



LANDKREIS
TRAUNSTEIN

FRAUEN GESUNDHEIT

Gut informiert. Gut begleitet. Gut versorgt.



**Vorträge und Workshops
für Frauen und Interessierte**

WEIL IHRE GESUNDHEIT UNS AM HERZEN LIEGT!

Als Landratsamt sehen wir es als unsere wesentliche Aufgabe, die Gesundheitsvorsorge nicht nur zu verwalten, sondern aktiv, spürbar und für jede Bürgerin zugänglich zu gestalten. Frauengesundheit wurde in der öffentlichen Wahrnehmung viel zu lange auf wenige Standardthemen reduziert. Komplexe Phasen wie das Leben mit Endometriose oder der Übergang in die Wechseljahre verdienen viel mehr Aufmerksamkeit, Aufklärung und einen offenen, tabufreien Raum.

Mit diesem Programm möchten wir fundiertes Fachwissen direkt zu Ihnen bringen.

Alle Vorträge und Veranstaltungen sind **kostenlos**. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Für **die Anmeldung** ganz einfach den **QR-Code** scannen und das Formular ausfüllen.



Bei Fragen zu den Veranstaltungen wenden Sie sich an:
gesundheitsregionplus@traunstein.bayern





Return to yourself – Hol' dir deine Gesundheit & Leichtigkeit zurück

Merle Zirk kennt das Gefühl, wenn das Leben plötzlich abrupt stoppt. Mit 30 Jahren erhielt sie die Diagnose „fortgeschrittener Gebärmutterhalskrebs“ – ein Moment, der alles veränderte. Nach Operation und Akuttherapie begann sie, ihr Leben völlig neu zu gestalten: von einer Karriere als TV-Redakteurin hin zu einem Weg der Selbstwirksamkeit und Gesundheit. Heute ist Merle dank ihres umfassenden Ernährungsansatzes und Lebensstils diagnose- und beschwerdefrei. „Return to yourself“ ist ein Kompass – für alle, die bereit sind, sich selbst wieder zur Priorität zu machen. Es schenkt Inspirationen und Rezepte für mehr Leichtigkeit, Vitalität und Kraft im Alltag.

Merle Zirk stellt in einem interaktiven Vortrag ihr neues Buch „Return to yourself“ vor. Sie wird einige Passagen daraus vorlesen und darüber hinaus die ZuhörerInnen mit relevanten Gesundheitsinformationen für den eigenen Alltag versorgen.

Referentin: Merle Zirk, Ernährungsberaterin und Autorin

VOR
ORT

23.06.2026 | 19 Uhr bis ca. 20:30 Uhr

Ort: Campus St. Michael, Seminarraum 1 im Lehmhaus, Vonfichtstr. 1 83278 Traunstein

Anmeldung erforderlich bis 20.06.2026.



Der weibliche Zyklus und Leistungsfähigkeit

Der weibliche Zyklus bringt hormonelle Veränderungen mit sich, die einen spürbaren Einfluss auf die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit haben können. In diesem Vortrag werfen wir einen genaueren Blick auf die einzelnen Zyklusphasen, ihre jeweiligen Auswirkungen und darauf, wie wir dieses Wissen sinnvoll im Alltag und Training nutzen können.

Referentin: Dr. med. Andrea Kalkhof, Internistin und Sportmedizinerin

Hier geht's zur
Online-Teilnahme.



ONLINE

25.06.2026 | 19 Uhr bis ca. 20:30 Uhr

Den Link zur Online-Teilnahme finden Sie auf unserer Website oder ganz einfach den QR-Code scannen.



Endometriose – was steckt dahinter und wie gehe ich damit um?

Die Zahl der Frauen mit der Diagnose Endometriose steigt seit Jahren kontinuierlich – ebenso die Aufmerksamkeit für diese oft spät erkannte chronische Erkrankung. Viele Betroffene erleben einen langen Weg bis zur Diagnose und fühlen sich mit ihren Beschwerden nicht immer ernst genommen.

Die Veranstaltung bietet einen kompakten Einblick in Symptome, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten. Prof. Dr. Schindlbeck erläutert den medizinischen Hintergrund aus ärztlicher Sicht. Ergänzend sind Vertreterinnen der Selbsthilfegruppe für Betroffene von Endometriose in Traunstein an diesem Abend anwesend.

Referenten: Dr. Christian Schindlbeck, Leiter der Gynäkologischen Abteilung KSOB & Vertreterinnen der Selbsthilfegruppe Endometriose Traunstein

VOR
ORT

09.07.2026 | 19 Uhr bis ca. 20:30 Uhr

Ort: Forum Chiemgau,
Stadtplatz 32, 83278 Traunstein

Anmeldung erforderlich bis 06.07.2026.

Ernährung als Entlastung bei Endometriose

Wie können Ernährung, Darmgesundheit und andere Lebensstilfaktoren Endometriose begünstigen? In dieser Veranstaltung sprechen wir über mögliche Zusammenhänge zwischen chronischen Entzündungen, Lebensmittelunverträglichkeiten und Beschwerden bei Endometriose sowie darüber, wie Ernährung unterstützend wirken kann und welche Nährstoffe häufig fehlen.

Du erfährst, wie Du Deinen Teller nährstoffreich zusammenstellst und welche Makronährstoffe bei Frauen oft zu kurz kommen. Wir sprechen darüber, wie Du Proteine, Fette, Kohlenhydrate und Ballaststoffe sinnvoll miteinander kombinierst und welche Rolle eine antioxidative Ernährung bei Endometriose spielt – alltagstauglich und verständlich.

Referentin: Carina Marschall, Ernährungstherapeutin

VOR
ORT

14.07.2026 | 19 Uhr bis ca. 20:30 Uhr

Ort: O.R.T. – Offener Raum Traunstein,
Traunerstraße 1, 83278 Traunstein

Anmeldung erforderlich bis 11.07.2026.



Mein neues altes Ich – Filmvorführung zum Thema Wechseljahre

Was passiert eigentlich mit Frauen in den Jahren des hormonellen Wandels – und warum wird darüber so selten offen gesprochen? Der Dokumentarfilm „Mein neues altes Ich“ begleitet Frauen auf ehrliche, persönliche und manchmal überraschende Weise durch die Wechseljahre und zeigt, wie sehr Körper, Stimmung, Schlaf und Wohlbefinden davon beeinflusst werden können. Vielleicht erkennst du dich in manchen Geschichten wieder, bekommst neue Antworten oder einfach das gute Gefühl: Ich bin damit nicht allein. Ein einfühlsamer Filmabend mit Raum zum Nachdenken, Austauschen und Informieren.

Hier geht's
zum Trailer.



18.10.2026 | 16 Uhr

Ort: Stadtkino Trostberg,
Heinrich-Braun-Straße 1, 83308 Trostberg

VOR
ORT



Wechseljahre – eine lebensverändernde Phase

Eine Frauenärztin klärt auf: Erhalte fundierte Informationen rund um das Thema Wechseljahre/ Menopause. Was passiert im Körper – was kann Frau tun, um gesund zu bleiben und welche Therapiemöglichkeiten helfen bei Beschwerden.

Ein offener Vortrag für allen Interessierten, mit Zeit für persönliche Fragen und Austausch.

Referentin: Dr. Sabine Wagner-Höppler, Frauenärztin

29.10.2026 | 19 Uhr bis ca. 20:30 Uhr

Ort: Landratsamt Traunstein im Casino,
Papst-Benedikt-XVI-Platz, Traunstein
Anmeldung erforderlich bis 26.10.2026.

VOR
ORT



Finanzielle Gesundheit: Vermögensaufbau für Frauen

Wir investieren in Yoga, Therapie und gute Ernährung, aber nicht in unsere finanzielle Gesundheit. Dabei gehört sie genauso dazu: Geldstress raubt Schlaf, belastet Beziehungen und macht auf Dauer krank. Und Frauen trifft es härter, wir bekommen im Alter im Schnitt rund 30 % weniger Rente als Männer.

Die gute Nachricht: Du musst keine Finanzexpertin werden, um dich um dein Geld zu kümmern. In diesem Vortrag zeige ich dir, wie du die Angst (und das schlechte Gewissen) hinter dir lässt, was du wirklich wissen musst über Sparen, Anlegen und Altersvorsorge und wie du in deinem Tempo anfängst, dir ein Vermögen aufzubauen, das dir Freiheit gibt.

Kein Finanzchinesisch. Kein erhobener Zeigefinger. Sondern ein ehrlicher, machbarer Einstieg in ein Thema, das viel zu lange als „nicht für mich“ abgestempelt war.

Referentin: Sophie Thurner

24.11.2026 | 19 Uhr bis ca. 20:30 Uhr

Ort: Forum Chiemgau,
Stadtplatz 32, 83278 Traunstein

Anmeldung erforderlich bis 21.11.2026.

VOR
ORT

Ihre Gesundheit ist so individuell wie Ihr Leben selbst.

Jede Phase – von den Jahren des aktiven Zyklus bis hin zu den Wechseljahren – bringt ganz eigene Rhythmen, Herausforderungen und wunderbare Potenziale mit sich. Uns ist wichtig, dass Sie sich mit diesen Themen nicht allein gelassen fühlen.

Nehmen Sie sich die Zeit für sich selbst, horchen Sie in sich hinein und vertrauen Sie darauf, dass Fürsorge für den eigenen Körper der erste Schritt zu dauerhafter Lebensqualität ist.

Wir hoffen, dass unsere Veranstaltungen Ihnen wertvolle Impulse, Antworten auf offene Fragen und vor allem ein gutes Stück Leichtigkeit für Ihren Alltag schenken können.

Jede Veränderung in unserem Leben ist eine Einladung, noch ein Stück mehr zu uns selbst zu finden.

Marie von Ebner-Eschenbach



BESTENS VERSORGT



Die Veranstaltungsreihe ist organisiert
durch die Gesundheitsregion^{plus}
in Kooperation mit der Staatl. anerkannte
Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen.

Geschäftsstelle der
Gesundheitsregion^{plus}

Tel.: +49 861 58 - 7921

gesundheitsregionplus@traunstein.bayern

Herausgeber

Landkreis Traunstein

Papst-Benedikt-XVI.-Platz

82378 Traunstein

www.traunstein.bayern