

Vorträge

Ernährung während der Wechseljahre

Vortrag

mit *Ulrike Bode (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)*

Im Vortrag werden praxisorientierte Tipps und Informationen gegeben, an welcher Stelle die passende Ernährung hilft!

Dienstag, 27.10.2026 19:00

Ort: Naturzentrum Mittleres Nordfriesland

Anmeldung unter: Tel. 04671 - 45 55

oder Mail: naturzentrum-nf@online.de

Anmeldefrist: 19.10.2026

Darmgesundheit

Vortrag: Oh my gut

mit *Lara Opfermann*

Ernährung und Lebensstil spielen eine wichtige Rolle. Nur vielleicht anders, als viele denken.

Donnerstag, 5.11.2026 17 Uhr

Ort: online, Anmeldung unter: <https://t1p.de/c4zc0>

Zugangsdaten werden nach der Anmeldung zugesandt

Ernährung und Krebsprävention

Vortrag: Die Dosis macht das Gift

mit *Lara Opfermann*

In dem Vortrag lernen Sie viel Neues zum Darm, was er den ganzen Tag eigentlich leistet, welche Rolle Ihr Mikrobiom dabei spielt und wie Ernährung Ihre Darmgesundheit gezielt unterstützen kann.

Freitag, 13.11.2026 17 Uhr

Ort: online, Anmeldung unter: <https://t1p.de/c4zc0>

Zugangsdaten werden nach der Anmeldung zugesandt

Ernährung und Psyche

Vortrag: Hallo Psyche, hier ist dein Darm

mit *Lara Opfermann*

In diesem Vortrag bekommen Sie einen verständlichen Einblick in die faszinierende Verbindung zwischen Darm, Ernährung und Psyche.

Montag, 23.11.2026 17 Uhr

Ort: online, Anmeldung unter: <https://t1p.de/c4zc0>

Zugangsdaten werden nach der Anmeldung zugesandt

Veranstaltungen

Kino

Im Rahmen der Frauenfilmreihe werden unter anderem zwei dokumentarische Filme zum Thema Wechseljahre gezeigt.

Wird die Menopause im Film „Mein Leben, mein Ding“ aus subjektiver Perspektive betrachtet, zeigt der Dokumentarfilm „Mein Neues Altes Ich“ diese Lebensphase von Frauen aus eher wissenschaftlicher Sicht. Die Film zeigt auf, wie wichtig es ist, dass Frauen gesellschaftliche Aufmerksamkeit für ihre gesundheitlichen Belange einfordern.

Mittwoch 4.11.2026 „Mein Leben, mein Ding“

Mittwoch 11.11.2026 „Mein Neues Altes Ich“

Kino Center Husum

Neustadt 114, 25813 Husum

www.kino-center-husum.de



Für mehr Infos: <https://t1p.de/c4zc0>



Diese Angebote werden unterstützt durch das GKV Bündnis für Gesundheit

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Herausgeber: Kreis Nordfriesland • Gleichstellungsbeauftragte • Postfach 1140 • 25801 Husum

Selbst für Sorge

Frauengesundheit verstehen und leben

Veranstaltungsreihe vom 27.10.–28.11.2026



Eine Initiative des Gleichstellungsbüros, der Gesundheitsplanerin und des Pflegestützpunktes des Kreises Nordfriesland.

Vorwort

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit und auch bei dem Thema Gesundheit gibt es geschlechtsspezifische Besonderheiten. Frauen haben andere Belastungen, Bedürfnisse und Voraussetzungen in gesundheitlichen Belangen. Frauengesundheit geht dabei über die reine medizinische Behandlung von Erkrankungen hinaus.

Neben vielen anderen Veranstaltungen laden wir Sie auch am **Samstag, 14.11.2026** herzlich dazu ein, sich gemeinsam den ganzen Tag zu weiblichen Gesundheitsthemen zu informieren und in den Austausch zu gehen.

Dabei beleuchten wir weibliche Gesundheit rund um geschlechtsspezifische Lebensphasen, mentale Gesundheit, Ernährung und Vorsorge. Sie können sich aus dem bunten Programm zwischen gemeinsamer Bewegung, Vorträgen oder Workshops zum Mitmachen genau das aussuchen, was Sie interessiert und worauf Sie Lust haben.

Wir bieten von **9:30 bis 15 Uhr** verschiedene Vorträge, Workshops und Gelegenheiten zum Austausch rund um die Gesundheit von Frauen an. Neben den Workshops gibt es auch offene Angebote, welche ohne Anmeldung den ganzen Tag genutzt werden können. Beispielsweise können Sie sich die Ausstellung „**Geschlechtersensible Medizin**“ anschauen. Zu dieser bieten wir an diesem Tag ebenfalls ein offenes Gesprächs-/ Informationsangebot an. Zusätzlich gibt es die Gelegenheit eine **Impfpasskontrolle** durchführen zu lassen. Oder testen Sie Ihr Wissen zum Thema gesunder Ernährung in einem „**Zucker-Quiz**“. Zu weiteren Themen werden wir Informationsmaterial und kleine Mit-Mach-Aktionen zum Thema Gesundheit vorbereiten.

Neben dem Frauengesundheitstag finden im ganzen November weitere Angebote in Nordfriesland statt. Wir freuen uns, Sie begrüßen zu dürfen.



Anmeldung hier:

https://eveeno.com/Frauengesundheitstag_2026

Veränderungen rund um die Wechseljahre

Workshop (90 min)
mit Katja Jüngling und Nicole Treike
Die Wechseljahre bringen viele Veränderungen mit sich – körperlich, emotional und mental. In unserem Workshop „Wechseljahre verstehen“ erhalten Sie verständliche Informationen, praktische Impulse für den Alltag und die Möglichkeit zum offenen Austausch mit anderen Frauen.

Stressbewältigung

Workshop
mit Katharina Jarck
Notfallübungen/Tools für stressige und herausfordernde Zeiten.

Wechseljahre und Ernährung

Vortrag
mit Yvonne Siervers
Die Wechseljahre verändern den Körper – die richtige Ernährung kann dabei Unterstützung. Der Vortrag zeigt, worauf es jetzt bei einer ausgewogenen Nahrung ankommt und welche Lebensmittel den Körper stärken.

Schnupperkurs Akupunktur

Workshop
mit Katharina Jarck
NADA-Ohrakupunktur nach dem NADA-Protokoll. Fünf Punkte am Ohr, die Körper und Seele ins Gleichgewicht bringen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung können Sie die Wirkung direkt vor Ort erleben – durch eine eigene Behandlung.

Mamma Care

Vortrag (60 min)
von Dr. Lilly Linke
Die Mamma Care-Methode ist ein strukturiertes Schulungsprogramm in Form eines Vortrages, in dem Sie lernen, wie Sie Ihre Brust abtasten und worauf Sie achten sollten. Sie haben auch die Möglichkeit an verschiedenen Modellen vor Ort unter Anleitung Ihr neues Wissen umzusetzen.

Yoga

Bewegungsangebot
mit Silke Jacobsen
Wir starten den Tag mit einer wohltuenden Yogaeinheit. Sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und achtsame Entspannung helfen dabei, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Eine zertifizierte Trainerin verbindet Beweglichkeit, Körpergewichtsübungen und Achtsamkeit. Für alle Altersklassen und Erfahrungsstufen geeignet.

Pilates

Bewegungsangebot
mit Silke Jacobsen
Pilates ist ein sanftes, aber effektives Körpertraining, das die tiefliegende Muskulatur stärkt. Pilates stärkt die Körpermitte, fördert Flexibilität und hilft Fehlhaltungen zu korrigieren. Wir lernen, bewusster zu atmen, uns entspannter zu bewegen und Spannungen abzubauen. Pilates bringt Körper und Geist in Einklang.

Mentale Pause

Vortrag
mit Bernadette Lange
Direkt vor Ort werden geführte Entspannungsreisen angeboten, um sich vom Alltag zu erholen, neue Kraft zu schöpfen und belastenden Gedanken lösen zu können. Ein Mischung aus gelesenen Texten, Klängen und sensorischen Eindrücken. Nehmen Sie sich diese Zeit für sich selbst.

Gesundheit ohne Vorurteile

Workshop (90 min)
mit Lee Hartwig und Linda Kernberg
Der Workshop beleuchtet Diskriminierung und Sexismus im Gesundheitssystem und deren Auswirkungen auf die Gesundheit. Gemeinsam wird betrachtet, wie gesellschaftliche Benachteiligung krank machen kann und was es für eine gerechtere Gesundheitsversorgung braucht.

Snacks und Superfoods

Workshop
mit Bernadette Lange
Es werden verschiedene Ernährungstrends beleuchtet und erklärt, welche Nährstoffe wirklich sinnvoll für eine ausgewogene Ernährung sind. Es werden gesündere Alternativen zu bekannten Lebensmitteln vorgestellt. Die Umsetzbarkeit im Alltag zwischen Beruf und Familie und auch mit wenig Geld oder kleiner Küchenausstattung werden dabei berücksichtigt.

Faszientraining & Mobility

Workshop
mit Levke Salzwedel
Nach einem kurzen Warm-Up trainieren wir mit dem eigenen Körpergewicht vor allem Faszien an Hals, Nacken und Schultern. Mit Tennisbällen bearbeiten wir anschließend schmerzhaft Triggerpunkte, um Verklebungen zu lösen. Zum Abschluss entspannen wir mit einem kleinen Cool-Down.

Bitte bequeme Kleidung und wenn möglich eine Yogamatte mitnehmen.

Kochen im Einklang mit Ihrem Zyklus

mit Sina Vogt
Wussten Sie, dass die richtige Ernährung Ihren Zyklus spürbar unterstützen kann? In diesem Kochkurs im Rahmen der Frauengesundheitswoche zeige ich Ihnen, wie Sie mit gezielter Ernährung Ihre Zyklusphasen – von der Menstruation über die Follikelphase bis zum Eisprung und der Lutealphase – auf natürliche Weise begleiten können.

- Zwei Stunden praktisches Kochen mit zyklusgerechten Lebensmitteln
- Gemeinsames Essen der zubereiteten Gerichte
- Austausch mit anderen Frauen in entspannter Atmosphäre
- Alltagstaugliche Rezepte zum Nachkochen

Montag, 2.11.2026 17 Uhr
Ort: Beruflichen Schule in Husum, Herzog-Adolf-Straße 3, 25813 Husum
Kurs kostenlos, Lebensmittelumlage pro Person 10 €
Anmeldung unter: <https://t1p.de/c4zc0>
Anmeldefrist: 21.10.2026

Kochen für Ihre neue Lebensphase

mit Sina Vogt
Die Wechseljahre bringen Veränderungen mit sich – und die Ernährung kann eine wertvolle Stütze sein, um Beschwerden zu lindern, die Knochengesundheit zu fördern und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. In diesem Kochkurs im Rahmen der Frauengesundheitswoche widme ich mich mit Ihnen genau diesem Thema.

- Zwei Stunden praktisches Kochen mit Lebensmitteln, die Ihren Körper in dieser Lebensphase unterstützen
- Gemeinsames Essen der zubereiteten Gerichte
- Zeit zum Austausch mit anderen Frauen, die Ähnliches erleben
- Rezepte, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen

Montag, 9.11.2026 17 Uhr
Ort: Beruflichen Schule in Husum, Herzog-Adolf-Straße 3, 25813 Husum
Kurs kostenlos, Lebensmittelumlage pro Person 10 €
Anmeldung unter: <https://t1p.de/c4zc0>
Anmeldefrist: 28.10.2026

Uhrzeit			
09:30 - 10:00	Ankommen		
10:00 - 10:45	Yoga		Schnupperkurs Akupunktur
	Pause 15 min		
11:00 - 11:45	Wechseljahre	Wechseljahre und Ernährung	Stressbewältigung
		Pause 15 min	
12:00 - 12:45		Pilates	Mentale Pause
	Pause 15 min		
13:00 - 13:45	Mamma Care	Snacks und Superfoods	Gesundheit ohne Vorurteile
		Pause 15 min	
14:00 - 14:45		Faszientraining & Mobility	