



# MENODAY

GESUNDHEIT LIFESTYLE COMMUNITY

*wechselweise*

## *Wechseljahre? Dieser Tag gehört dir!*

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

**15. OKTOBER 2023**  
09:30 bis 18:00 Uhr

**PALAIS NIEDERÖSTERREICH**  
Herrengasse 13  
1010 WIEN





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

Vor zwei Jahren ging Wechselweise.net online, nun machen wir – erstmalig und exklusiv im deutschsprachigen Raum – die Wechseljahre mit dem MenoDay lifestyle und tabulos live erlebbar. Gemeinsam wollen wir die Wechseljahre enttabuisieren, neueste Erkenntnisse vermitteln und das Verständnis für diese Lebensphase fördern.

Es ist mir eine große Freude und Ehre, zahlreiche renommierte Speaker:innen und Expert:innen für unseren Event gewonnen zu haben. Die Wechseljahre sind keine Krankheit! Reden wir darüber, was diese Phase des Wandels für unser Leben bedeutet und was uns jetzt stärkt.

Herzlichen Dank an alle am Zustandekommen dieses Events Beteiligten.  
Habt einen erfreulichen Tag!

**Veronika Pelikan**  
*Gründerin und Herausgeberin*



## *Info-Vorträge und Diskussionsrunden*

- 09:30 Uhr **Einlass**
- 10:00 Uhr **Begrüßung**
- 10:15 Uhr **Was passiert im Wechsel im Körper?**  
Eröffnungs-Keynote von Prof. DDr. Johannes Huber
- 10:45 Uhr **Hormone: Soll ich Sie nehmen oder lass ich's lieber?**  
Panel mit Prof.DDr. Johannes Huber, Miriam Stein
- 11:30 Uhr **Im Wechselbad der Gefühle**  
Vortrag von Irene Guttman
- 12:15 Uhr **Ernährung, Verdauung, lästige Kilos: Warum wir im Wechsel so leicht zunehmen und was uns jetzt gut tut**  
Panel mit Nathalie Karré, Susanne Liedtke, DDr. Elisabeth Roider
- 13:00 Uhr **Mittagspause**
- 14:00 Uhr **Die fabelhafte Welt der Marie**  
Impuls-Talk mit Raiffeisen-Wertpapierexpertinnen Olivia Prader und Sylvia Kubicek
- 14:20 Uhr **Nachmittags-Keynote**  
von Dr. Sheila de Liz
- 15:00 Uhr **Tabuzone Menopause: Wissen wir genug über die Wechseljahre?**  
Panel mit Dr. Andrea Kdolsky, Dr. Doris Gruber, Kristina Hametner, Dr. Julia Harl
- 15:45 Uhr **Blasenschwäche, Harnwegsinfekte & Co müssen nicht sein**  
Vortrag von Dr. Natalia Swietek-Waldert
- 16:15 Uhr **Endlich wieder gut schlafen**  
Vortrag von Melanie Pesendorfer
- 16:45 Uhr **Heiß und trocken: Alles über Sex im Wechsel**  
Panel mit Helene Menapace, Nicole Siller, Dr. Bibiana Kalmar, Nadine Miree
- 18:00 Uhr **Ende der Veranstaltung**

## Aktiv-Workshops im Herrensaal, 1. Stock

WS 1 | 10.15 – 11.05 | **Hormonyoga** mit Anita Strasser

WS 2 | 11.15 – 12.05 | **Komm' in deine Kraft** mit Ronny Kokert

WS 3 | 12.15 – 13.05 | **Pilates für die Lebensmittel** mit Anita Strasser

WS 4 | 13.15 – 14.05 | **Fit durch die Wechseljahre** mit Beatrice Drach

WS 5 | 14.15 – 15.05 | **Hormonyoga** mit Anita Strasser

WS 6 | 15.15 – 16.05 | **Faceyoga** mit Ira Ganas

WS 7 | 16.15 – 17.05 | **Pilates für die Lebensmittel** mit Anita Strasser

## Workshops im Prälatensaal, 1. Stock

WS 8 | 10.15 – 11.05 | **Was du schon immer  
über Sex Ü50 wissen  
wolltest**  
mit Hélène Menapace

WS 9 | 11.15 – 12.05 | **Warum wir Frauen  
finanziell immer die  
Arschkarte ziehen**  
mit Liss Heller

WS 10 | 12.15 – 13.05 | **Wie du selbstbewusst  
deinen persönlichen Stil  
findest** mit Birgit Streibel

WS 11 | 13.15 – 14.05 | **Welche Nährstoffe du im  
Wechsel brauchst**  
mit Margit Fensl

WS 12 | 14.15 – 15.05 | **Die Haut im Wechsel**  
mit VICHY Hautpflege  
Experten

WS 13 | 15.15 – 16.05 | **Keine Angst vor Mäusen  
- Finanzwissen von Frau  
zu Frau** mit Olivia Prader  
und Sylvia Kubicek

WS 14 | 16.15 – 17.05 | **Hormonsprechstunde**  
mit Dr. Doris Gruber



**Birgit Brieber**  
Projektleitung  
MenoDay

## 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!*

# Expert:innen und Vortragende



**Dr. Sheila de Liz**  
FÄ für Gynäkologie  
Bestsellerautorin



**Béatrice Drach-Schauer**  
Midlife Fitness Expertin



**Margit Fensl**  
Ernährungswissenschaftlerin



**Ira Ganas**  
FaceYoga-Expertin



**Dr. Julia Harl**  
FÄ für Allgemeinmedizin,  
Frauenreferat der  
Wiener Ärztekammer



**Liss Heller**  
Businesscoach,  
Mentorin, Unternehmerin



**Prof. Dr. Johannes Huber**  
FA für Gynäkologie  
und Endokrinologie



**Dr. Bibiana Kalmar**  
FÄ für Gynäkologie und  
psychosomatische  
Medizin



**Sylvia Kubicek**  
Wertpapierexpertin  
Raiffeisen Capital  
Management



**Susanne Liedtke**  
Wechsel-Influencerin,  
Unternehmerin



**Héléne Menapace**  
Physiotherapeutin,  
Beckenbodenexpertin



**Nadine Miree**  
50+ Sinnfluencerin,  
Unternehmerin



**DDr. Elisabeth Roider**  
Chief Medical Advisor  
bei Hello Inside



**Birgit Ruby**  
Mindful Business &  
Life Mentorin



**Nicole Siller**  
Beziehungscoach und  
Sexualberaterin



**Miriam Stein**  
Autorin

# Expert:innen und Vortragende



**Dr. Doris Gruber**  
FÄ für Gynäkologie,  
Wechsel-Expertin



**Irene Guttman**  
Mental Strength &  
Business Coach



**Kristina Hametner**  
Wiener Büro für  
Frauengesundheit und  
Gesundheitsziele



**Nathalie Karré**  
Ernährungsexpertin,  
Bestsellerautorin



**Dr. Andrea Kdolsky**  
FÄ für Anästhesie,  
Gesundheitsministerin  
a.D.



**Ronny Kokert**  
Sportwissenschaftler,  
World Champion



**Melanie Pesendorfer**  
Schlafcoach,  
Unternehmerin



**Eva Pölzl**  
Moderatorin



**Olivia Prader**  
Wertpapierexpertin Raiffei-  
sen Capital Management



**Anita Strasser**  
sportwissenschaftliche  
Beraterin



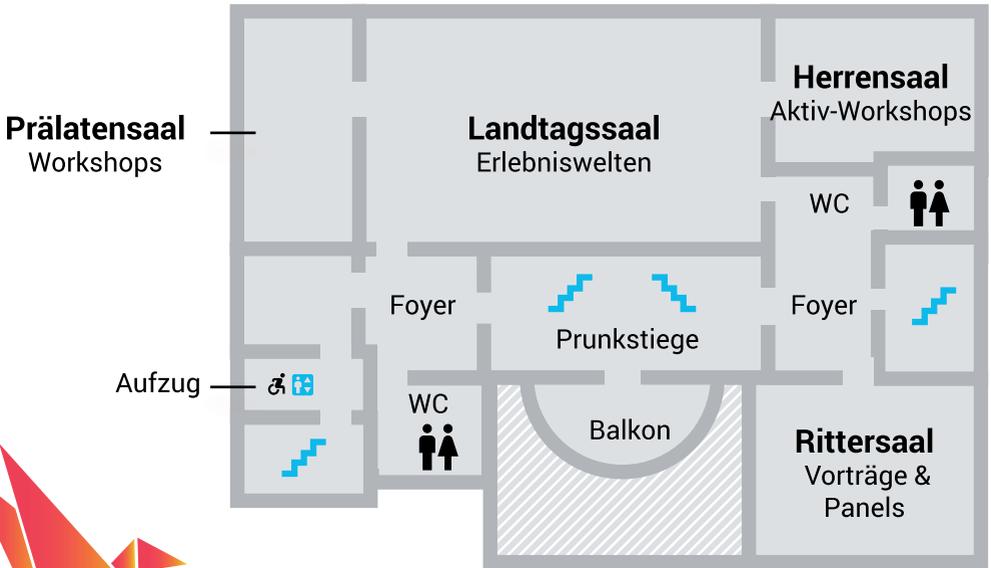
**Birgit Streibel**  
Dipl. Farb-, Typ-, Stil  
und Imageberaterin



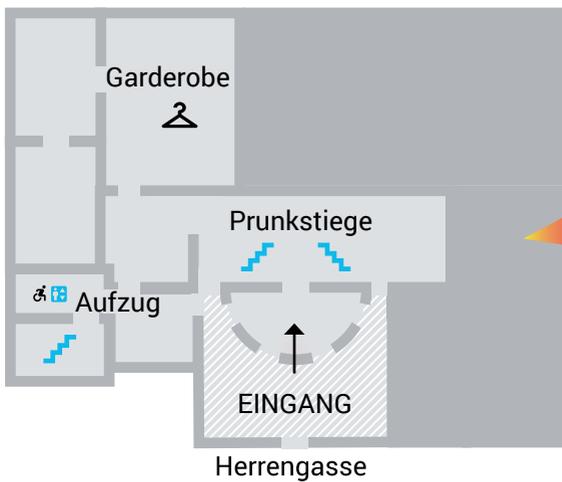
**Dr. Natalia Swietek-  
Waldert**  
FÄ für Urologie

# Location

## Obergeschoss



## Untergeschoss



# Aussteller & Kooperationspartner



AMORELIE

BASENBOX  
bunt • bio • basisch



CLARINS

dyson



femopeak®



GYNIAL

HELLO INSIDE

la pura®  
women's health resort  
kemptal

LANCÔME  
PARIS

füsse lieben  
legero



NEUNER'S

Plant  
Magic Co.

Raiffeisen  
Capital Management



STREIBEL | CONSULTING

VICHY  
LABORATOIRES

VÖSLAUER



Jaetitia  
WOMEN  
ON FIRE

Yosana®

---

## Medienkooperationen

carpe diem  
DAS MAGAZIN FÜR EIN GUTES LEBEN

forum. ernährung heute

maxima

mediaplanet

MENOMIO  
Der Podcast für glückliche Wechseljahre.

MORAWA

ORF nachlese

weekend  
WORK • LIFE • BALANCE  
Style

---

wechselweise  
DEIN PORTAL FÜR EINE NEUE LEBENSPHASE

WECHSELWEISE MEDIEN GMBH

Stolberggasse 42/3B, 1050 Wien

www.wechselweise.net