



Vortrag

„Optimale Ernährung in den Wechseljahren - Balance für Körper und Seele“ am 23.09.2025 um 19.00 Uhr

Frau Dr. Anna Lauer

In diesem Vortrag werden die Wechseljahre aus einer ganzheitlichen Perspektive unter die Lupe genommen. Wie kann eine gezielte Ernährung dazu beitragen, Beschwerden zu lindern, das Wohlbefinden zu steigern und den Körper in dieser besonderen Lebensphase optimal zu unterstützen? Die Themen im Überblick:

- Makronährstoffe – Kohlenhydrate, Proteine und Fette – und deren ideale Verteilung, um Energie stabil zu halten und hormonelle Schwankungen auszugleichen. Ein Schwerpunkt liegt auf dem Thema Blutzuckermanagement: Wie gelingt es, den Blutzucker zu stabilisieren, Heißhungerattacken zu vermeiden und die Stimmung zu verbessern?
- Zusammenhang zwischen Ernährung und Bewegung: Wie können Sport und Ernährung gemeinsam dazu beitragen, Muskelmasse zu erhalten, das Herz-Kreislauf-System zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern?

Am Rande wird auch das Thema Nahrungsergänzungsmittel angesprochen: Welche Präparate können sinnvoll sein, um Nährstoffdefizite auszugleichen und die Gesundheit in den Wechseljahren zu unterstützen?

Die Teilnehmer erhalten praktische Tipps, wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse und Anregungen, wie die richtige Ernährung dazu beitragen kann, diese Lebensphase aktiv und gesund zu gestalten.

Um Voranmeldung wird aus organisatorischen Gründen unbedingt gebeten!

KEY PERSONAL COACHING

Kirsten Eberhardt

Die Referentin:

Mein Name ist Anna Lauer, ich bin Fachärztin für Allgemeinmedizin, Coach für integrative Frauengesundheit und begeisterte Hobby-Sportlerin.

Schon immer habe ich beruflich gerne „über den Tellerrand“ hinausgeschaut und verfolge zusätzlich zur klassischen Schulmedizin einen ganzheitlichen Ansatz bei der Betreuung meiner Patienten.

Ich habe selbst erlebt, welch großen Einfluss Ernährung, körperliche Aktivität und der „Lifestyle“ auf unser Wohlbefinden und ein ausgeglichenes Hormonsystem haben und gebe mein Wissen mit Begeisterung weiter.

Herzliche lade ich dich zu meinem Vortrag ein.

