenzform!

Frauen haben ein höheres Risiko als Männer an Alzheimer zu erkranken. Lange Zeit führte man dies ausschließlich auf die höhere Lebenserwartung zurück, doch nun zeigen neueste Studien, dass ein Teil des Risikos auch auf ein komplexes Zusammenspiel von Geschlechtshormonen und Veränderungen der

Darmflora zurückzuführen sein könnte. Außerdem sind Frauen häufig Doppel- oder Mehrfachbelastungen ausgesetzt, haben dadurch mehr Stress und weniger Ruhe- und Erholungsphasen als Männer, was das Demenzrisiko erhöht. Auch die oft vernachlässigte Herzgesundheit trägt dazu bei: Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten als Risikofaktor für Demenz. Frauen unterschätzen das Risiko oft und übersehen ihre Symptome. Sie erleben Herzinfarkte und Schlaganfälle anders als Männer und manchmal wird eine Diagnose zu spät gestellt. Doch ein gesundes Herz bedeutet auch ein gesundes Gehirn!

Viele Menschen haben Angst vor dieser Erkrankung – was nicht verwunderlich ist, wenn man sich im Internet oder den Medien umsieht. Fast ausschließlich werden im Zusammenhang mit Demenz traurige, dunkle Bilder gezeigt von Krankheit, Hoffnungslosigkeit, sich verlieren, sich auflösen. Dass ein Leben mit Demenz auch ein sinnvolles und würdevolles Leben mit Lebensqualität sein kann, wird uns leider weniger oft bis gar nicht gezeigt und ist daher in unseren Köpfen nicht präsent.

Es ist leicht nachzuvollziehen, dass Betroffene versuchen, die Krankheit zu verstecken, Meister:innen darin werden, zu kaschieren. Fehler werden hartnäckig abgestritten, Neues wird kategorisch abgelehnt, Gespräche drehen sich um die gute alte Zeit, was aktuell ist, ist uninteressant. Gedächtnisprobleme werden auf den Stress zurückgeführt. Manchmal ist das Verstecken auch ein Verstecken vor sich selbst. Ich habe diese Erkrankung nicht, ich brauche keine Ärztin/keinen Arzt, ich brauche keine Psychologin/keinen Psychologen, ich brauche keine Hilfe. Der Schutz der eigenen Psyche, die erkannt hat, dass diese neue Realität seelisch nicht aushaltbar ist.

! **Dabei ist es ganz entscheidend schon bei den ersten Anzeichen hinzusehen!**

Denn wenn die Demenzerkrankung frühzeitig erkannt wird, kann man ihr noch jede Menge Gegenwind machen, sie verlangsamen und sich auf sie einstellen, sich im Sinne eines selbstbestimmten Lebens vorbereiten.

Demenz ist zum heutigen Zeitpunkt zwar nicht heilbar, jedoch behandelbar. Das bedeutet, dass der Verlauf der Erkrankung beeinflusst werden kann und wertvolle Lebenszeit und auch Lebensqualität durch die Behandlung gewonnen werden kann. Die Selbstständigkeit kann länger erhalten werden. Mit der Behandlung komme ich ins Tun und gestalte proaktiv meine Zukunft, entscheide, wie ich mein Leben mit dieser Erkrankung führen möchte. (Eine kostenlose Beratung dazu gibt es z.B. bei der Volkshilfe Burgenland.) Eine fortgeschrittene Demenzerkrankung bedeutet meist Pflegebedürftigkeit. Laut WHO leisten Frauen 70% der Pflegestunden für an Demenz erkrankte Menschen. Nicht selten kommen pflegende Frauen an ihre Grenzen. Klassische Rollenbilder haben sie gelehrt, dass sie als Mensch nur wertvoll sind, wenn sie etwas leisten und dass ihr Wert als Mensch steigt, je mehr sie allein leisten und schaffen. Vielen Frauen fällt es aufgrund prägender Kindheitserfahrungen schwer, Verantwortung abzugeben und Hilfe anzunehmen. Dies führt oft zur Selbstaufgabe und nicht selten zu psychischen Problemen bis hin zum Burnout. Erste Anzeichen einer chronischen Überlastung sind Schlafstörungen, Blutdruckprobleme, Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Nervosität und Muskelverspannungen.



Sowohl für pflegende Angehörige als auch für Menschen mit Demenz gibt es Unterstützungsangebote, die darauf warten, in Anspruch genommen zu werden.

Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, es ist der beste Weg den Herausforderungen einer Demenzerkrankung zu begegnen und Lebensfreude und Gesundheit zu erhalten.

Aufeinander schauen

Mag.^a Dagmar Puschenreiter

Freiberufliche DGKP, LfGuK Projektleitung und Community Nurse



? Community Nursing - Was ist das?

Community Nursing ist in Österreich ein wichtiges Konzept der wohnortnahen bzw. gemeindeorientierten Gesundheits- und Krankenpflege. Eine zentrale Rolle spielen präventive Hausbesuche, bei denen Gesundheitsrisiken erhoben und die erforderlichen Präventionsmaßnahmen gesetzt werden.

Community Nurses, sind diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger:innen, die als zentrale Ansprechpersonen die Menschen im Ort bei Gesundheits- und Pflegefragen beraten. Sie fördern die Vernetzung in der Gemeinde, initiieren gesundheitsfördernde Maßnahmen und vertreten die Interessen der Bevölkerung gegenüber Institutionen. Ihr Ziel ist es, die Lebensqualität zu steigern, gesunde Jahre zu verlängern und den Verbleib in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen.

? Welchen Vorteil haben Frauen von Community Nursing?

Die Lebenserwartung der Frauen in Österreich liegt derzeit bei 84,2 Jahre, jedoch leben viele Frauen 19,5 Jahre aufgrund von chronischen Erkrankungen in einem mittelmäßigen bis schlechten Gesundheitszustand.¹ In dem Community Nurses bedarfsgerechte gesundheitsförderliche Angebote auf Gemeindeebene schaffen, wird die Gesundheit der Dorfbevölkerung gestärkt. So wurde in der Pilotregion der Gemeinde Forchtenstein ein wöchentliches Gesundheitstraining und ein wöchentlicher Seniorentanzkurs, welcher vor allem von Frauen besucht wird, nachhaltig etabliert. Ebenso ist das monatliche prämierte Community-Plauder-Café, welches neben gesunder Verköstigung verschiedene Kurzvorträge zum Thema Gesundheit anbietet, bei der weiblichen Dorfbevölkerung sehr beliebt.

Neben diesen Gruppenangeboten kontaktieren hauptsächlich Frauen die Community Nurses für eine individuelle Beratung hinsichtlich ihrer Gesundheit, oder wegen eines Informations- bzw. Unterstützungsbedarf bzgl. der pflegerischen Versorgung eines Familienmitgliedes. Da Frauen doppelt so viel der unbezahlten Care Arbeit in Familien mit Kindern oder einer pflegebedürftigen Angehörigen leisten², ist die Zielgruppe der betreuenden Angehörigen hauptsächlich weiblich.

Diese belastende Situation der Frauen, wird stückweise durch individuelle und gruppenspezifische Angebote der Community Nurses entlastet. In den persönlichen Beratungen wird den betroffenen Frauen in Ruhe zugehört und ihre Belastung wahrgenommen. Anschließend werden gemeinsam die geeigneten Schritte zur Entlastung geplant, wie z.B. organisieren von Auszeiten, die Unterstützungen bei Förderungen, etc. Zusätzliche hilft der 1-2 monatliche Pflegestammtisch, um mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen und sich gegenseitig Tipps zu geben.

Quellen: 1) österreichische Gesundheitsbericht 2022 2) <https://www.frauenberatung.gv.at/>



Community Nursing ist ein wichtiges niederschwelliges Konzept für die Gesundheit in den Gemeinden, und vor allem Frauen können davon profitieren.



© BMSGPK



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU

Brustgesundheit im Fokus

Mag.^a Judith Tscheppe

Freie Journalistin und Co-Herausgeberin Be accepted und Geschäftsführerin des Burgenländischen Bildungswerks



Bei vielen Frauen rückt die Brust im fortgeschrittenen Alter in den Fokus der Gesundheitsvorsorge, und das ist gut so. Denn statistisch gesehen erkrankt jede 8. Frau im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs, und je früher man ihn erkennt, desto besser sind die Heilungschancen. In Österreich ermöglichen Früherkennungsprogramme Frauen ab dem 45. Lebensjahr (auf Wunsch bereits ab dem 40. Lebensjahr), alle zwei Jahre ihre Brust mittels Mammografie untersuchen zu lassen. Dafür wird die E-Card automatisch freigeschaltet, es bedarf also keiner Überweisung durch die oder den Fachärztin/Facharzt, ein Termin in einem Röntgeninstitut kann direkt vereinbart werden. Bei der Mammografie handelt es sich um eine Röntgenuntersuchung, mittels welcher Gewebeveränderungen in der Brust erkannt werden können. Sie wird manchmal als unangenehm empfunden, ist in der Regel aber nicht schmerzhaft. Prinzipiell empfiehlt es sich, den Termin für die Vorsorgeuntersuchung in der ersten Hälfte des Zyklus (sofern noch vorhanden) zu vereinbaren. Sehr sensible Patientinnen können außerdem - nach ärztlicher Absprache - präventiv milde Schmerzmittel einnehmen. Bei Frauen mit dichtem Brustgewebe wird ergänzend eine Ultraschalluntersuchung durchgeführt, um eventuell maskierte Tumore erkennen zu können. Unabhängig von etwaigen Mammografie-Terminen sollten ertastete Knoten, punktuelle Einziehungen der Brust, im Speziellen der Brustwarze, oder ein neu auftretendes Sekret aus der Brustwarze sowie alle entzündlichen Veränderungen immer ärztlich abgeklärt werden. Wichtig zu wissen ist außerdem, dass ein Knoten in der Brust nicht immer eine Erkrankung an Brustkrebs bedeutet, denn es gibt auch eine Reihe von gutartigen Knoten. Am häufigsten sind Zysten oder sogenannte Fibroadenome. Ganz generell gilt, dass, im Gegensatz zur Straffheit der Brust, die Brustgesundheit ebenso wie die allgemeine Gesundheit durch den Lebensstil beeinflusst werden kann. Wenig Alkoholkonsum, kein Nikotin, regelmäßige körperliche Bewegung und die, wenn möglich nur zeitlich begrenzte, Einnahme von Hormonpräparaten gegen Wechselbeschwerden können das Brustkrebs-Risiko senken.

Was Gretchen nicht lernte, lernt Grete nicht mehr?

Mag.^a Barbara Klabischnig-Hörl, MA

Expertin für Erwachsenenbildung und Bildungsberatung



... im Gegenteil - Bildung ist ein lebenslanger Prozess, der nicht mit dem Älterwerden endet.

Gerade Älteren eröffnen sich neue Gelegenheiten, die Fähigkeiten zu erweitern, neue Interessen zu entdecken oder zu vertiefen, und dabei soziale Kontakte zu knüpfen. Im digitalen Zeitalter gewinnt Lernen Älterer zunehmend an Bedeutung – man kommt gar nicht darum herum – man denke nur an Smartphones, Apps, digitale Kameras, E-Reader oder PCs.

Neben der persönlichen Weiterentwicklung profitieren Lernende von den neuen sozialen Kontakten, die Bildungsangebote mit sich bringen. Der Austausch mit Gleichgesinnten fördert Freundschaften und kann Einsamkeit verringern. Das führt zu gesteigerter Lebensfreude sowie Zufriedenheit, und ermöglicht lange ein selbständiges Leben. Man bleibt physisch und geistig in Bewegung.

Was Bildungsmöglichkeiten gibt es viele

- Kurse für Sprachen, Sport (z.B. Tanzen), Gesundheit, Kreativität (z.B. Malen), Kultur (z.B. Reiseleitung), Natur (z.B. Imkerei)
- Ehrenamtliche Tätigkeit (z.B. Telefonseelsorge, Lesepatin, Nachbarschaftshilfe) kann lehrreich und sinnstiftend sein.
- Oder das Nachholen bisher aufgeschobener Bildungsideen: Seniorenstudium, Erlernen eines Musikinstruments oder Bildungsaufenthalte im Ausland (z.B. WWOOFing oder GrannyAupair) können interessant sein.



**Kostenlose
Bildungsberatung
im Burgenland**

Hotline 02682/66 88 666

**info@bib-burgenland.at
www.bib-burgenland.at**

Wir begleiten Sie auf Ihrem Bildungsweg
Individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.
Kostenlos, professionell und unabhängig.
Am Telefon, per E-Mail oder im
persönlichen Beratungsgespräch

Wie

**Bildungsberatung
hilft!**

Inspiration und Information kann man sich
bei einer kostenlosen individuellen Bildungsberatung abholen:
Unter Berücksichtigung der individuellen Ressourcen
und Rahmenbedingungen wird die passende
Bildungsmöglichkeit gesucht – und gefunden.

**Auch die Ermutigung, Neues zu probieren,
kommt bestimmt nicht zu kurz!**



**Lernen erhält
die geistige
Fitness und
steigert die
Lebensqualität**

**Auch die Forschung zeigt, dass
lebenslanges Lernen positive
Auswirkungen auf die kognitive
Gesundheit hat und das Risiko von
Demenz verringern kann.**

Gewöhnungseffekte und Abhängigkeiten



Mag.^a Petra Taferner-Kraigher

Sucht- und Drogenkoordinatorin

Referat Öffentlicher Gesundheitsdienst und Gesundheitsmanagement

Medikamentenabhängigkeit im Alter

Entwickelt sich im fortgeschrittenen Alter eine Medikamentenabhängigkeit, so hat das meist mit lebensgeschichtlichen Ereignissen zu tun. Auslöser sind z.B. Wechselbeschwerden, die häufig mit Schlafproblemen und schlechter Stimmung einhergehen oder Vereinsamung, wenn die Kinder aus dem Haus sind und das Arbeitsleben vorüber ist. Auch Schmerzen, Sorgen und Ängste können dazu führen, dass man auf medikamentöse Hilfe angewiesen ist.

Denn wer kennt das nicht - man ist todmüde, aber kaum legt man sich ins Bett, fangen die Gedanken an zu kreisen, man wälzt sich unruhig im Bett hin und her und die angenehme Nachtruhe will sich einfach nicht einstellen. Vielleicht waren belastende Gedanken und Gefühle oder innere Unruhe auch schon untertags vorhanden, doch da konnte man sich gut ablenken. Irgendwann geht man zum Arzt und erhält Medikamente, die beim Einschlafen oder gegen die Angst helfen sollen und erfreulicherweise fühlt man sich durch die Einnahme tatsächlich etwas besser. Nach einiger Zeit lässt die Wirkung des Medikaments jedoch nach, und um weiterhin schlafen zu können oder Erleichterung zu spüren, wird die Dosis gesteigert. Nach und nach verändert sich das Konsumverhalten, der Verlauf von einer adäquaten Einnahme zu missbräuchlichem Konsum ist oft schleichend (stille Sucht). Der Missbrauch ist den Betroffenen anfangs meist selbst nicht bewusst.

Viele Menschen, die abhängig von Medikamenten sind, haben das Medikament ursprünglich zur Behandlung von Schlafstörungen oder Schmerzzuständen eingenommen. Körper und Psyche gewöhnen sich an die im Medikament enthaltenen Substanzen und nach einiger Zeit wird eine höhere Dosis zur Schmerzfreiheit oder zur Beibehaltung der Schlafqualität eingenommen.



Nebenwirkungen bei Medikamentenabhängigkeit

- Leistungsabfälle
- Desinteresse
- Schwächegefühl
- Schwindel
- Gangunsicherheit und Stürze
- Stimmungsschwankungen
- Kopfschmerzen
- Reizbarkeit

Medikamente mit Suchtpotenzial wie Schmerzmittel, Schlafmittel und Beruhigungsmittel sind bei richtiger Indikation sinnvoll und führen nicht automatisch in eine Abhängigkeit.

Gefährlich wird es dann, wenn das Mittel über einen längeren Zeitraum oder für einen anderen Verwendungszweck eingenommen wird; dabei entsteht ein Gewöhnungseffekt. Medikamentenabhängigkeit tritt in allen Altersstufen und sozialen Schichten auf, Frauen und ältere Menschen sind jedoch deutlich häufiger davon betroffen.

Wer bei dauerhafter Einnahme des Medikaments Veränderungen an sich bemerkt, sollte sich so früh wie möglich über professionelle Hilfen beraten lassen.

Wenn Sie das Gefühl haben, zu wenig über das verschriebene Medikament informiert worden zu sein:

Fragen Sie einfach nach!

Was wenn alte Liebe rostet



Dr.ⁱⁿ med. vet. Katharina Wanha

Psychosoziale Beraterin

Die Liebe und Paarbeziehungen

Die Anliegen älterer Paare unterscheiden sich manchmal von denen jüngerer, doch die Konflikte ähneln sich. Probleme ergeben sich oft beim Übergang in die Pension. Zustände, die vorher, wie bei einem Druckkochtopf, unter Verschluss waren, werden plötzlich akut. Diese sind durchaus, mit entsprechender Begleitung, gemeinsam zu bewältigen. Verminderte Mobilität des einen kann ebenfalls zu Konflikten in den Bedürfnissen führen, wenn der andere noch voller Schwung ist. Ebenso der Umgang mit schweren Erkrankungen wie, Krebs, Depressionen, Herzerkrankungen, oder beginnender Demenzerkrankung.

Ein Tabuthema bei älteren Paaren ist Sex. In der Gesellschaft wird Sexualität im Alter verdrängt und teilweise stigmatisiert. Auch wenn sexuelle Aktivität abnimmt, sagt es nichts über sexuelles Verlangen aus! Doch wofür machen Frauen 60Ü Werbung? Richtig, Cremes gegen Scheidentrockenheit und Binden für Inkontinenz. Nicht sexy! Dabei kann die Libido der Frau in den Wechseljahren sogar ansteigen. Ebenso kann es zum Lustverlust kommen. Auch Männer ziehen sich, aus Angst nicht mehr so wie früher zu „performen“, zurück. Obwohl durchaus Bedürfnisse da sind. Dies kann zwischen den Partnern zu Missverständnissen führen. Es gilt: Kommunikation ist das beste Gleitmittel! Sowohl für ein lustvolles Sexleben, als auch für andere Ebenen der Beziehung. Wenn die Kommunikation zu zweit nicht klappt, lege ich allen ans Herz, sich Unterstützung zu holen – für die Liebe ist niemand zu alt, oder?

Gedanken an Trennung lösen bei älteren Paaren Angst aus, als Single in die soziale Isolation zu schlittern. Ein Ende mit Schrecken ist jedoch besser, als ein Schrecken ohne Ende. Gut begleitet, können neue Wege in ein lustvolleres Leben entdeckt werden.

Und Paare, die früh genug erkennen, dass sie sich auseinanderleben, können die Gefühle der Vertrautheit und Zärtlichkeit füreinander wiederfinden. Verantwortung für sich selbst zu übernehmen ist wichtige Voraussetzung für eine liebevolle Partnerschaft ebenso die Bereitschaft über eigene Bedürfnisse auf Augenhöhe zu reden. Ein Perspektivenwechsel, um den anderen zu verstehen, und keine Scheu das Thema Sexualität offen anzusprechen. Als junge Frau hat ein Paar, um die 70 Jahre, mein Herz berührt. Sie kamen uns Händchenhaltend entgegen. Ich werde sie nie vergessen, denn ich dachte: Ja, so soll es für mich sein, wenn wir alt sind.



Dr.ⁱⁿ Katharina Wanha wurde 1971 in Wien geboren. Sie war über zehn Jahre als Kleintierärztin in Wien, NÖ und dem Burgenland tätig. Im Jahre 2011 begann sie sich anders zu orientieren und absolvierte verschiedene Ausbildungen. Darunter Mentaltraining, systemische Familienaufstellung, Lebens- und Sozialberatung, Supervision und Fortbildungen in Kommunikationspsychologie.

Seit 2018 ist sie mit eigener Praxis in Sigleß im Burgenland als psychosoziale Beraterin tätig, mit Schwerpunkt Beziehungen und Partnerschaft und Trauerbegleitung für Tierhalter:innen.

Sie leitet mit Herzblut Workshops und hält Vorträge zu verschiedenen Themen (z.B. Kommunikation, Selbstfürsorge, Erste Hilfe für Tierhalter:innen) und gibt so gerne ihr Wissen und ihre Erfahrungen weiter.

Sie lebt mit ihrem Partner und ihren drei Maine Coon Katzen in einem kleinen Haus mit Garten im Burgenland.

Buch- und Filmempfehlungen



„**Altern**“ von *Elke Heidenreich* ist eine inspirierende und reflektierende Auseinandersetzung mit dem Thema Älterwerden. Heidenreich betrachtet die verschiedenen Facetten des Alterns durch eine persönliche und ehrliche Linse, wobei sie sowohl die Herausforderungen als auch die Freuden dieser Lebensphase beleuchtet. Sie fordert dazu auf, das Leben voll auszukosten und jeden Augenblick zu schätzen, während wir die Konsequenzen unserer Entscheidungen akzeptieren. In diesem Buch teilt Heidenreich ihre Weisheiten und Erfahrungen, um uns zu ermutigen, das Beste aus jeder Lebensphase zu machen. Mit viel Charme und Humor gibt sie uns einen positiven Ausblick auf das Altern und erinnert uns daran, dass jedes Alter seine eigenen wertvollen Momente hat. Ein Buch, das Mut macht und inspiriert!



„**Frauen 50+ - Gestalterinnen ihres Lebens**“ von *Kerstin Witt-Löw und Marion Breiter* analysiert die Bildungs- und Berufswege von Akademikerinnen über 50 und zeigt, wie Bildungsreformen der 1970er Jahre Frauen aus nicht-akademischen Familien höhere Bildung ermöglichten. Die Studie beleuchtet durch Interviews und Fokusgruppen die Herausforderungen, Strategien und Erfolge dieser Frauen bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie sowie ihre

aktuelle Lebenssituation und Ressourcen im Alter. Mit einem Blick auf Pensionierung und gesellschaftliches Engagement liefert das Buch wertvolle Empfehlungen für Politik und Gesellschaft und fördert eine neue Perspektive auf die Altersphase 50+.



„**Wunderwerk Frau**“ von *Prof. Dr. Johannes Huber* ist eine spannende Reise durch die besonderen Eigenschaften des weiblichen Körpers. Huber beleuchtet, warum Frauen länger leben, weniger häufig Herzinfarkte erleiden und warum ihr Körper robuster erscheint. Er untersucht, ob die monatliche Blutung reinigend wirkt und was es bedeutet, dass Frauen mehr Gene und Sexualhormone als Männer haben.

Mit archäologischem Forschungseifer deckt er über Jahrtausende entstandene Besonderheiten des evolutionären Wunderwerks Frau auf und zeigt, warum das weibliche Geschlecht so stark ist. Ein Buch, das die neuesten Erkenntnisse der gynäkologischen Forschung mit einer Ode an die Evolution verbindet.

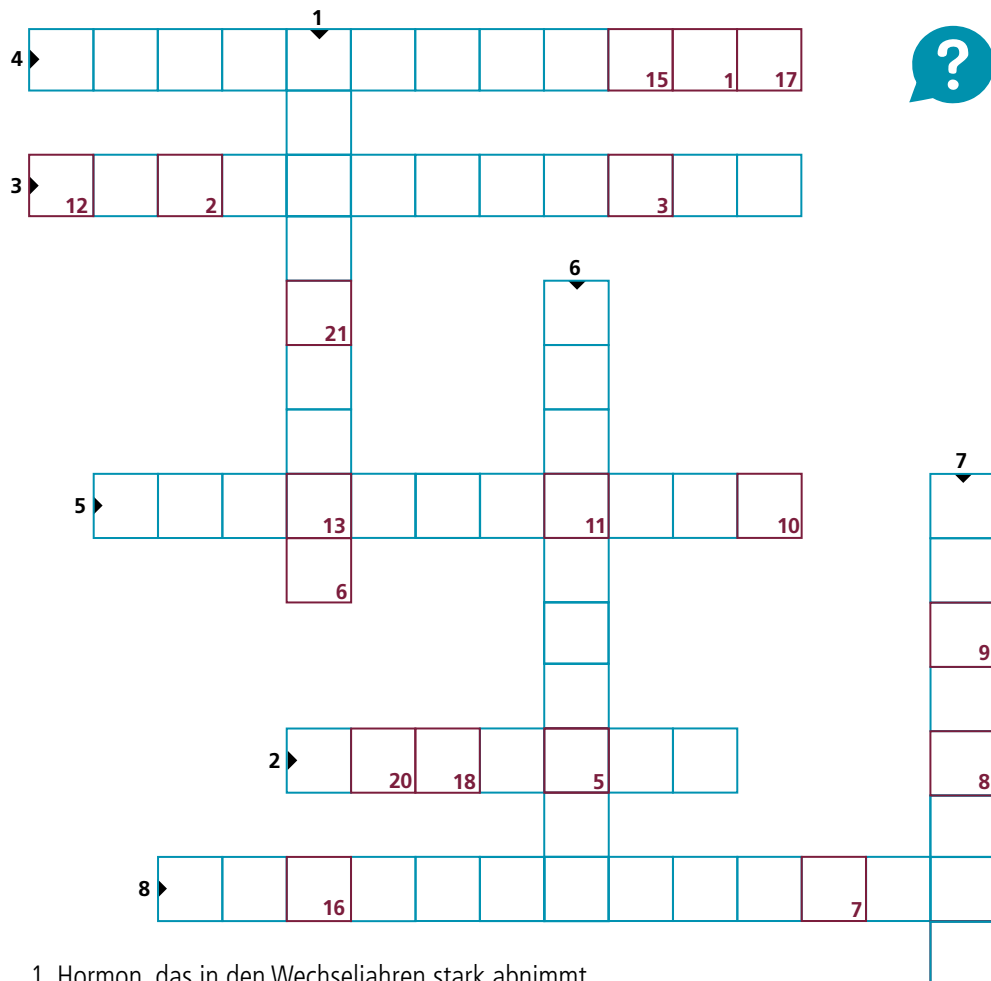


„**FRAUENleben**“ von *Sonja Schiff und Rochus Gratzfeld* ist ein WortBildBand über Frauen und ihre Körper. Übers FrauSEIN und übers ÄlterWERDEN. Ein Buch über FRAUENleben. 33 intime schwarz/weiß Akte bzw. Halbakte von Frauen, geboren zwischen 1945 und 1992, und 33 Aussagen der fotografierten Frauen über ihr Frausein, ihr Älterwerden und ihren Körper. Wie er sich ändert. Wie sich der Blick auf ihn wandelt. Wie es sich in ihm lebt. Aktportraits ohne Wertung. Texte, die berühren. Eine Feier der Körperlichkeit in jedem Alter. Ein Buch, das Frauen stärkt.



Der Dokumentarfilm „**24 Stunden**“ (2024) von *Harald Friedl* gibt einen tiefgründigen Einblick in den Alltag der rumänischen Altenpflegerin Sadina Lungu, die in Bad Vöslau die 85-jährige, demenzkranke Elisabeth Pöschl betreut. Friedl zeigt eindrucksvoll die emotionalen wie physischen Herausforderungen des Pflegeberufs und beleuchtet mit einfühlsamen Bildern die kleinen Freuden und schweren Belastungen, die dieser mit sich bringt. Der Film würdigt die wertvolle Arbeit von Pflegekräften, regt zu einem reflektierten Blick auf ihre oft unsichtbaren Leistungen an und lädt dazu ein, über die gesellschaftliche Anerkennung und Bedeutung ihrer Arbeit nachzudenken. Ein wichtiger Film für alle, die die menschliche Seite der Pflege schätzen und verstehen möchten.





1. Hormon, das in den Wechseljahren stark abnimmt
2. Wichtiger Mineralstoff für den Erhalt der Knochendichte
3. Begriff für eine Umbruchsphase intensiver körperlicher und seelischer Veränderung
4. Untersuchungsmethode zur Früherkennung von Brustkrebs
5. Krankheit, die oft mit dem Verlust der Knochendichte einhergeht
6. Krankheitsbild, das durch Stress oder Einsamkeit ausgelöst werden kann
7. Beruhigende Duftpflanze in den Wechseljahren
8. Zeitraum im Leben einer Frau nach den Wechseljahren

1	2	3
---	---	---

B	5	6
---	---	---

7	8	9	10	11	12	13	C	15	16	17	18	B	20	21
---	---	---	----	----	----	----	---	----	----	----	----	---	----	----

Informationsstellen

Für Frauen- und Mädchengesundheit

Frauenberatungsstelle „Der Lichtblick“ Neusiedl

Telefon 02167-3338

office@der-lichtblick.at

www.der-lichtblick.at

Frauenservicestelle „Die Tür“ Eisenstadt

Telefon 02682-66124

eisenstadt@frauenservicestelle.org

www.frauenservicestelle.org

Frauenservicestelle „Die Tür“ Mattersburg

Telefon 02626-62670

mattersburg@frauenservicestelle.org

www.frauenservicestelle.org

Frauenberatungsstelle Oberpullendorf

Telefon 02612-42905

office@frauen-op.at

www.frauen-op.at

Frauenberatungsstelle Oberwart

Telefon 03352-33 855

oberwart@frauenberatung-burgenland.at

www.frauenberatung-burgenland.at

Frauenberatungsstelle Güssing

Telefon 03322-43001

guessing@frauenberatung-burgenland.at

www.frauenberatung-burgenland.at

Frauenberatungsstelle Jennersdorf

Telefon 03329-45008

jennersdorf@frauenberatung-burgenland.at

www.frauenberatung-burgenland.at



www.feminina-bgld.at