

Einladung  
zur  
frauenpolitischen  
Matinee

**„weiblich, gesund  
und munter!“**

am  
Internationalen  
Frauentag  
Sonntag, 8. März 2020  
um 11 Uhr

im Landratsamt Aalen  
(Stuttgarter Straße 41)



**Dr. Christina Berndt:**

Die Forderung, dass Männer und Frauen gleich behandelt werden, ist richtig und wichtig - in der Arbeitswelt ebenso wie im häuslichen Bereich. Für die Medizin aber gilt das nicht. Frauen unterscheiden sich physiologisch, anatomisch und hormonell von Männern.

In ihrem Vortrag zeigt die Wissenschaftsjournalistin und Bestsellerautorin Dr. Christina Berndt, welche gesundheitlichen Probleme sich aus der Ignoranz gegenüber den weiblichen Besonderheiten für Frauen ergeben - und weshalb es so wichtig ist, diese Besonderheiten stärker in den Focus zu nehmen.

## **Reingard Gschaider:**

Gesundheit setzt einen gesunden Geist und eine gesunde Seele voraus. Mit der täglichen Heiterkeit kann für Wohlfühlhormone gesorgt werden.

Herzliches Lachen führt zu einer erhöhten Aktivität der natürlichen Killerzellen, welche die infizierten Zellen zerstören können. Es lohnt sich also wirklich, „Gedanken der Zufriedenheit und des Glückes zu pflegen“.

Humor und Gelassenheit sind wesentliche Faktoren von Gesundheit und zentral für diesen Vortrag.

Schauspielerin und Carisma-Expertin Reingard Gschaider spricht auf mitreißende Weise Körper, Seele und Geist an und informiert ganz nebenbei über die zehn Gebote der Denk-Diät und über das Clown-Chakra.



Liebe Frauen,

medizinische Weiterentwicklungen, befreiende und befreite Kleidung, körperliche Bewegungsmöglichkeiten und Selbstbestimmung über den eigenen Körper haben wesentlich zur persönlichen und politischen Freiheit von Frauen beigetragen. Gesunde Frauen sind starke Frauen!

Richten wir den Blick auf die aktuellen Entwicklungen in der geschlechtersensiblen Medizin und auf die positiven Auswirkungen des Humors auf Körper und Geist.

Es erwarten Sie zum Frauentag frauenspezifische Informationen, politische Impulse und der Aufruf zu Ihrem persönlichen Freudenrezept. Außerdem gibt es noch was zu Essen und zu Trinken!

Es musizieren Carina Deutscher und Maurizio Orlando.



Auf Ihr Kommen freuen sich die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten im Ostalbkreis

Stadt Aalen, Uta-Maria Steybe

Stadt Ellwangen, Nicole Bühler

Stadt Schwäbisch Gmünd, Elke Heer

und des Ostalbkreises, Carmen Venus

Wir bitten Sie, sich bis zum 1. März 2020 bei Carmen Venus, [carmen.venus@ostalbkreis.de](mailto:carmen.venus@ostalbkreis.de), 07361/5031798 anzumelden.