

FemPrevent – Ganzheitliche Frauengesundheit in allen Lebensphasen

Ein Netzwerk für echte Prävention, Resilienz und Lebensqualität

Inmitten von Termindruck und durchgetakteten Praxen hat Dr. Inken Graeser einen besonderen Ort geschaffen: Über ihrer gynäkologischen Praxis in Essen-Bredeney ist ein interdisziplinäres Netzwerk entstanden, das Frauen in jeder Lebensphase stärkt – körperlich, emotional und mental. **FemPrevent** verbindet medizinisches Wissen mit ganzheitlicher Fürsorge: Bewegungskurse, Coaching, Zykluswissen, Wochenbettbegleitung und Selbstwerttrainings für junge Frauen bilden ein umfassendes Angebot, das auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt werden kann. Besonders ist der Blick über die klassische Versorgung hinaus: FemPrevent fängt auf, wo das System endet – mit Zeit, Zuwendung und einem Kreis engagierter Expertinnen. Das Projekt fördert langfristige Gesundheitskompetenz, wirkt präventiv, stärkt Resilienz und schafft Raum für echten Austausch. Gerade in Essen – mit seiner vielfältigen Bevölkerung und dem wachsenden Bedarf an niedrigschwelliger, frauenzentrierter Gesundheitsförderung – ist dieser Ansatz ein Gewinn für alle Generationen.

Kontakt

Dr. Inken Graeser

FemPrevent – Zentrum für Frauengesundheit

Bredeneyer Str. 20, 45133 Essen

E-Mail: igraeser@icloud.com