

## KOMMENTAR ZUR FACHTAGUNG

von Samstag, 16. Januar 2010 im Luzerner Kantonsspital



# Gesund in den Wechseljahren

## „Der Beckenboden kommt in die Jahre“

Die Idee, diverse Fachleute aus verschiedenen Fachbereichen an einem Tag zusammen zu bringen und sie über das Thema Wechseljahre referieren zu lassen, kam dank zwei engagierten Frauen, Judith Krucker und Marita Seleger vom BeBo®-Gesundheitstraining und der Unterstützung durch Prof. Dr. Schuessler, Chefarzt NFKL, zustande. Ihr grosser Einsatz und ihre perfekte Organisation inklusive der Partner, die im Foyer einen Stand aufgestellt hatten, verhalfen der Tagung zum verdienten Erfolg.

Der Hörsaal im Luzerner Kantonsspital war bis auf den letzten Platz von interessierten Frauen besetzt. Die meisten Teilnehmerinnen kamen aus der Berufsgruppe Physiotherapie, Geburtshilfe, Pflegefachbereich, Bereich Sport/Gymnastik und Spitex.



Die Fachtagung mit all seinen Referenten liess (fast) keine Sichtweise der Wechseljahre und deren Veränderungen aus. Die sieben Referenten gaben auf ihrem Gebiet ihr Bestes und liessen ihr Fachwissen in ihr gewähltes Thema interessant und zum Teil humorvoll einfließen. Der Beckenboden, unser Gehirnzelt verbunden mit Zwerchfell und Beckenboden, die Sexualität, die Hormone, die dazugehörigen Krankheitsbilder, nicht zu vergessen unsere gesunden Anteile, die in jedem Menschen vorzufinden sind, trotz evtl. Wechseljahrsbeschwerden, waren Themen der Referate. Die verschiedenen Fachleute führten uns in eine ganzheitliche Sichtweise, die bestimmt die eine oder andere Frau zu neuen Ansichtsweisen inspirierte.

Das Leben geniessen und zwar in allen Facetten; die Hormone dankbar tanzen lassen; den Beckenboden würdigen, unserem Körper die nötige Achtsamkeit und Wahrnehmung schenken, Bewegung, Ruhen in sich all das verhilft uns zu einer guten Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Veränderung – Ende – Neubeginn: Wechseljahre sei dank!

***Altwerden ist wie auf einen Berg steigen.  
Je höher man kommt,  
desto mehr Kräfte sind verbraucht,  
aber umso weiter sieht man.***