

## **Frauengesundheit im Fokus: Tipps zur Verbesserung der Lebensqualität!**

Am 7. März 2025 beleuchtet ein Abend im Gesundheitszentrum für Selbständige frauen- und männergesundheitliche Themen zur Prävention.

**Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich** - Am 7. März 2025 fand im Gesundheitszentrum für Selbständige ein bedeutender Abend zur Frauengesundheit statt, der kurz vor dem Weltfrauentag stattfand. Unter dem Motto „Let’s talk about ... Frauengesundheit“ versammelten sich etwa 70 SVS-Versicherte, um sich über essentielle Gesundheitsthemen wie mentale Gesundheit, Herzgesundheit und Wechseljahre zu informieren. Dr. Heribert Scheck, ein Experte im Gesundheitszentrum, moderierte den Abend, bei dem der persönliche Austausch zwischen Fachärzten und Teilnehmerinnen im Vordergrund stand. Dr. Alexander Biach, Generaldirektor der SVS, betonte die Dringlichkeit solcher Veranstaltungen zur Sensibilisierung für frauenspezifische Gesundheitsfragen. Zusätzlich hatten die Anwesenden die Möglichkeit, direkt vor Ort Gesundheitschecks durchzuführen, die von der Überprüfung der Gefäßgesundheit bis zu schnell durchführbaren Tests zur Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels reichten. Diese Prüfungen fanden in Kooperation mit der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze statt, was die Bedeutung präventiver Maßnahmen unterstreicht.

## **Männergesundheit unter Druck**

Doch nicht nur Frauen haben mit Gesundheitsrisiken zu kämpfen. Wie **gesundheitszentrum-kleis.de** berichtete, ist

die Gesundheit vieler Männer stark gefährdet. Statistische Daten zeigen, dass 62 Prozent der Männer in Österreich übergewichtig sind und ein Fünftel unter Fettleibigkeit leidet. Das Risiko eines Herzinfarkts ist bei Männern signifikant höher und der Einfluss ungesunder Lebensweisen führt auch zu einer geringeren Lebenserwartung von durchschnittlich fünf Jahren im Vergleich zu Frauen. Alarmierend ist, dass viele Männer ärztliche Vorsorgeuntersuchungen, die kostenlos zur Verfügung stehen, nicht in Anspruch nehmen und schwere gesundheitliche Probleme oft erst viel zu spät erkennen.

Um die Männergesundheit zu stärken, sollten sie sich mehr Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen. Aktivitäten wie der „Movember“, eine weltweite Initiative, die sich auf die Förderung der Männergesundheit konzentriert, fordern Männer auf, offener über ihre gesundheitlichen Probleme zu sprechen. Die Aufklärung über häufige männliche Erkrankungen, sowie Präventionsmaßnahmen wie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, sind entscheidend. Gemeinsam wird in solchen Veranstaltungen und Initiativen daran gearbeitet, das Bewusstsein für die Notwendigkeit von Gesundheitsvorsorge und Eigenverantwortung zu schärfen, um so die Kluft zwischen Lebenszeit und Lebensqualität zu schließen.

| Details        |                                                                                                                                                                                     |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ort</b>     | Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich                                                                                                                                           |
| <b>Quellen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.ots.at">www.ots.at</a></li><li>• <a href="http://gesundheitszentrum-kleis.de">gesundheitszentrum-kleis.de</a></li></ul> |

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**