

FGZ Festschrift
16 Seiten inkl. Umschlag, Format A4,
Naturpapaier creme (Muster liegt dem
FGZ vor)

—
Gestaltung Frank Zuber Graphic Design
Entwurf 18. Dezember 2025

—
Titel



Seit 40 Jahren setzen wir für uns für die Frauengesundheit in München ein – wir freuen uns auf viele weitere Jahrzehnte!



Umschlag
offen

Titel/Rücktitel



FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Grimmstraße 1
80336 München

www.fgz-muc.de



SOLIDARISCH • UNABHÄNGIG • FEMINISTISCH

40



Einleitende Worte

»Wir müssen unsere Macht und die Kontrolle über unseren Körper wiedergewinnen, indem wir uns lebensfähige Alternativinstitutionen schaffen, die unsere wirklichen Bedürfnisse erfüllen – körperlich und psychisch.«
... Barbara Ehrenreich, 1992

Wir erobern uns unseren Körper zurück

Seit 40 Jahren stärkt das FrauenGesundheitsZentrum (FGZ) München Frauen*. Ein Schwerpunkt ist die Vermittlung von verständlichem, alltagsrelevantem Körperwissen für Frauen* und Mädchen*, das dabei unterstützt, Schuld und Scham abzubauen und ein positives, selbstbestimmtes Körperverständnis zu entwickeln. Als psychosoziale Beratungsstelle schließt das FGZ mit seiner Arbeit eine wichtige Lücke im patriarchalen Gesundheitssystem. Die psychosoziale Beratung unterstützt Frauen* dabei, Informationen einzuordnen, Entscheidungen zu reflektieren und persönliche Wege im Umgang mit Diagnosen oder Belastungen zu finden. Wir verbinden demnach fachliche Expertise mit der Haltung, dass Frauen* Expertinnen* für ihren eigenen Körper sind, und arbeiten lösungs- und ressourcenorientiert. Durch enge Vernetzung mit Institutionen und Fachkräften trägt das FGZ maßgeblich zur Verbesserung der Frauengesundheit in München bei. Als feministische Pionierin verfolgt es eine Vision von Selbstbestimmung, Diversität und Intersektionalität und arbeitet aktiv an einem egalitären, gendergerechten Gesundheitssystem.

Frauengesundheit ist politisch

»What brought me to the women's movement was the women's health movement.«
... Helen Rodríguez Trías

»Frauengesundheit in allen Politikfeldern verankern – für eine zukunftsfähige Gesellschaft, Wirtschaft und Gesundheitsversorgung.«
... Deutscher Frauenrat

Seit über 75 Jahren garantiert Artikel 3 (§ 3, Absätze 1–3 GG) das Recht auf Gleichheit vor dem Gesetz. Männer* und Frauen* sind demnach gleichberechtigt, und niemand darf aufgrund des Geschlechts benachteiligt oder bevorzugt werden. Theoretisch haben Frauen* und Männer* damit denselben Zugang zu medizinischer Versorgung und Unterstützung bei gesundheitlichen Problemen. In der Praxis zeigt sich jedoch – ähnlich wie beim Gender Pay Gap oder Gender Care Gap – beim Gender Health Gap eine deutliche Ungleichheit, die Frauen* benachteiligt und diskriminiert. Auch 2025 bleibt dies Realität: Frauen* leben zwar länger als Männer*, verbringen jedoch weltweit ein Viertel ihrer Lebenszeit in schlechter Gesundheit (Patwardhan et al., 2024).

Die geschlechtsdifferenzierte Betrachtung in Forschung, Behandlung und Beratung ist nach wie vor unzureichend. Eine Studie an der dänischen Gesamtbevölkerung zeigt, dass Frauen* im Durchschnitt erst vier Jahre später als Männer* eine medizinische Diagnose erhalten (Westergaard et al., 2019). Frauen* sind in vielen klinischen Studien unterrepräsentiert, etwa zu Herzerkrankungen (Vitale, 2017), HIV (Curno, 2016) oder der Wirkung von Medikamenten (McGregor, 2017). Noch immer fehlen dem weiblichen Körper und der weiblichen Psyche starke Interessenvertretungen, und ihre Besonderheiten werden in Gesellschaft, Politik und im Medizinsystem oft vernachlässigt. Es ist daher keineswegs selbstverständlich, dass Frauengesundheit denselben Stellenwert hat wie Männergesundheit.

Das FGZ als psychosoziale Beratungsstelle

Im FGZ setzen wir uns dafür ein, Frauen* mit Gesundheitsfragen in unterschiedlichen Lebenslagen zu stärken und zu begleiten. Als spezialisierte psychosoziale Beratungsstelle unterstützen wir Ratsuchende seit Jahrzehnten dabei, Informationen einzuordnen, informierte Entscheidungen zu treffen und individuelle Wege im Umgang mit Belastungen, Beschwerden oder Erkrankungen zu finden.

Unsere Arbeit orientiert sich an einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit, das psychische, soziale und körperbezogene Aspekte einbezieht, ohne medizinische Diagnostik oder Behandlung vorzunehmen. Wir fördern Selbstbestimmung, machen individuelle Ressourcen sichtbar und bieten verlässliche Räume für Austausch, Stabilisierung und persönliche Entwicklung. Dabei begegnen wir jeder Frau* mit Respekt, Sensibilität und dem Verständnis für ihre persönliche Geschichte und Lebensrealität.

Aufklärung und Wissensvermittlung: Wir unterstützen Frauen* ihre körperliche und psychische Gesundheit besser zu verstehen. Gerade im Zusammenhang mit Diagnosen ist es entscheidend, dass die Frauen* nachvollziehen können, was ihre Diagnose bedeutet und wie sie aktiv zur eigenen Gesundheitsförderung beitragen können. Wissen kann Unsicherheiten abbauen und fördert die Gesundheitskompetenz.

Empowerment: In unserer psychosozialen Beratungsstelle stärken wir das Selbstbewusstsein und die Selbstbestimmung von Frauen*, indem wir sie dabei begleiten, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, zu formulieren und aktiv zu vertreten.

Positives Körperbild und Selbstwert: Wir unterstützen dabei, ein positives Körperbild zu entwickeln und Scham oder Verunsicherungen abzubauen.

Unterstützung bei Belastungen und schwierigen Erfahrungen: Frauen*, die Diskriminierung, Gewalt oder andere belastende Erfahrungen gemacht haben, finden bei uns einen geschützten Raum. Wir unterstützen sie dabei, Stabilität zu entwickeln, Bewältigungsstrategien zu finden und sich emotional zu entlasten.

Versorgungsgerechtigkeit: Ein wichtiges Ziel unserer Arbeit ist es, gleiche Zugänge im Gesundheitswesen zu fördern. Wir unterstützen Frauen* darin, ihre Rechte besser zu verstehen und ihre Ansprüche im medizinischen Versorgungssystem selbstbewusst wahrzunehmen.

Ganzheitlicher Ansatz: Wir arbeiten mit einem umfassenden Blick auf Gesundheit. Dabei berücksichtigen wir sowohl psychische als auch physische Aspekte und beziehen ebenso gesellschaftliche, kulturelle und wirtschaftliche Einflüsse ein, die das Leben unserer Klientinnen* prägen.

Individuelle Perspektiven: Jede Frau* bringt ihre eigene Geschichte und Lebenssituation mit.

Deshalb richten wir unsere psychosoziale Beratung auf die persönlichen Bedürfnisse und Erfahrungen der einzelnen Klientin aus und bieten maßgeschneiderte Unterstützung.

Förderung von Gemeinschaft: Wir schaffen Räume, in denen Frauen* miteinander in Austausch treten können. So entstehen solidarische Netzwerke, die sowohl individuelle als auch kollektive Empowerment Prozesse stärken wie z.B. unsere Selbsthilfegruppen.

Hilfe zur Selbsthilfe: Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass wir nicht diagnostizieren, keine Behandlungen durchführen, keine Medikamente empfehlen oder verschreiben und keine heilkundlichen Tätigkeiten ausüben. Für medizinische Abklärung, Diagnostik oder Zweitmeinungen verweisen wir grundsätzlich an Ärzt*innen. Im Zentrum unserer Arbeit steht demnach die Hilfe zur Selbsthilfe. Wir stärken Frauen* darin, eigene Strategien zu entwickeln, Informationen einzuordnen und selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen.



Ein starkes Team – Frauen* für Frauen*

Das FGZ – seit 40 Jahren eine Anlaufstelle für Frauengesundheit in München

Als Einrichtung der Gesundheitsförderung ist das FGZ tätig im Bereich Prävention, aufsuchende Arbeit sowie Selbsthilfe. Übergeordnetes Ziel ist es, die gesundheitliche Situation von Frauen* und Mädchen* auf individueller und gesellschaftlicher Ebene zu verbessern.

Vereinsstruktur und -organisation

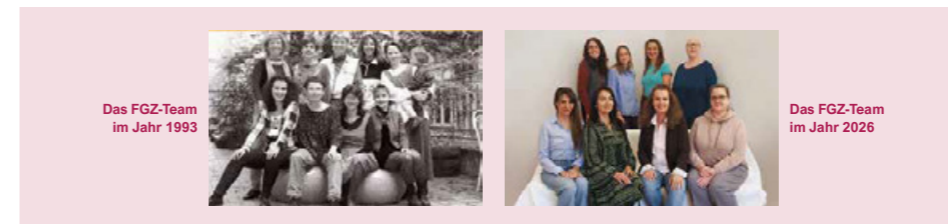
Das FrauenGesundheitsZentrum München e.V. ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein. Gegründet wurde dieser im Jahr 1986 von einer Handvoll engagierter Frauen* (siehe hierzu Kapitel „Geschichte des FGZ“). Mittlerweile arbeiten im FGZ neun festangestellte Frauen* in Teilzeit. Finanziert werden die insgesamt 3,15 Stellen Fachpersonal und eine Verwaltungsstelle von der Stadt München und aus Eigenmitteln. Die Personalstellen verteilen sich auf vier inhaltlich arbeitende Mitarbeiterinnen* und Verwaltungsmitarbeiterinnen*. Das FGZ könnte nicht so professionell arbeiten ohne einen großen Kreis an Honorarkräften und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen*! Dazu zählen die Referentinnen*, die Veranstaltungen und Infoabende im FGZ anbieten, unsere Multiplikatorinnen*, Diaphragma-Anpasserinnen* sowie Fachfrauen* und Männer* für Social Media, Homepage sowie Buchhaltung, Steuer und Recht. Ein- bis zweimal pro Jahr bereichern Praktikantinnen* das Team. Der Vorstand des FGZ besteht aus drei Frauen*. Gemäß der Satzung übergibt der Vereinsvorstand die Führung der Geschäfte an das Geschäftsführende Team. Das Geschäftsführende Team besteht aus zwei Mitarbeiterinnen*.

Seit 1989 wird das FGZ von der Landeshauptstadt München (genauer: dem Gesundheitsreferat) bezuschusst. Der Eigenanteil wird erwirtschaftet durch Einnahmen aus Beratungen sowie Kursbeiträgen. Dazu kommen Honorare für Vorträge außerhalb des FGZ, Spenden und Bußgelder sowie Beiträge von Vereinsfördermitgliedern. Seit 2025 können auch laut Satzung Männer* das FGZ als Fördermitglied durch einen finanziellen Beitrag unterstützen. Weiter besteht die Möglichkeit, sich als ordentliche MitFrau* im FGZ zu engagieren und mitzubestimmen (z.B. im Rahmen der jährlichen Vereinssitzungen). Das Leitbild des Vereins bildet die Grundlage unserer Arbeit und gibt Orientierung für die (wertebasierte) Ausrichtung des FGZ. Es drückt unser Selbstverständnis, Haltung sowie unsere Ziele aus und ist für alle einzusehen auf der Homepage des FGZ.

Zur Geschichte des FGZ

Frauengesundheit in eigener Hand – das war und ist das Motto der Frauen*gesundheitszentren in Deutschland. Ausgehend von der Kritik an der medizinischen Versorgung und der Nichtbeachtung des Selbstbestimmungsrechts und der Gesundheitsinteressen der Frauen*, entstanden Anfang der 70er Jahre in den USA erste Gruppen, in denen sich Frauen* mit ihrem Körper auseinandersetzten – eine Bewegung, die bald auch in Deutschland Fuß fasste. Im Jahr 1974 wurde das erste deutsche Feministische Frauen*gesundheitszentrum (FFGZ) in Berlin gegründet. Ziel war es, Frauen* durch Selbsthilfe mehr Wissen über ihren Körper zu ermöglichen und Alternativen zur patriarchal dominierten Gynäkologie zu entwickeln.

Diese Zielsetzungen motivieren die Arbeit des FGZ München seit inzwischen 40 Jahren. Kernthemen der Frauengesundheit – wie z.B. die hormonfreie Verhütung und spezifische gynäkologische Erkrankungen – blieben bestehen, neue Schwerpunktthemen kamen dazu.



Das FGZ hat immer auch Themen „gesetzt“ – so wie das Thema Myome für das FGZ München deutschlandweit lange DIE Adresse war. Drei Jahrzehnte lang war die Selbsthilfegruppe „Positive Frauen“ im FGZ eine wichtige Anlaufstelle und ein Treffpunkt für Frauen*, die mit HIV leben. Aus der großen Expertise im FGZ heraus wurden zahlreiche Veranstaltungen sowie Schulungen für Fachkräfte rund um das Thema HIV und AIDS organisiert. Zudem ist das FGZ in München die einzige feministische Beratungsstelle zu Schilddrüsenerkrankungen. Das Thema Klima und Gesundheit ist spätestens seit der Klimasprechstunde, die es 2021 gibt, fest im FGZ verankert.

Neben der inhaltlichen Entwicklung wuchs das FGZ Dank zunehmender finanzieller Unterstützung auch personell. Von einer kleinen Gruppe ehrenamtlich arbeitender Frauen* hin zu einem FGZ als Arbeitgeberin, die Frauen* eine Festanstellung oder freie Mitarbeit ermöglicht, für berufliche und persönliche Weiterbildung steht und verlässliche Ansprechpartnerin im Münchner Gesundheitswesen ist. Was der nachfolgende historische Abriss zeigt: Die FGZ-Frauen* waren und sind Pionierinnen* im Bereich der Frauengesundheit und Frauengesundheitspolitik, vor allem auf Stadtebene. Dabei wurden von Beginn an Frauen* unabhängig von ihrer Herkunft und sexuellen Identität angesprochen.

1984

Im Münchner KOFRA (Kommunikationszentrum für Frauen* zur Arbeits- und Lebenssituation) bildet sich eine Gruppe von 8 Frauen*, die sich kritisch mit dem Gesundheitssystem auseinandersetzt. Unter dem Motto „Wir erobern uns unseren Körper zurück“ wird ein Konzept für ein FrauenGesundheitsZentrum entwickelt.

1985

Als „Keimzelle“ des FGZ mietet die Gruppe einen Raum im „Frauenprojektehaus Treibhaus“; erste Veranstaltungen – ehrenamtlich – zu Themen wie: „Angst vor Aids“, „psychosomatische Erkrankungen“, „Menstruation und Eisprung“ und „Körperwahrnehmung als Frau*“. Gründung der ersten Selbsthilfegruppen.

1986

Erste Sachkostenförderung über den Münchner Initiativenfonds. Vereinsgründung als „Initiative FrauenGesundheitsZentrum München e.V.“ Nach wie vor ehrenamtliche Arbeit. Gründung des Projektes „Marlenes andere Pläne“ (Schwangerschaftskonfliktberatung, bis 1994).

1988

Förderung der ersten beiden Teilzeitstellen durch die Stadt.



**1989**

Aufnahme in die Regelförderung der Stadt München (Gesundheitsreferat) – erster Schritt zu einer professionellen, nachhaltigen und zukunftsorientierten Arbeit. Aufbau neuer Schwerpunkte wie Wechseljahre, Psychosomatik, Krisenintervention, ungewollte Kinderlosigkeit, Brustgesundheit. Neben Diaphragmakursen und der Körperarbeit, Kurse und Vorträge zu aktuellen Themen wie „Arbeit und Gesundheit“ oder „Gesundheitspolitik und Feminismus“. Aufbau der ersten Gesprächsgruppen für Lesben und zunehmende Vernetzung mit niedergelassenen Frauen*ärztinnen oder Heilpraktiker*innen.

1995

Beginn der Förderung des HIV-Projektes durch das Bayerische Gesundheitsministerium. Bayernweit einzige spezielle Anlaufstelle für Frauen* mit HIV, ihre Partner*innen und Angehörigen, ratsuchende Menschen und Fachkolleg*innen.

1996

Erster Drei-Jahres-Vertrag mit der Stadt München (Referat für Gesundheit und Umwelt RGU) ermöglicht langfristige Planungssicherheit nach zeitweise prekärer Finanzierung und viel ehrenamtlicher Arbeit.

1997

Beitritt zum Fachausschuss (später AK) Frau* und Gesundheit des Gesundheitsbeirats.

2000

Start der Infoabende „Lesben und Kinderwunsch“; Fachtagung „Unerfüllter Kinderwunsch“.

2001

Namensänderung in „FrauenGesundheitsZentrum München e.V.“ Starke Senkung der Beratungs- und Kursbeiträge für sozial benachteiligte Frauen*. Ausweitung der Angebote für migrierte und geflüchtete Frauen*. Internetauftritt: 1. Homepage. Fachtagung „Frauen* und Aids“.

2002

Fachtagung „Hormone – Therapie oder Risiko?“; Konzipierung der ersten Mädchen*workshops zu „Körperwissen“.

2004

Veröffentlichung der Broschüre „Myome“ – der einzige Ratgeber zu diesem Thema in jener Zeit.

2006

Auszeichnung des Projektes „Positive Frauen“ mit dem Anita-Augspurg-Preis.

2007

Fachtagung „Tag der Herzgesundheit“; 2. Fachtagung „Frauen*und Aids“.

2010

Umzug in die Grimmstr. 1 neben dem ehemaligen „Frauenprojektehaus Treibhaus“. Annemarie-Madison-Preis für das Buch „eben leben“ des Projektes „Positive Frauen“.

2014

Beginn IQE (Interkulturelle Qualitätsentwicklung). Ziel: Weitere interkulturelle Öffnung, Stärkung der interkulturellen Kompetenzen, Ausweitung der Angebote für migrierte und geflüchtete Frauen* (Zertifizierung 2017).

**2016**

Gründung des Projektes „Gesund leben in München“: Angebote für geflüchtete Frauen*und Mädchen* in GU und Erstaufnahmeeinrichtungen. Ausbildung und Schulung ehrenamtlicher Multiplikatorinnen*, niedrigschwellige Frauen*gesundheits-Cafés und Workshops vor Ort. Fachtagung „Frauengesundheit im Wandel der Zeit“.

2019

Aufbau des Schwerpunktes „Schilddrüsenerkrankungen“. Beitritt zum Klimabündnis „München muss handeln“. „Klima und Gesundheit“ wird zusätzliches Schwerpunktthema für die nächsten Jahre. Einführung der Workshopreihe „Viva la Vulva“, ein Angebot speziell für junge Frauen*.

2020

Das erste Jahr der Coronapandemie bringt Einschnitte und Herausforderungen mit sich. Wir begegnen dieser Krise flexibel und engagiert: Home-Office-Möglichkeiten werden geschaffen, Beratungen auf Telefon- und Video-Angebote umgestellt, das Format „Walk & Talk“ für Beratungsgespräche entwickelt, Informationsabende und Kurse zunehmend digitalisiert. Informationen – auch fremdsprachige – zum Schutz vor der Infektion werden zugänglich gemacht, ab 2021 auch zur Impfung. Zwei große Spendenaktionen ermöglichen die Versorgung von sozial benachteiligten und geflüchteten Frauen* mit Masken. 2020 ist aber auch das Jahr der Black Lives Matter-Bewegung, des Erstarkens des Diskurses um Critical Whiteness, Rassismus und postkoloniale Strukturen, und zugleich der zunehmenden Forderungen und Bedarfe von LGBTIQIA+. Das FGZ hat langjährige Erfahrungen in interkultureller Arbeit und intersektionalen Ansätzen und integriert diese Aspekte in seine Arbeit.

2021/22

Teilnahme an Workshops zu „Critical Whiteness“. Relaunch der dritten, neu gestalteten barrierefreien FGZ-Homepage und Entwicklung eines neuen Logos. Neue Aktivitäten im Bereich Social Media: Mit unseren Facebook- und Instagram-Auftritten erreichen wir erfolgreich verschiedene Zielgruppen in einem breiten Altersspektrum. Im Winter 2021/22 bieten wir für Beschäftigte der Münchner Kliniken kostenfreie online Yogaabende. Seit Frühjahr 2022 haben wir im FGZ Angebote für die aus der Ukraine geflüchteten Frauen* und Kinder etabliert, darunter eine Workshopreihe „Emotionale Selbsthilfe“.

2023/24

Im Jahr 2023 fand in der Evangelischen Stadtakademie die große Abschlussveranstaltung „30 Jahre Projekt Positive Frauen statt“. Damit endete auch eine Ära am FGZ. Seit drei Jahrzehnten war das FGZ die zentrale Anlaufstelle für Frauen* mit HIV in Bayern. Mit viel Engagement und fachlichem Wissen wurde ein einzigartiger Schutz- und Vernetzungsort geschaffen. Dank der finanziellen Unterstützung der Regierung von Oberbayern konnte das Projekt so lange realisiert werden. Zur würdigen Verabschiedung waren Wegbegleiter*innen sowie Betroffene eingeladen, es gab Fachvorträge und Zeit für Austausch und Ausblicke. Im Jahr 2024 nahm das gesamte Team des FGZ an einer mehrtägigen Fortbildung zu gewaltfreier Kommunikation und traumasensibler Beratung teil. Zudem waren wir herausgefordert, das Multiplikatorinnen*-Projekt am FGZ weiterzuführen, nachdem sehr überraschend die Finanzierung dafür weggebrochen war.

2025

Sowohl das Thema Wechseljahre als auch „Zyklisch leben und arbeiten“ ist als Vortrag bei Unternehmen und Institutionen sehr gefragt. Nach fast 30-jähriger Arbeit als Mitarbeiterin* im FGZ ist die Kollegin* in Rente gegangen; mit dem Arbeitsbeginn zweier junger Kolleginnen* hat sich nun ein Generationswechsel vollzogen.

Zielgruppen, Angebote und Themen

Das FGZ ist ein Ort von Frauen* für Frauen*, der Raum für Austausch, Stille, Spürbarkeit und Ausdruck bietet. Die psychosoziale Beratung ist feministisch, ganzheitlich und frauenparteilich. Ziel ist die Selbstermächtigung der Frauen* – Health = Empowerment. Das FGZ begrüßt alle Personen, die sich als weiblich definieren oder frauen*spezifische Gesundheitsfragen haben. Damit richtet sich unser Angebot stadtweit an alle Frauen*, unabhängig von ihrer Herkunft und sexuellen Identität. Der Fokus unserer zielgruppenspezifischen Gesundheitsförderung liegt dabei auf sozial benachteiligten sowie geflüchteten Frauen* und Mädchen*. Da wir unser Angebot möglichst niedrigschwellig halten möchten und allen Frauen* und Mädchen* den Zugang zu verlässlicher Unterstützung ermöglichen wollen, gibt es ermäßigte Preise für nahezu alle FGZ-Angebote, d.h. Beratungen, Veranstaltungen, Kurse und Workshops. Wir arbeiten eng mit Dolmetscherinnen* zusammen, um sprachliche Hürden zu überwinden und bieten viele Informationen mehrsprachig an. Auch aufsuchende Arbeit gehört zu unserer Tätigkeit: so gehen wir zu den Frauen* und machen vielfältige Gesundheitsangebote in stadtteilbezogenen und stadtweiten Einrichtungen, wie z.B. Familienzentren, Mütter*- oder Nachbarschaftstreffs und Elterncafés.

Unsere Angebote berücksichtigen die Gesundheit von Frauen* und Mädchen* über alle Lebensphasen hinweg. Beginnend mit psychosozialen Beratungen und Workshops für Mädchen* ab ca. 13 Jahren rund um Körperwissen, Sexualität und Verhütung. Seit 2020 sprechen wir z.B. mit der Kursreihe „Viva la Vulva“ speziell junge Frauen* an. Altersübergreifende Bereiche sind Themen wie Myome und Endometriose, Beckenboden und Brustgesundheit sowie Schlaf, Klima und Gesundheit und der große Themenkomplex psychosomatische Beschwerden. Enger verknüpft mit Lebensabschnitten sind die Themen (unerfüllter) Kinderwunsch und Wechseljahre. Unsere Angebote richten sich auch an Frauen* in höherem Lebensalter zu den Themen Selbstakzeptanz im Alter und „Gesund älter werden“.

Unsere Angebotsformate umfassen im Einzelnen:

→ Individuelle psychosoziale Beratungsgespräche vor Ort, telefonisch, seit 2020 auch via Zoom	→ „Mein Name ist Hashimoto“, Schamanische Trommelgruppe und Meditationsgruppe, sowie eine Gruppe für spanisch- und ukrainischsprachige Frauen*
→ Kurzberatungen am Telefon oder persönlich – Information und Clearing	→ Vorträge, Workshops und Fortbildungen für Institutionen, medizinische und psychosoziale Fachkräfte und Fachtagungen, auch als In-House-Schulungen
→ Informationsveranstaltungen, Kurse und Workshops: das zweimal im Jahr erscheinende Programm umfasst jeweils ca. 50 Veranstaltungen	→ Gremienarbeit und Fachvernetzung
→ Angebote zu hormonfreier Verhütung: Diaphragmaanpassung und Natürliche Familienplanung (NFP)	→ Zusätzlich betreibt das FGZ einen Webshop. Broschüren und Infomaterialien sind auch in Fremdsprachen und leichter Sprache verfügbar
→ Selbsthilfegruppen (SHG) und angeleitete Gruppen: „Abschied vom Kinderwunsch“,	

Um einen Einblick in die breite Themenvielfalt des Programmangebotes des FGZ zu gewinnen, hier ein paar Veranstaltungen aus den letzten beiden Jahren:

→ Fitness für die Füße	→ Schmerzhafte Blähungen	→ Schamanische Reisen
→ Bauchtanz	→ Singen zum Frühling	→ Heilfasten und intuitives Essen
→ Leichter atmen	→ Brustselbstuntersuchung	→ Heilpflanzenspaziergang
→ Feldenkrais	→ Diabetes mellitus	→ Myome
→ Achtsames Yoga	→ Räuchern zu den Raunächten	→ Shiatsu
→ Bioidentische Hormone	→ Übungsabend Füße	→ Low Waste Menstruation
→ Brustkrebsfrüherkennung	→ Kräuterspaziergang an der Isar	→ Wechseljahre
→ Resilienz und Selbstfürsorge	→ Jahreszeiten des Zyklus	→ Polyzystisches Ovarialsyndrom
→ Diagnose Hashimoto	→ Zuwendung nach Krebs	→ Jahreskreisfeste
→ Angst beginnt im Kopf	→ Lesung „Know your Flow“	→ Demenz und Pflege im Alter
→ Jin Shin Jyutsu	→ Salsa für Frauen*	→ Erholsam schlafen

Nachstehend ein Überblick über die Themen, zu denen sich Frauen* derzeit im FGZ individuell psychosozial beraten lassen können:

→ Erkrankungen der Gebärmutter und Eierstöcke inkl. Endometriose, Myome, Zysten, PCOS	→ Wechseljahre
→ Zyklus; PMS und PDMS	→ Klima und Gesundheit
→ Beckenboden- und Brustgesundheit	→ Gesundheit im Kontext von Flucht und Migration
→ (Unerfüllter) Kinderwunsch	→ Stressbewältigung, Entspannung, Schlaf
→ Verhütung, hormonfreie Verhütungsangebote inkl. Diaphragma-Anpassungen	→ Psychosomatische Beschwerden
→ Sexualität und sexuelle Gesundheit	→ Erschöpfung, Mental Load
→ Schilddrüsengesundheit, Hashimoto Thyreoiditis, Über- und Unterfunktion der Schilddrüse	→ Krisenintervention
	→ Selbstakzeptanz im Alter, Gesundheit im Alter

Öffentlichkeitsarbeit

Die Homepage ist wichtig für die Außenwirkung des FGZ. Hier finden die Frauen* Informationen über das FGZ, die Möglichkeit Kontakt aufzunehmen, sich anzumelden für Kurse und Veranstaltungen sowie die individuellen psychosozialen Beratungen. Nützliche Hinweise zur allgemeinen Gesundheitsfürsorge sowie Materialien zum Download ergänzen die Seite. Monatlich verschicken wir außerdem unseren Newsletter mit unseren aktuellen Veranstaltungen sowie Informationen zum stadtpolitischen Geschehen und Frauen*gesundheitsthemen an derzeit knapp 900 Abonent*innen. Das FGZ ist auch auf Social Media gut vertreten mit einem Instagram Account (über 2.200 Follower) und Facebookauftritt. Beide Kanäle werden mehrmals wöchentlich mit Hinweisen auf Veranstaltungen oder aktuellen Nachrichten aus den Bereichen Gesundheit und Feminismus versorgt. Zweimal jährlich erscheint unser Veranstaltungsprogramm online und in Papierform. Pro Jahr werden ca. 15 000 Programme versandt und ausgelegt (an Privatpersonen, Einrichtungen, Ärzt*innen, Apotheken, Stadt-Info...). Zur Öffentlichkeitsarbeit gehört auch die Beteiligung an Kampagnen und öffentlichen Aktionen in der Stadt München. So waren wir 2024 Teil der Stadteilwochen in Ludwigsvorstadt mit einem Angebot zu Vulvadiversität, sind mit einem Infostand bei der Messe „global - solidarisch - aktiv“ gewesen, beteiligen uns regelmäßig beim Münchner Klimaherbst und der Woche für Seelische Gesundheit. Die letzten Jahre war das FGZ immer auch bei der Infobörse für Frauen* aus aller Welt im Rathaus mit einem Stand vertreten. Wir zeigen uns am CSD, unterstützen aktiv Love me Gender, Aktionen

gegen Rassismus und Gewalt an Frauen*, Mädchen* und LGBTIQIA+, der Familienkette, Equal Care Bündnis, Demonstrationen für mehr Vielfalt und Buntheit gegen Diskriminierung und vernetzen uns auf diese Art nicht nur mit den Frauen* sondern auch mit Kolleg*innen aus anderen Einrichtungen in und um München (siehe weiter Kapitel Kooperation und Vernetzung). Neben dieser aktiven Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen und Kooperationen bieten wir auch wertvolle Ressourcen für die Gesundheitsbildung an. So bieten wir zusätzlich zu Broschüren anderer Frauen*gesundheitszentren in Deutschland auch Informationsmaterialien an, die von Mitarbeiterinnen über die Jahre erarbeitet wurden. Dazu zählen unter anderem: Broschüre „Myome“ (2004), Buch „Myome“ (2014) „Beckenboden“ (2009), Buch „eben leben“ (2010), Kurzinformationen „Myome“ in 9 verschiedenen Sprachen (2018), Broschüre „Ich bin schwanger“ (2020, in Kooperation mit dem WECF und pro familia, auch türkisch und englisch), Broschüre Testangebote HIV + STI für Frauen* in und um München (2020). Dazu kommen eine Reihe von Flyern für die verschiedenen Angebote des FGZ.

Kooperation und Vernetzung

Das FGZ ist in München sehr gut vernetzt. Seit 40 Jahren als Akteurin im Gesundheitswesen in München bestehen langjährige Kooperationen. Dazu gehören Frauen*- und Mädchen*einrichtungen, diverse ASZ, Nachbarschaftstreffe, viele Gynäkolog*innen, Krankenhäuser, Diagnose- und Behandlungszentren, Heilpraktiker*innen, Psychotherapeut*innen und andere spezialisierte Beratungseinrichtungen. Um einige Einrichtungen und Initiativen zu nennen, mit denen im letzten Jahr ein enger Austausch bestand und für die das FGZ Workshops und Vorträge durchgeführt hat: Mona LEA, Volkshochschule München, Landratsamt der Stadt München, Sif, Mirembe, Karla 51, Siloah, Evangelisches Bildungswerk München e.V., GesundheitsTreff Hasenberg, Horizont e.V., Projekt-Laden International Haidhausen, Münchner Förderzentrum sowie diverse Altern- und Servicezentren und Familien- und Beratungszentren in München. Die Mitarbeiterinnen* des FGZ sind in verschiedenen Gremien und Netzwerken vertreten, darunter im Arbeitskreis Frau und Gesundheit, Münchner Frauen*netz, Münchner Netzwerk Kinderwunsch, Netzwerk sexuelle Bildung, Netzwerk Gesundheitsberatung, Stadtbund Münchner Frauenverbände, Aktionsbündnis geflüchtete Frauen* und natürlich dem Bundesverband der Frauengesundheitszentren. Vernetzung verstehen wir als Teil des gesellschaftlichen Engagements für eine gerechtere Frauengesundheit in München im Schulterschluss mit anderen engagierten Personen und Institutionen.

Geflüchtete Frauen* im Fokus

Ein zentraler Schwerpunkt des FGZ ist die Verbesserung der gesundheitlichen Situation benachteiligter Gruppen. Zwei Projekte widmen sich geflüchteten Frauen*.

Projekt: Gesundheitsangebote für ukrainische Frauen*

Unmittelbar nach Beginn des Ukraine-Krieges 2022 entwickelte das FGZ mit Unterstützung der Stadt München und der Spendenhilfe „Solidarität-Ukraine“ ein Angebot für geflüchtete Ukrainerinnen*. Mit einer selbst aus der Ukraine geflüchteten Psychologin konnte eine Fachfrau gewonnen werden, die das Projekt seitdem mit großem Engagement begleitet. In zwei Jahren entstanden Gruppen- und Einzelangebote zu emotionaler Selbsthilfe, Bewältigung von Stress und Depression, gesundheitsbezogener psychosozialer Beratung sowie Unterstützung bei Arztbesuchen. Externe Referentinnen*, Yoga- und Atemkurse sowie Kunsttherapie ergänzten das Programm. Besonders wertvoll war die Möglichkeit, Frauen* beim Zugang zu medizinischer Versorgung, Dolmetschdiensten und weiterführenden Hilfen zu unterstützen – bis hin zur Anbindung HIV-positiver Frauen* an Selbsthilfegruppen. Das Projekt endete aufgrund fehlender Finanzierung Ende 2024; die bestehende Gruppe trifft sich weiterhin im FGZ.

Projekt: Gesund leben in München

Seit 2016 stärkt das FGZ mit seinem Multiplikatorinnen*-Projekt Migrantinnen* und geflüchtete Frauen* dabei, das deutsche Gesundheitssystem zu verstehen und Zugang zu Versorgung zu erhalten. Acht Multiplikatorinnen* aus verschiedenen Herkunftsländern (u.a. Iran, Afghanistan, Uganda, Äthiopien) führen wöchentlich Frauen*cafés in zwei Unterkünländern durch und vermitteln Gesundheitswissen in mehreren Sprachen. Themen die gemeinsam besprochen werden, sind u.a. Verhütung, Krankenkassensystem, Ärzt*innenlisten, Hygiene, HIV/STI, psychologische Unterstützung, Mundgesundheit und Hilfe bei konkreten Problemlagen wie FGM. Monatliche Schulungen im FGZ sichern die Qualität der Arbeit und ermöglichen Erfahrungsaustausch und Fortbildung. Bis 2024 wurde das Projekt von der Techniker Krankenkasse finanziert. Nach einem überraschenden Wegfall der Mittel hat das FGZ die Kosten für die Personal- und Sachkosten übernommen. 2025 kam die Zusage der Stiftung für Menschen mit Migrationshintergrund vom Sozialreferat München über eine Teilfinanzierung des Projektes. Leider konnte die Minijob-Stelle nicht erhalten werden. Wir bemühen uns weiter um eine Bezuschussung dieses so wichtigen Projektes für geflüchtete Frauen* in München.

Positive Frauen*

Das Projekt Positive Frauen* war über drei Jahrzehnte ein zentraler Baustein der frauen*- und mädchen*-spezifischen Arbeit zu HIV und sexueller Gesundheit in Bayern. Es entstand Anfang der 1990er Jahre aus dem dringenden Bedürfnis nach einem geschützten Raum für Frauen* mit HIV – in einer Zeit, die von Angst, Stigmatisierung und Ausgrenzung geprägt war. Frauen* mit HIV blieben damals weitgehend unsichtbar, ihre Lebensrealitäten wurden kaum wahrgenommen. 1993 gründete sich das Projekt zunächst als kleine Frauen*gruppe im Kunsttherapieprojekt ÜberLebenszeichen e.V. unter der Leitung von Ingrid Stelzel. Mit Förderung der Stadt München und später des Bayerischen Gesundheitsministeriums fand „Positive Frauen**“ ab 1994 im FrauenGesundheitsZentrum München ein dauerhaftes Zuhause. Die Arbeit umfasste Gruppenangebote, psychosoziale Unterstützung, Selbsthilfe, Vernetzung, Prävention und Öffentlichkeitsarbeit. In den frühen Jahren – noch ohne wirksame HIV-Therapie – standen Trauer, Angstbewältigung und der Umgang mit Verlust im Mittelpunkt. Durch Austausch, kreative und körperorientierte Angebote fanden viele Frauen* neuen Lebensmut und neue Perspektiven. Die Förderung von Selbsthilfe und die Vernetzung von Frauen* mit HIV in ganz Bayern waren von Beginn an zentrale Elemente der Projektarbeit. Öffentlichkeitsarbeit und Prävention spielten ebenfalls früh eine große Rolle. Das Buch „auf einmal bin ich selbst Betroffene“ mit Texten und Bildern von Frauen* mit HIV sowie zahlreiche Lesungen setzten wichtige Zeichen gegen Diskriminierung. Mit der Einführung der antiretroviralen Kombinationstherapie 1996 veränderten sich die Lebensperspektiven grundlegend – dennoch blieb die Arbeit des Projekts unverzichtbar. „Positive Frauen**“ setzte sich konsequent für eine stärkere Berücksichtigung von Frauen* in Forschung, Therapie und Prävention ein. 2002 übernahm ich die Projektleitung und führte die Arbeit gemeinsam mit einem kleinen Team engagiert fort. Zahlreiche Präventionsaktionen, Vorträge, Ausstellungen und Fortbildungen prägten die folgenden Jahre – stets unter aktiver Beteiligung von Frauen* aus der Gruppe. Die Auszeichnung mit dem Anita-Augspurg-Preis würdigte diese langjährige, wegweisende Arbeit. Weitere Meilensteine waren die Broschüre „HIV-Infektion, Kinderwunsch und Schwangerschaft“ (2007), das zweite Buch „Eben leben“ (2010) sowie die Verbreitung der zentralen Präventionsbotschaft „Nicht nachweisbar = nicht übertragbar“. Ab 2016 reagierte das Projekt zudem auf neue gesellschaftliche Herausforderungen, etwa mit Gesundheitsangeboten für geflüchtete Frauen* und Mädchen*. Im Frühjahr 2022 übergab ich die Projektleitung, Ende 2023 wurde „Positive Frauen**“ nach 30 Jahren engagierter Arbeit beendet. Mein herzlicher Dank gilt allen Kolleg*innen, Ehrenamtlichen, den beteiligten Frauen* sowie den fördernden Institutionen. Das FrauenGesundheitsZentrum München war und ist ein Ort des Schutzes, der Solidarität und des Empowerments. Das Projekt „Positive Frauen**“ hat eindrücklich gezeigt, wie wichtig geschützte Räume, Selbsthilfe und gesellschaftliches Engagement für die Gesundheit und Sichtbarkeit von Frauen* sind. Beitrag von Ulrike Sonnenberg-Schwan



Schluss- bemerkungen

Seit 40 Jahren steht das FrauenGesundheitsZentrum in München mit, für und an der Seite von Frauen*. Wir engagieren uns für die konkrete Verbesserung der gesundheitlichen Situation auf individueller sowie gemeinschaftlicher Ebene. Mit unserer Arbeit leisten wir einen wichtigen Beitrag für Lebensbedingungen, die geschlechtergerecht(er) sind und mehr Selbstbestimmung im Gesundheitswesen ermöglichen. Das FGZ ist eine Institution, die umsetzt, was im Grundgesetz als Recht verankert ist: allen Menschen Zugang zu einer angemessenen Gesundheitsversorgung zu ermöglichen. Wir tragen in unserem Leitbild die parteiliche Arbeit für Frauen* und sind stolz darauf, als feministisch agierende psychosoziale Beratungsstelle im Münchner Gesundheitswesen zu arbeiten.

Im Sinne von „Sei du die Veränderung, die du in der Welt sehen möchtest“ achten wir auf unsere Gesundheit (am Arbeitsplatz) und leben Diversität. Vielfalt stärkt und lässt uns offenbleiben, unabdingbar für die Arbeit mit Frauen* und ihren Anliegen. Ganz bewusst ist unser Team daher ein Kreis aus Frauen*, deren Herkunft sich über Länder und Kontinente erstreckt, mit verschiedenen sexuellen Orientierungen, Altersgruppen und Professionen. Immer wieder stellen wir in unserer eigenen Arbeit fest, wie wichtig es ist, bewusst und kritisch mit patriarchalen Strukturen umzugehen. Es geht auf mehreren Ebenen um ein Erkennen, Reflektieren und den Willen zur Veränderung. Zum Wohle der Frauen* hinterfragen wir bestehende Strukturen und schaffen Bewusstheit für ein gendergerechtes Gesundheitssystem: in den psychosozialen Beratungen, dem Gespräch mit den Frauen*, unseren Veranstaltungen, der täglichen Zusammenarbeit im Team, unserer Öffentlichkeitsarbeit, der Vereinstätigkeit und als Akteurin in der kommunalen und bundesweiten Gesundheitsversorgung.

Kurz vor Redaktionsschluss erreichte uns die Nachricht, dass aufgrund der Konsolidierungsmaßnahmen der Stadt München auch das FGZ weniger Fördermittel bekommt. Dies bedeutet, dass wir nach 40 Jahren weiterhin für unseren Fortbestand kämpfen und zusätzliche Gelder akquirieren müssen.

In 40 Jahren haben wir rund 400.000 Frauen* und Mädchen* erreicht – ein Erfolg, der uns dankbar macht und zugleich Zuversicht schenkt. Unser Ziel bleibt klar: weiterhin Wege in ein egalitäres Gesundheitssystem zu bahnen und uns für eine feministische Zukunft einzusetzen. Deshalb stärken wir Frauen*, schaffen Solidarität und wirken daran mit, eine gerechte gesundheitliche Versorgung Wirklichkeit werden zu lassen. Mit dieser Vision vor Augen arbeiten wir im FGZ jeden Tag weiter.

solidarisch,
unabhängig und
feministisch



Quellenverzeichnis

Cumo, M. J., Rossi, S., Hodges-Mameletzis, I., Johnston, R., Price, M. A. & Heidari, S. (2016). A Systematic Review of the Inclusion (or Exclusion) of Women in HIV Research. *Journal Of Acquired Immune Deficiency Syndromes*, 71(2), 181–188. <https://doi.org/10.1097/qai.0000000000000842>

Deutscher Frauenrat. Beschlüsse 27. Juni 2025. <https://www.frauenrat.de/frauengesundheit-in-allem-politikfeldern-verankern-fuer-eine-zukunftsfahige-gesellschaft-wirtschaft-und-gesundheitsversorgung>

McGregor, A. J. (2017). The Effects of Sex and Gender on Pharmacologic Toxicity: Implications for Clinical Therapy.

Clinical Therapeutics, 39(1), 8–9. <https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2016.12.007>

Patwardhan, V., Gil, G. F., Arrieta, A., Cagney, J., DeGraw, E., Herbert, M. E., Khalil, M.,

Mullany, E. C., O'Connell, E. M., Spencer, C. N., Stein, C., Valkhanova, A., Gaskidou, E. & Fior, L. S. (2024). Differences across the lifespan between females and males in the top

20 causes of disease burden globally: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021.

The Lancet. Public Health, 9(5), e282–e294. [https://doi.org/10.1016/s2468-2667\(24\)0053-7](https://doi.org/10.1016/s2468-2667(24)0053-7)

Vitale, C., Fini, M., Spoletini, I., Lainscak, M., Seferovic, P. & Rosano, G. M. (2017). Under-representation of elderly and women in clinical trials. *International Journal Of Cardiology*, 232, 216–221. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2017.01.018>

Westergaard, D., Moseley, P., Serup, F. K. H., Baldi, P. & Brunak, S. (2019). Population-wide analysis of differences in disease progression patterns in men and women. *Nature Communications*, 10(1). <https://doi.org/10.1038/s41467-019-08475-9>

Rücktitel

Seit 40 Jahren setzen
wir für uns für die
Frauengesundheit in
München ein – wir freuen
uns auf viele weitere
Jahrzehnte!



FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Grimmstraße 1
80336 München

www.fgz-muc.de



