



Frauengesundheit im Fokus

Eine ganzjährige Veranstaltungsreihe
rund um das Thema Frauengesundheit

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Interessierte

unser Leben ist geprägt von unserer Gesundheit. Sie schenkt uns Lebensfreude, Selbstbestimmung und die Möglichkeit, unseren Alltag aktiv zu gestalten. Zwischen Frauen und Männern gibt es viele Gemeinsamkeiten, wenn es um die Gesundheit und das Wohlbefinden geht – es gibt jedoch auch Unterschiede.

Mit dem Themenjahr „Frauengesundheit im Fokus“ möchten wir die vielfältigen Facetten weiblicher Gesundheit sichtbar machen, von Prävention und Früherkennung über medizinische Versorgung bis hin zu ganzheitlichen Ansätzen für körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Mit spannenden Vorträgen, praxisnahen Angeboten und der Gelegenheit zum offenen Dialog möchten wir Sie einladen, Ihre Gesundheit bewusst in den Mittelpunkt zu stellen. Das Themenjahr bietet die Möglichkeit, neue Perspektiven zu gewinnen, sich zu informieren und Impulse für das eigene Wohlbefinden mitzunehmen.

Um Ihnen ein solch lebendiges Programm über das gesamte Jahr hinweg präsentieren zu können, bedarf es gebündelter Kräfte und Engagement aus Stadt und Landkreis. Deshalb möchten wir uns ganz herzlich bei der Kommunalen Gesundheitskonferenz Rhein-Neckar-Kreis und Heidelberg bedanken. Unter ihrem Dach organisieren die Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Neckar-Kreises, das Selbsthilfebüro Heidelberg, die AOK Rhein-Neckar-Odenwald sowie das Amt für Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Heidelberg das vielfältige Themenjahr.

Prof. Dr. Eckart Würzner

Oberbürgermeister

Stefan Dallinger

Landrat des Rhein-Neckar-Kreises



**Prof. Dr.
Eckart Würzner**



Stefan Dallinger

Termin

6. Mai 2026

Dauer

18.00 – 19.30 Uhr

Ort

online – Webex

Anmeldung

[hier](#)

kostenfrei

Mitten im Leben: Die Wechseljahre verstehen

Kurzbeschreibung

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben einer Frau, die von hormonellen Veränderungen geprägt sind. Der Vortrag informiert über Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten.

Referentin

Dr.med. Annette Maleika

Ansprechpersonen

frauengesundheit-KGK@rhein-neckar-kreis.de
susanne.hering@heidelberg.de

Endometriose und Kinderwunsch

Kurzbeschreibung

Was gibt es an Therapieoptionen? Gibt es alternative Behandlungsansätze? Was gibt es für Beratungsangebote? Wo wird mir geholfen?

Referent

Prof. Dr. med. Martin Sillem

Ansprechperson

gesundheit@vhs-hd.de

Termin

13. Mai 2026

Dauer

19.00 – 20.30 Uhr

Ort

VHS
Bergheimer Straße 76
Heidelberg

Anmeldung

[hier](#)

kostenfrei

Termin

12. Mai 2024

Dauer

20.00 – 21.00 Uhr

Ort

online – Zoom

Anmeldung

[hier](#)

kostenfrei

Zykluswissen – Mädchen und Frauen stark begleiten

Kurzbeschreibung

Das Webinar zum Menstruationszyklus bietet einen verständlichen Einblick in die Biologie und den aktuellen Wissensstand und bietet Raum für Rückfragen und Austausch.

Referentin

Lisa Roß

Ansprechperson

Verena Schweizer, Telefon 0711 652520388

Wege aus der Angst – Weibliche Angst hat viele Gesichter

Kurzbeschreibung

Frauen sind deutlich häufiger von Ängsten und Angststörungen betroffen als Männer. Der Vortrag soll aufklären, Auswege und Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen.

Referentin

Irene Bruns

Ansprechperson

Verena Schweizer, Telefon 0711 652520388

Termin

10. Juni 2026

Dauer

19.00 – 20.30 Uhr

Ort

online – BigBlueButton

Anmeldung

[hier](#)

kostenfrei

Termin

17. Juni 2026

Dauer

18.30 – 20.00 Uhr

Ort

online – Zoom

Anmeldung

[hier](#)

kostenfrei

Körpermitte im Einklang – der weibliche Beckenboden in den verschiedenen Lebensphasen

Kurzbeschreibung

Was ist der Beckenboden, wofür ist er gut und wie kann man den Beckenboden mit einfachen Übungen trainieren?

Referentin

Franziska Hanke-Müller

Ansprechperson

Verena Schweizer, Telefon 0711 652520388

Ernährung in den Wechseljahren

Kurzbeschreibung

Die Wechseljahre bringen körperliche und emotionale Veränderungen mit sich. Sie erfahren, was in dieser besonderen Lebensphase hormonell geschieht. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie eine angepasste Ernährung in dieser Lebensphase gezielt unterstützen kann.

Referentin

Jacqueline Veit

Ansprechperson

Verena Schweizer, 0711 652520388

Termin

30. Juni 2026

Dauer

18.30 – 19.00 Uhr

Ort

online – Zoom

Anmeldung

[hier](#)

kostenfrei

Termin

18. Juni 2026

Dauer

19.30 – 20.30 Uhr

Ort

online – MS Teams

Anmeldung

[hier](#)

kostenfrei

Zeit für Entspannung

Kurzbeschreibung

Der Alltag von Frauen kann stressig sein. In dieser angeleiteten Entspannungsstunde lernen Sie einfache Übungen mit denen Sie im Alltag zur Ruhe kommen können.

Referent

Stefan Oettlein

Ansprechperson

Verena Schweizer, Telefon 0711 652520388

Endometriose – was ist das eigentlich?

Kurzbeschreibung

Der Vortrag informiert über die chronische Erkrankung, erläutert mögliche Ursachen, typische Symptome und aktuelle Behandlungsmöglichkeiten und gibt einen Einblick in den derzeitigen Stand der Forschung.

Referentin

Dr. med. Annette Maleika

Ansprechpersonen

frauengesundheit-KGK@rhein-neckar-kreis.de
susanne.hering@heidelberg.de

Termin

15. Juli 2026

Dauer

18.00 – 19.30 Uhr

Ort

online – Webex

Anmeldung

[hier](#)

kostenfrei

Termin
23. Juli 2026

Dauer
19.00 – 19.45 Uhr

Ort
online – Zoom

Anmeldung
[hier](#)

kostenfrei

Richtig trainieren in den Wechseljahren – Gewicht im Griff

Kurzbeschreibung

Gewichtszunahme in den Wechseljahren ist oft ein ungewollter Nebeneffekt. Erfahren Sie in diesem Vortrag worauf Sie beim Training achten sollten und probieren sie gleich einige praktische Übungen aus.

Referent
Christopher Schuff

Ansprechperson
Verena Schweizer, Telefon 0711 652520388

„All woman – no sleep?!“ – Besser schlafen

Kurzbeschreibung

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Zyklus und Hormone den Schlaf von Frauen beeinflussen und erhalten hilfreiche Tipps, wie Sie besser schlafen können.

Referentin
Nicole Vinci

Ansprechperson
Verena Schweizer, 0711 652520388

Termin
30. September 2026

Dauer
18.30 – 20.00 Uhr

Ort
online – BigBlueButton

Anmeldung
[hier](#)

kostenfrei

Termin
15. September 2026

Dauer
18.30 – 19.00 Uhr

Ort
online – Zoom

Anmeldung
[hier](#)

kostenfrei

Zyklusbasierte Ernährung & Hormonbalance im Alltag

Kurzbeschreibung

Der Vortrag zeigt, welche Rolle Ernährung und Lebensstil für ein stabiles hormonelles Gleichgewicht spielen. Es wird erläutert, wie sinnvoll zyklusbasierte Ernährung ist und was hinter Konzepten wie Seed Cycling steckt.

Referentin
Jacqueline Veit

Ansprechperson
Verena Schweizer, Telefon 0711 652520388

Brustgesundheit stärken durch Früherkennung und Prävention

Kurzbeschreibung

Der Vortrag gibt einen verständlichen Einblick in das Thema Brustkrebs, zeigt Möglichkeiten und Chancen der Früherkennung auf und informiert über Präventions- und Vorsorgeangebote.

Referent
Prof. Dr. med. Jörg Heil

Ansprechpersonen
frauengesundheit-KGK@rhein-neckar-kreis.de
susanne.hering@heidelberg.de

Termin
19. Oktober 2026

Dauer
17.00 – 19.00 Uhr

Ort
Landratsamt RNK
Kurfürsten
Anlage 38-40
Heidelberg

Anmeldung
[hier](#)

kostenfrei

Termin

5. November 2026

Dauer

18.00 – 21.00 Uhr

Ort

Pro Familia-
Beratungsstelle
Hauptstraße 79
69117 Heidelberg

Anmeldung

[hier](#)

kostenfrei

Brustselbstuntersuchung nach der MammaCare® – Methode

Kurzbeschreibung

Die Selbstuntersuchung der Brust hat für die Brustkrebsfrüherkennung eine große Bedeutung. Die Teilnehmerinnen lernen unter Anleitung in praktischen Übungen am Modell und an der eigenen Brust wo, wie und was getastet werden kann.

Referentin

Dr. Iris Wirth

Ansprechperson

Verena Schweizer, Telefon 0711 652520388

Termin

26. Januar 2027

Dauer

18.00 – 20.00 Uhr

Ort

Forum am Park
Poststraße 11
69115 Heidelberg

ohne Anmeldung**kostenfrei**

Schlafen Frauen schlechter als Männer? Geschlechtsunterschiede in der Schlafmedizin

Kurzbeschreibung

Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Schlaf und Geschlecht zusammenhängen. Ein moderiertes Gespräch mit Aktiven aus Selbsthilfegruppen und dem Publikum bietet im Anschluss Gelegenheit für Fragen und Austausch.

Referentin

Dr. med. Mavi Schellenberg

Ansprechperson

Ronja Schneider, Heidelberger Selbsthilfebüro
info@selbsthilfe-heidelberg.de

Impressum

Stadt Heidelberg

Marktplatz 10
69117 Heidelberg

Bearbeitung und Koordination

Stadt Heidelberg, Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Gestaltung

Stadt Heidelberg, Markenkommunikation



Detailliertere Informationen zu den Veranstaltungen sowie den Referentinnen und Referenten finden Sie [hier](#).