Nachbarschaftsfest in Drosendorf: Blumen und Beckenboden-Expertise!

Am 30.05.2025 feierte Drosendorf den Tag der Nachbarschaft mit einem Vortrag über Beckenbodentraining und persönlichen Glückwünschen.

Drosendorf, Österreich - Im malerischen Drosendorf fand am 30. Mai 2025 der Tag der Nachbarschaft statt, ein Fest, das das Miteinander der Bewohner:innen feierte. Ein besonderes Highlight war die Überraschung, die die Nachbarin Hilde Juricka für Ivana Rsuscher vorbereitet hatte: einen farbenfrohen Blumenstock, der nicht nur Freude bereiten sollte, sondern auch für die Verlässlichkeit und Hilfsbereitschaft von Ivana steht, wie Vizebürgermeisterin Juricka lobend hervorhob.

Doch das Fest hatte noch mehr zu bieten. Im Gasthaus zur Hammerschmiede gab es einen Vortrag von den Beckenboden-Expertinnen Marion Fritz und Jana Koll, an dem 35 Interessierte teilnahmen. Die beiden Referentinnen klärten über die

Bedeutung des Beckenbodens auf, einem entscheidenden Gewebemix aus Muskeln, Sehnen und Bindegewebe, der die Organe im Becken stützt und auch für das allgemeine Wohlbefinden unerlässlich ist. **Babelli** erläuterte zudem, dass gezieltes Training besonders nach einer Geburt oder im Alter von Bedeutung ist, um Problemen wie Harninkontinenz und damit verbundenen Beeinträchtigungen vorzubeugen.

Aufklärung und Prävention

Der Vortrag von Marion Fritz und Jana Koll umfasste wichtige Informationen zur Lage und Funktion des Beckenbodens sowie wertvolle Tipps zur Schonung im Alltag. Die Besucher:innen erfuhren, wie wichtig es ist, einem verwöhnten Beckenboden mit einfachen Bewegungsmustern entgegenzuwirken. So endete die Veranstaltung mit praktischen Übungen, die dazu beitragen, die Beckenbodenmuskulatur zu stärken und zu stabilisieren, eine Methode, die auch in vielen Bereichen des Lebens von Nutzen ist.

Hinter den Kulissen arbeiten zahlreiche Initiativen daran, das Bewusstsein für die Beckenbodengesundheit zu erhöhen. So bieten z.B. in Bayern Einrichtungen wie die Volkshochschule Mühldorf seit 2007 ein umfassendes Präventionspaket an, das sowohl Vorträge als auch praktische Übungen umfasst. **ZPG Bayern** bestätigte, dass über 1.400 Personen von diesen Angeboten profitiert haben, was zeigt, wie wichtig diese Thematik ist.

Feierlichkeiten und Geburtstagswünsche

Neben dem informativen Teil des Tages waren auch die Geburtstagsfeierlichkeiten nicht zu kurz gekommen. Hilde Juricka und Martina Blaha überbrachten herzliche Glückwünsche und Gutscheine an Christa Simon, die ihren 60. Geburtstag feierte, und Michaela Stollhof, die ihren 50. Geburtstag feierte. Beide Frauen wurden für ihren herausragenden Einsatz in der Gemeinschaft gewürdigt und sorgten für zusätzlichen Schwung

bei der Festivität.

So wurde der Tag der Nachbarschaft in Drosendorf nicht nur zu einem netten Beisammensein, sondern auch zu einem wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung und zur Stärkung der Gemeinschaft. Am Ende der Veranstaltung dankte Hilde Juricka den Expertinnen sowie den Teilnehmer:innen für ihr Engagement und die lebhafte Diskussion über ein Thema, das oft zu kurz kommt, aber für viele von großer Bedeutung ist.

Details	
Ort	Drosendorf, Österreich
Quellen	• **www.meinbezirk.at** • **www.babelli.de** • **www.zpg-bayern.de**

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at