



Netzwerken für mehr Selbstfürsorge und Frauengesundheit bei der HanseMerkur

Unter dem Motto „Weiblich. Stark. Gesund.“ drehte sich Ende Mai bei der HanseMerkur alles um Empowerment, Austausch und Vernetzung von Frauen. Am 22. Mai versammelten sich rund 100 Teilnehmerinnen in den Hamburger Unternehmensräumen, um neue Impulse für Gesundheit, mentale Stärke und Selbstfürsorge zu setzen – ein neuer Rekord und mehr als doppelt so viele Teilnehmerinnen wie im Vorjahr.

Die Veranstaltung, initiiert und organisiert von Laura Diederich und Luise Gottfried (beide Geschäftsfeldleiterinnen Kooperationen Banken und Sparkassen) sowie Mirjam Baier (Assistenz & Organisation), richtete sich an Geschäftsfrauen, Unternehmerinnen, Kundinnen sowie Mitarbeiterinnen von Sparkassen und der Haspa. Ziel war es, einen geschützten Raum zu schaffen, in dem Frauen sich fernab des Alltags inspirieren lassen, vernetzen und ihre Gesundheit in den Mittelpunkt stellen konnten.

HanseMerkur: Frauengesundheit im Fokus

Die HanseMerkur versteht Frauengesundheit als ein zentrales gesellschaftliches Thema. Mit Veranstaltungen wie dieser und durch gezielte Initiativen – etwa einer kürzlich durchgeführten [repräsentativen Umfrage zum Gender Health Gap](#) – wird deutlich, wie groß der Handlungsbedarf ist: Viele Frauen fühlen sich in medizinischen Kontexten nicht ausreichend ernst genommen und wünschen sich individuellere Betreuung, bessere Aufklärung und gezielte Angebote. Die Ergebnisse der Umfrage unterstreichen die Relevanz geschlechtsspezifischer Gesundheitsversorgung.

Selbstfürsorge statt To-do-Listen

Mit dem Format schafft die HanseMerkur ein bewusstes Gegengewicht zum oft überfrachteten Alltag vieler Frauen. Im Zentrum standen die Themen Frauengesundheit, mentale Stärke und persönliche Vorsorge – stets mit dem Fokus auf die Frage, wie individuelle Ziele und Bedürfnisse mit dem eigenen Wohlbefinden in Einklang gebracht werden können. Die Teilnehmerinnen nutzten die Gelegenheit zum offenen Austausch, zur Vernetzung und zur gegenseitigen Inspiration.

Programm-Highlights: Von Boxringen und Alltagspower

Besonders eindrucksvoll war der Beitrag von Boxweltmeisterin und Sozialpädagogin Dilar Kisikyol, die unter dem Titel „Durchgeboxt in einer Männerdomäne“ ihre persönliche Geschichte teilte. Sie berichtete von den Herausforderungen auf ihrem Weg zur Weltmeisterschaft, ihrem Engagement für Parkinson-Patientinnen und ihrem Ziel, Frauen durch Sport zu stärken.

Mit ihrem Vortrag „Powerfrauen im Alltag“ brachte Alexandra Behr (Metabolic Med) praxisnahe Impulse zu Gesundheit und mentaler Stärke ein. Ein sportliches Highlight bildete die gemeinsame Bewegungseinheit mit Dilar Kisikyol, die nicht nur körperlich forderte, sondern auch Selbstvertrauen und Mut vermittelte.

Starke Resonanz – starke Stimmen

Die Veranstaltung stieß auf durchweg positive Rückmeldungen. Teilnehmerinnen lobten die offene Atmosphäre, die inspirierenden Inhalte und die hervorragende Organisation. Auch das gesunde Catering und das persönliche Miteinander trugen zur rundum gelungenen Veranstaltung bei. Viele kündigten bereits an, im kommenden Jahr erneut teilnehmen zu wollen.

„Wenn wir uns als Frauen gegenseitig stärken, schaffen wir nicht nur mehr Gesundheit für jede Einzelne, sondern auch eine nachhaltige Kultur der Fürsorge und des Wachstums – innerhalb unseres Unternehmens und weit darüber hinaus“, resümierte Luise Gottfried.

Ausblick: Ein Format mit Zukunft

Nach dem erfolgreichen zweiten Jahr plant die HanseMerkur, das Format künftig jährlich rund um den International Women's Health Day (28. Mai) zu etablieren. Im Fokus bleibt, was Frauen bewegt: Selbstfürsorge, Gesundheit und Gemeinschaft.

Mit dem Engagement positioniert sich die HanseMerkur weiterhin als Impulsgeberin für Empowerment, Sichtbarkeit und ganzheitliche Frauengesundheit – weit über die Grenzen der klassischen Versicherungswelt hinaus.

Bildquellen

- _LFA0765.jpg: HanseMerkur
- _LFA0604.jpg: HanseMerkur
- _LFA0405.jpg: HanseMerkur