

Von Frauen

Die Bezirksblätter haben Gesundheitstipps aus der Frauenheilkunde zusammengetragen.

VON MICHAELA MÜLLER

REGION. Frauen unterscheiden sich häufig in ihrem Gesundheitsverhalten und ihren Krankheitsverläufen von Männern. „Schon immer gab es Wissen über Natur und Heilkunde bei

SO BLEIBEN SIE G'SUND

meinbezirk.at/gesundheit-no

den Kräuterfrauen“, so Elisabeth Teufner, „der Schatz ist über die Großmütter überliefert worden.“ Laut ihr sind ganz besonders wirkungsvolle Frauenheilkrauter Frauenmantel, Schafgarbe, Beifuß, Ringelblume

und Kamille.

„Zum hormonellen Ausgleich bei Zyklusbeschwerden ist Frauenmantel ein Wunderkraut, aber auch bei Kinderwunsch oder in



„Reden ist das Allerwichtigste bei der Bewältigung von schweren Zeiten.“

Foto: Rafeseder

PETRA RAFESEDER

der Schwangerschaft kann er unterstützend wirken“, erklärt die Heilkundlerin. Wichtig ist, dass es sich um den wilden Frauenmantel handelt, nicht den gezüchteten.

„Safe Space“ Frauenzimmer

Das neue Konzept vom Frauenzimmer Herzogenburg, letztes Jahr von Betreiberin und Trainerin Irmi Stummer ins Leben gerufen. „Das Frauenzimmer soll ein Ort zum Sporteln, Wohl-

für andere Frauen

fühlen und Austauschen sein, für Frauen jeden Alters und jeder Körperform. Wir bieten zum Beispiel schwangeren Frauen geburtsvorbereitendes Yoga an. Weiter geht's mit verschiedenen Tanzrichtungen und Zirkusakrobatik, Kraftaufbau und Flexibility Specials für junge Frauen. Aber auch Frauen in der zweiten Lebenshälfte finden in unserem Club 60+ ein angepasstes, abwechslungsreiches Training“, berichtet Stummer.

„Bauch-Bein-Po und strenge Diäten waren gestern. Heutzutage wollen Frauen immer wieder etwas Neues ausprobieren“, findet Irmi Stummer.

Psychische Gesundheit

Auch was die Psyche angeht, kommt das Leben einer Frau mit besonderen Herausforderungen: „In Folge einer Fehlgeburt können sich bei Frauen oft Depressionen oder Angststörun-



Anstatt Teebeutel empfiehlt Elisabeth Teufner, dass man die Kräuter lieber draußen sammelt und selbst trocknet.

Foto: Kirschbaum

gen einstellen, wenn der Trauerprozess nicht begleitet wird und man von seinen negativen Emotionen überwältigt wird“, so die psychosoziale Beraterin Petra Rafeseder. „Menschen bewältigen Trauer extrem individuell und nicht linear, darauf Rücksicht zu nehmen, ist alles.“ Sie

rief die wöchentlichen Treffen der Sternkindmamas ins Leben: „Ein Netzwerk von Frauen zu Frauen zu schaffen, sich nicht alleine zu fühlen, und über Tabuthemen sprechen zu können.“

Lesen Sie nächste Woche alles über das Thema „Schlaf“.