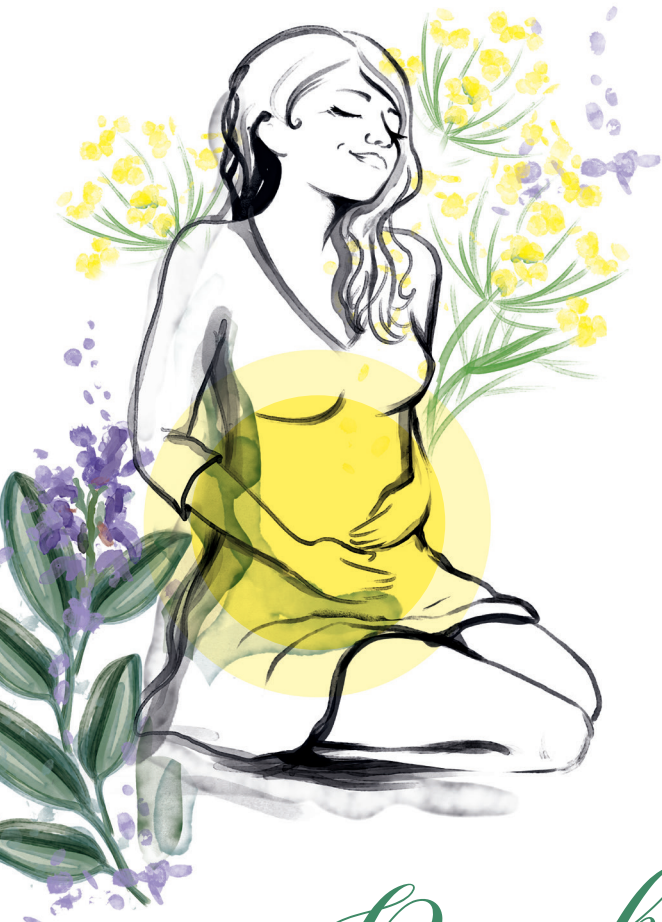


# GESUNDHEIT FÜR SIE



Gutes Bauch-  
Gefühl

Wohlbefinden für Magen & Darm

Frauengesundheitsmesse  
8. – 9. November, WIFI St. Pölten  
Freitag 13 – 18 Uhr | Samstag 9 – 18 Uhr

## Information & Beratung

- Familien-, Frauen- und Mädchenanlaufstellen
- Fasten, Diäten & Stoffwechsel
- Frauengesundheit
- Impfen (bitte Impfpass mitbringen)
- Schwangerschaft
- Sozialversicherung, Arbeitswelt und Pensionsleistungen
- Verdauung, Darmflora
- Vorsorgeuntersuchungen
- u.v.m.

## Spezielle Anlaufstellen für Magen & Darm

- DarmPlus CED-Initiative Österreich
- Ernährungsexpertinnen
- Österreichische Morbus Crohn - Colitis ulcerosa Vereinigung (ÖMCCV)
- Universitätsklinikum St. Pölten, Fachabteilung für Gastroenterologie und Hepatologie (Fr bis 17.00 Uhr, Sa bis 16.00 Uhr)
- u.v.m.

Hinweis:  
Bei manchen Angeboten können aufgrund begrenzter Kapazitäten Wartezeiten entstehen.

## Gesundheitsstraße

- BIA-Messung (Messung der Körperzusammensetzung)
- Blutwertebestimmung bis 16.30 Uhr
- Ganganalyse und Fußdruckmessung
- Psychologische Beratung
- Screening der Halsschlagader (Carotis)
- Seh- und Hörtest
- Spinal-Mouse (Wirbelsäulenscreening)
- Venenmessung
- Zahnärztliche Beratung und Mundvideokamera

## Bewegung, Entspannung & Wohlbefinden

- Achtsamkeit und Meditation
- Beckenboden
- Entspannungstechniken
- Körperpflege und Kosmetik
- Kräuteranwendungen
- Mode und Haarstyling
- Yoga
- u.v.m.

Workshop zum Mitmachen  
„DARMGESUNDHEIT FÖRDERN DURCH MEDITATION“  
Sandra Rathammer, Meditations- und Achtsamkeitstrainerin

Fr 14.30 Uhr  
Sa 12.45 Uhr & 16.15 Uhr  
(im 1. Stock)

Eintritt  
frei

## Allgemeines

**Ort**  
WIFI St. Pölten  
Mariazeller Straße 97  
3100 St. Pölten

**Auto**  
Kostenlose WIFI-Parkplätze stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung.

**Bus**  
Vom Bahnhof: Stadtbus LUP der Linien 1, 5, 8 und 12 (Haltestelle Sensengasse bzw. Schwaighof) sowie Linie 7 (Haltestelle Wirtschaftskammer) und dann zu Fuß (ca. 3 Minuten Gehzeit).

**Gastronomie im WIFI**  
Cafeteria am Fr bis 19.30 Uhr und am Sa bis 18.30 Uhr; Restaurant jeweils von 11.00 bis 14.00 Uhr geöffnet.

**Kontakt**  
Österreichische Gesundheitskasse  
Gesundheitsförderung,  
Prävention und Public Health  
Kremser Landstraße 3,  
3100 St. Pölten  
gesundheit-fuer-sie@oegk.at  
[www.gesundheitfuersie.at](http://www.gesundheitfuersie.at)



Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse  
Wienerbergstr. 15-19, 1100 Wien | Grafik & Illustration: Mia/Maria Ainedter | [miaiminternet.at](http://miaiminternet.at) | Druck: ÖGK Hausdruckerei Wien



# Gutes Bauch- Gefühl

## Wohlbefinden für Magen & Darm

„Gesundheit beginnt im Darm“ lautet ein bekanntes Sprichwort. Für unser Wohlbefinden ist ein funktionierendes Magen-Darm-System ganz entscheidend. Mit einem gesunden Lebensstil können wir dies tatkräftig unterstützen.

„Gesundheit für Sie“ will mit einem vielseitigen Angebot das weibliche Bauchgefühl stärken, Sie dazu anregen, auf Ihre Körpersignale zu achten und Ihre Verdauung zu pflegen. Ein wichtiger Wohlfühl-Faktor ist darüber hinaus der Humor – deshalb haben wir wieder ein tolles Kabarettprogramm für Ihre Lachmuskeln zusammengestellt.

Gute Unterhaltung und viele spannende Eindrücke wünschen die Österreichische Gesundheitskasse und Partner



## Bühnenprogramm

**Freitag, 8. November 2024**

Moderation: Mag. Alice Herzog, ORF NÖ

13.30 Uhr

**VORTRAG** **Psyche, Darm und Mikrobiom: Wie Kopf und Bauch zusammenspielen**  
Melanie S. Schweinzer, Klinische Psychologin mit Schwerpunkt Psychoneuroimmunologie u. Nutritional Psychiatry

15.00 Uhr **ERÖFFNUNG UND BEGRÜSSUNG**

Im Anschluss

**VORTRAG** **Was kann Frau bei Blähbauch und anderen Verdauungsbeschwerden tun?**  
Dr. Alexandra Knauer, Ärztin für Allgemeinmedizin

16.00 Uhr

**FRAGERUNDE** **mit unseren Expertinnen unter dem Motto: „Gutes Bauch-Gefühl: Wohlbefinden für Magen und Darm“**  
Lena Gießwein, BSc  
Dr. Alexandra Knauer  
Melanie S. Schweinzer, MSc.

17.00 Uhr

**VORTRAG & SCHAUKOCHEN**  
**Mit kulinarischem Genuss halten wir Magen und Darm in Schuss!**  
Lena Gießwein, Diätologin, BSc

18.00 Uhr **EINLADUNG ZUM BUFFET**

Eintritt  
frei

**Samstag, 9. November 2024**

Moderation: Mag. Claudia Weyrer

09.30 Uhr

**WORKSHOP** **Gesund in den Tag starten**  
mit Musik, einfachen und schwungvollen Tanzschritten & Verkostung von Frühstücks-Porridge. Petra Eigelsreiter, Choreografin

11.00 Uhr

**VORTRAG** **Über Herzklopfen, Bauchgefühle und wie sie uns helfen**  
Mag. Regina Zöttl-Wögerer, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin

12.15 Uhr

**MODENSCHAU** **Italienische Mode – von sportlich bis elegant – für jeden Typ Frau**  
Boutique Verena

13.00 Uhr

**VORTRAG** **Ein gesunder Darm – Schlüssel für unser Wohlbefinden. Tipps aus der Apotheke**  
Mag. Dr. Angelika Borger, Pharmazeutin

14.00 Uhr

**VORTRAG** **Wechseljahre – da muss Frau NICHT durch**  
Dr. Eveline Diridl, Fachärztin für Gynäkologie

15.00 Uhr

**VORTRAG** **Alles gut im Bauch? Wie wir unsere Verdauung positiv beeinflussen und Zusammenhänge verstehen können**  
Dr.med.-univ. Birgit Dinnewitzer, Fachärztin für Allgemein- und Viszeralchirurgie

18.00 Uhr

**KABARETT** **mit Ulla Baumgartner**  
(Einlass ab 17.30 Uhr, nur mit Zählkarte)

Kabarett  
mit Ulla Baumgartner

**BAUCHGEFÜHL**

Samstag, 9. November  
18.00 Uhr

(Einlass ab 17.30 Uhr)

„Lachen ist gesund“ lautet das Motto von Ulla Baumgartner, die in ihrem einstündigen Kabarett-Special eigene Schwächen mit einem Augenzwinkern betrachtet. Kleine und große Probleme werden ebenso humorvoll reflektiert wie Coachings zu den Themen Ernährung, Fitness und Älterwerden. Aha-Effekte sind garantiert!

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend, vertrauen Sie auf Ihr Bauchgefühl!

Eintritt  
frei

Musikalische  
Begleitung am Klavier:  
Stephan Costa



**Einlass nur mit Zählkarte!**  
Diese ist an den Veranstaltungstagen beim Eingang erhältlich – solange der Vorrat reicht!  
(Maximal 4 Karten pro Person)