

Würzburg, 29. Oktober 2025

Tagesseminar zu den Chancen und Herausforderungen der Wechseljahre

Jede Frau erlebt die Wechseljahre auf ihre Weise. Die Lebensmitte bringt oft eine Vielzahl von Veränderungen mit sich: Die Eltern werden pflegebedürftig, die Kinder ziehen aus, und Körper wie Psyche fordern mehr Aufmerksamkeit.

Im Rahmen der Jahreskampagne „Frauengesundheit – Frauen sichtbar & gesund“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention lenkt Bayerns Gesundheitsministerin Judith Gerlach die öffentliche Aufmerksamkeit auf dringliche Themen der Prävention. Eines davon sind die Wechseljahre. Wenn Frauen offen über diese Lebensphase sprechen, anstatt sie als reine Privatsache zu betrachten, können sie selbstbewusst und gestärkt damit umgehen.

Das Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Würzburg hat gemeinsam mit der Frauenberatungsstelle im Sozialdienst katholischer Frauen e.V. (SkF) Würzburg bereits zwei Seminare zu den Chancen und Herausforderungen der Wechseljahre veranstaltet. Unter der Leitung von Diplom-Sozialpädagogin Annette Murmann erarbeiteten jeweils zwölf Teilnehmerinnen in Kleingruppen mit kreativen Übungen zentrale Lebensthemen. Sowohl Frauen, die am Beginn dieser Phase stehen, als auch solche, die sich bereits mitten in den Wechseljahren befinden, tauschten sich über körperliche und seelische Veränderungen aus. Zudem wurden Möglichkeiten der Unterstützung, etwa eine Hormonanalyse, sowie persönliche Gewohnheiten und Einstellungen reflektiert.

Nächstes Seminar am 19.12.2025: „Wechseljahre – Richtungswechsel“

Nach dem Erfolg der bisherigen Veranstaltungen findet am Freitag, 19. Dezember 2025, von 10 bis 15 Uhr erneut ein Seminartag mit Annette Murmann statt. Thema auch diesmal: Wechseljahre – Richtungswechsel. Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Spende vor Ort ist willkommen. Das Seminar findet in den Räumen der SkF-Frauenberatungsstelle in der Huttenstraße 29 B in Würzburg, statt. Für Getränke und einen Mittagssnack ist gesorgt.

Anmeldungen sind bis zum 15. Dezember 2025 möglich, vorzugsweise per E-Mail an praevention@lra-wue.bayern.de oder telefonisch unter 0931 8003-5943 oder -5983. Bei der Anmeldung bitte den vollen Namen sowie eine E-Mail-Adresse oder Telefonnummer angeben.