

# Gesundheit ist Glückssache

Arbeitskreis „Frauen und Gesundheit“ lud zu einer Vortragsreihe ein

„Ist Gesundheit Glückssache!“ Diese Frage bewegte zahlreiche Gäste, die zur Veranstaltung des Arbeitskreises „Frauen und Gesundheit“ von Stadt und Landkreis in die AOK-Direktion Passau gekommen waren. Schirmherrin Gudrun Donaubaue, Bürgermeisterin von Hauzenberg, brachte es auf den Punkt: „Das Fragezeichen kann gestrichen werden. Gesundheit ist Glückssache, ohne dabei die Tatsache schmälern zu wollen, dass Gesundheit auch mit der Lebensführung, mit Bewegung, mit Ernährung, mit dem Glauben und mit vielen anderen Dingen zusammenhängt.“

Geboten waren drei Vorträge, die von Sozialpädagogin Sylvia Seider-Rosenlehner, Leiterin des Arbeitskreises, anmoderiert wurden: Marion Lang sprach über soziale Gesundheit, die Lebensberaterin gab Tipps, wie Wege aus der Isolation aussehen können, wie Anschluss gefunden werden kann, wenn man etwa seinen Ehemann bzw. Lebenspartner verloren hat. Der seelischen Gesundheit widmete sich Religionspädagogin Hedwig Beier. Die fünffache Mutter kam zu der Überzeugung, dass eine geistliche Begleitung für die Psyche der Menschen immer mehr an Bedeutung gewinnt und dass der persönliche Glaube Orientierung geben kann. Man solle Dankbarkeit leben, eine Beziehungskultur schaffen und den eigenen Lebensentwurf wertschätzen. Nicht nur auf die seelische Gesundheit, sondern auch auf die körperliche Gesundheit war der Fokus gerichtet – Sexualtherapeutin Gabriele Aigner referierte über die Sexualität, eine Quelle der Lebensfreude, die zum Wohlbefinden eines Menschen beiträgt. „Küssen macht glücklich“, sagte sie und forderte – nicht ganz ernst gemeint – den AOK-Direktor dazu auf, Küsse



**Zogen beim Frauengesundheitstag 2014 an einem Strang:** (v. l.) Kerstin Liebl (Private Berufsfachschule für Kosmetik), AOK-Direktor Günter Schober, Melanie Wagner (Landratsamt Passau), AOK-Beirätin Jutta Schmalzbauer-Liebl, Sylvia Seider-Rosenlehner (Landratsamt Passau), Bärbel Schafhauser (Bayer. Landessportverband), Patrizia Veitengruber (Passauer Stadträtin), stellvertretende Landrätin Gerlinde Kaupa, Hauzenbergs Bürgermeisterin Gudrun Donaubaue und (sitzend) Tänzerin Manuela Reichel. – Foto: Andreas Windpassinger

„auf Rezept zu verordnen“. Erotik spielte in den Showeinlagen von Manuela Reichel, Leiterin des Tittlinger Orientalischen Tanztheaters „El-Kamalya“ eine Rolle. Orientalische Tänze trainieren auf sanfte Weise den ganzen Körper, sind gut für Geist und Seele – so die Erkenntnis von Manuela Reichel: „Tanzen schafft Lebensfreude, Tanzen ist gut für die Gesundheit.“ AOK-Direktor Günter Schober hatte Thesen von Anselm Grün, Deutschlands bekanntestem Benediktinermönch und Bestsellerautor, im Gepäck. Er trug Wege zum Glück zusammen: Grenzen annehmen, sich nicht zu ernst nehmen, Neues wagen, Mut zeigen, das Herz öffnen, nichts verdrängen, den eigenen Weg gehen, das Leben genießen. Als Ritual für ein besseres Leben rät Grün, den Tag in der Natur ausklingen zu lassen,

zum Beispiel mit einem Wald- oder Parkspaziergang. Ein Ritual, das glücklich mache, die Gesundheit fördere. „Glück und Gesundheit haben also etwas miteinander zu tun, sie hängen eng zusammen, sie bedingen einander“, sagte Günter Schober.

In einer sehr persönlichen Rede legte Schirmherrin Gudrun Donaubaue klar, wie wichtig es sei, sich als Frau auch einmal „versorgen“ zu lassen, Liebe und Geborgenheit anzunehmen. „Viele Frauen neigen dazu, Schwäche nicht zu zeigen, immer stark sein zu wollen. Ein Anspruch, der mich in meinem Leben zweimal ins Krankenhaus geführt hat.“ Donaubaue versuche stets ausgeglichen zu sein, jeden Tag begleitet sie ein anderer Spruch, und sie habe vertraute Menschen an ihrer Seite, die ihr

immer wieder auch ein ehrliches Feedback geben, unter anderem eine Supervisorin. Viele Aussteller setzten dem Frauengesundheitstag ein Sahnehäubchen auf. So bestand etwa die Möglichkeit, sich vom Team der Berufsfachschule für Kosmetik mit Massage oder Maniküre verwöhnen zu lassen, der Katholische Deutsche Frauenbund lud zu einem Gedächtnistraining ein, Kräuterpädagogin Margarete Vogl und Vertreter der österreichischen Kneipp-Traditionshäuser von Aspach, Bad Mühlacken und Bad Kreuzen informierten an ihren Ständen. Zudem waren der Verbraucherservice, die Buchhandlung Pustet und das Natur-Institut „Gesundheit – ganz natürlich“ aus Aidenbach vertreten. Eine Gebärdendolmetscherin brachte den Inhalt der Vorträge den gehörlosen Gästen näher.