

Expert:innen und Vortragende



Dr. Doris Gruber
FÄ für Gynäkologie,
Hormonexpertin



Mag. Kristina Hametner
Wiener Büro für
Frauengesundheit und
Gesundheitsziele



Dr. Julia Harl
FÄ für Allgemein-
medizin, Ernährungs-
wissenschaftlerin



Dr. Christian Matthai
FA für Gynäkologie,
Hormonexperte



Stephanie Neuner
Drogistin, Kräuter-
spezialistin / Neuner's



Mag. Eva Paschinger
Drogistin / BIPA



Eva-Maria Saurer
UNIQA Kunden- und
Vertriebsmanagement



Prof. Dr. Manuel Schabus
Gehirn- und Schlafforscher



Dr. Hartwig Schreiber
Gründer der Marke
Dr. Schreibers /
Erwo Pharma



Dr. Brigitte Welzl
FÄ für Gynäkologie



Dr. Ursula Zierhofer
FÄ für Dermatologie

Aussteller & Kooperationspartner



Medienkooperationen



wechselweise
DEIN PORTAL FÜR EINE NEUE LEBENSPHASE

WECHSELWEISE MEDIEN GMBH
Stolberggasse 42/3B, 1050 Wien
www.wechselweise.net



**Wechseljahre?
Dieser Tag gehört dir!**

Das erste Gesundheitsevent
zum Thema Wechseljahre
und Menopause. Exklusiv
im deutschsprachigen Raum.



20. OKTOBER 2024
09:30 bis 18:00 Uhr

PALAIS NIEDERÖSTERREICH
Herrengasse 13
1010 WIEN

**Liebe Besucher:innen,
liebe Wechselweise-Community!**

Der Wechselweise MenoDay geht in die zweite Runde – und ich freue mich sehr, dass es auch heuer gelungen ist, namhafte Speaker und interessante Aussteller für ein abwechslungsreiches Programm rund um die Wechseljahre zu gewinnen.

Erfreulicherweise gelingt es zunehmend, dem lang tabuisierten Thema die nötige Aufmerksamkeit zu verschaffen. Fast eine Million Frauen in Österreich sind derzeit „im Wechsel“ – in einer herausfordernden Lebensphase, die aber auch echte Chancen bietet. Der MenoDay will einen bunten Strauß an Möglichkeiten präsentieren, die helfen, die Umstellungen in der Lebensmitte gut zu meistern.

Ich danke allen am Zustandekommen dieses Events Beteiligten sehr herzlich und wünsche einen inspirierenden Tag!

Veronika Pelikan
Gründerin und Herausgeberin



Programm

Info-Vorträge und Diskussionsrunden

- 09:30 Uhr **Einlass**
- 10:00 Uhr **Begrüßung**
Veronika Pelikan, Founder & CEO Wechselweise
- 10:15 Uhr **Keynote: Raus aus dem Hormonkarussell**
Judith Bildau, Gynäkologin und Autorin
- 10:40 Uhr **Diskussion**
- 11:00 Uhr **Panel: Hormone – Aufklärung statt Angst**
Judith Bildau, Doris Gruber, Christian Matthai
- 11:45 Uhr **Panel: Auf der Suche nach dem guten Schlaf im Wechsel**
Ingeborg Lasser, Manuel Schabus, Melanie Pesendorfer
- 12:30 Uhr **Panel: Wo sind die Wechsel-Expert:innen?**
Andrea Kdolsky, Bettina Toth, Kristina Hametner, Antonia Greb
- 13:15 Uhr **Mittagspause**
- 13:50 Uhr **Vortrag: Gewicht & Menopause**
Susanna Weidlinger
- 14:20 Uhr **Panel: Frauen und Geld – eine Einstellungssache**
Daniela Uhlak-Kliemstein, Eva-Maria Saurer, Liss Heller
- 15:00 Uhr **Panel: Warum Menopositivity & Empowerment im Wechsel besonders wichtig sind**
Natalie Karré, Birgit Streibel-Lobner, Barbara Birke
- 15:40 Uhr **Keynote: Keine Angst vor Hormonen**
Johannes Huber (live zugeschaltet)
- 16:10 Uhr **Panel: Hormonfreie Hilfe bei Wechselbeschwerden**
Julia Harl, Stephanie Neuner, Marie Reger, Heidi Gregor
- 16:40 Uhr **Panel: Beziehung und Sex im Wechsel**
Nicole Siller, Grischka Voss, Tina Gossak
- 17:20 Uhr **Verabschiedung**
- 18:00 Uhr **Ende** der Veranstaltung

Die Erlebniswelten

Wohlfühlerlebnisse und Gesundheitswissen durch ausgewiesene Expertinnen rund um die Wechseljahre: Das bieten die MenoDay Erlebniswelten unserer Kooperationspartner. Dich erwarten persönliche Beratung, Goodies und aktive Programme – von Wellness, Prävention und Ernährung über Beauty und Hautpflege bis hin zu finanzieller Vorsorge und Versicherungsangeboten.

Nimm dir Zeit, die besten Angebote für dich zu finden!

Workshops im Prälatensaal

- WS 1 | 10:15 – 11:05 | **Ernährung und Mikronährstoffe** Margit Fensl, Eva Paschinger / BIPA
- WS 2 | 11:15 – 12:05 | **Natürliche Hautpflege im Wechsel** Nadine Rosenthal / Dr. Hauschka
- WS 3 | 12:15 – 13:05 | **Finanziell entspannt in die Pension** Olivia Prader, Sylvia Kubicek / Raiffeisen
- WS 4 | 13:15 – 14:05 | **Fit und gut in Form im Wechsel** Karin Pauer / UNIQA
- WS 5 | 14:15 – 15:05 | **Intimpflege im Wechsel** Brigitte Welzl, Ursula Zierhofer / Dr. Gyn
- WS 6 | 16:15 – 17:05 | **Empowerment und Auftreten im Business** Birgit Streibel-Lobner / powered by WKNÖ
- WS 7 | 17:10 – 18:00 | **Pflanzen statt Hormone** Marina Vinc, Ursula Pfeiffer, Hartwig Schreiber / Erwo Pharma

Workshop im Herrensaal

- WS 8 | 11:15 – 12:05 | **Mehr Energie und Wohlbefinden im Wechsel** Christine Canestrini, Karin Hof / Park Igls Medical Spa Resort

Expert:innen und Vortragende



Dr. med. Judith Bildau
Gynäkologin,
Medfluencerin, Autorin



Barbara Birke
Coaching & Kurse für
die Wechseljahre



Christine Canestrini
Shiatsu-Praktikerin /
Park Igls Medical
Spa Resort



Margit Fensl
Ernährungs-
wissenschaftlerin



Tina Gossak
Physiotherapeutin,
Sexualtherapeutin /
feminin



Dr. Antonia Greb
FÄ für innere Medizin
und Rheumatologie /
Ärztammer Wien



Mag. Heidi Gregor
Wechseljahre-
Mentorin



Birgit Brieber
Projektleitung
MenoDay



Mag. Liss Heller
Businesscoach,
Mentorin, Unternehmerin,
Wirtschaftstreuhänderin



Dr. med. Karin Hof
Mayr-Ärztin /
Park Igls Medical
Spa Resort



Prof. Dr. Johannes Huber
FA für Gynäkologie
und Endokrinologie



Nathalie Karré
Female-Empowerment-
Aktivistin,
Bestsellerautorin



Dr. Andrea Kdolsky FÄ
für Anästhesie, Gesund-
heitsministerin a. D.



Sylvia Kubicek
Wertpapierexpertin /
Raiffeisen Capital
Management



Ingeborg Lasser
Produktmanagerin /
Betten Reiter

Brechen wir Tabus!

Der MenoDay gibt Frauen in dieser Lebensphase die Sichtbarkeit und Information, die sie brauchen und verdienen. Denn das Klischee von den Wechseljahren als Zustand, den frau zu ertragen hat, ist längst überholt!



Mag. Karin Pauer
Ernährungswissen-
schafterin, Personal Trainer /
UNIQA VitalCoach



Melanie Pesendorfer
Schlafcoach,
Unternehmerin



Ursula Pfeiffer
Pharmareferentin
Dr. Schreibers /
Erwo Pharma



Eva Pözl
Moderatorin



Olivia Prader
Wertpapierexpertin /
Raiffeisen Capital
Management



Marie Reger
Co-Founder
femfeel



Nadine Rosenthal
Naturkosmetik-
Expertin



Nicole Siller
Beziehungscoach und
Sexualberaterin



Birgit Streibel-Lobner
Dipl. Farb-, Typ-, Stil-
und Imageberaterin



Prof. Dr. Bettina Toth
Medizinische
Universität Innsbruck



Mag. Daniela Uhlak-Kliemstein
Raiffeisen Capital
Management



Marina Vinc
Wechseljahre-Beraterin, Erwo
Pharma / Dr. Schreibers



Grischka Voss
Schauspielerin, Autorin,
Theatermacherin



Dr. Susanna Weidlinger
Präsidentin Schweizerische
Menopausen-Gesellschaft

Expert:innen und Vortragende