

Leichter durch die Wechseljahre – Strategien für die hormonelle Balance

Ernährung, Stoffwechsel & Naturheilkunde

Verstehen. Ernähren. Wohlfühlen.

Die Wechseljahre sind eine natürliche Lebensphase – und gleichzeitig eine Zeit, in der vieles nicht mehr so funktioniert wie gewohnt. Das Gewicht verändert sich trotz unveränderter Essgewohnheiten. Hitzewallungen kommen ungebeten. Diäten, die früher halfen, zeigen keine Wirkung mehr.

Das ist kein persönliches Versagen – das ist Biologie. Etwa 9 Millionen Frauen in Deutschland befinden sich gerade in den Wechseljahren. In diesem Kurs lernen Sie evidenzbasierte und naturheilkundliche Strategien kennen, um Ihren Stoffwechsel zu verstehen und Ihren Alltag aktiv zu gestalten.

Für wen ist dieser Kurs?

Für Frauen zwischen 40 und 60 Jahren, die

- verstehen möchten, was hormonell in ihrem Körper vorgeht,
- naturheilkundliche und ganzheitliche Ansätze bevorzugen,
- trotz unveränderter Gewohnheiten Gewichtsveränderungen bemerken,
- praxisnahe Ernährungsstrategien für den Alltag suchen,
- und sich den Austausch mit anderen Frauen in derselben Lebensphase wünschen.

Was bietet Ihnen dieser Kurs?

- ✓ Hormonelle Zusammenhänge verstehen – Östrogen, Progesteron, Testosteron
- ✓ Ernährungsstrategien speziell für diese Lebensphase
- ✓ Phytohormone, Kräuter und naturheilkundliche Unterstützungsmöglichkeiten
- ✓ Ernährung und Lebensstil bei Hitzewallungen
- ✓ Kalzium, Vitamin D & Co. für die Knochengesundheit
- ✓ Intervallfasten – Methoden, Einstieg, Alltagstauglichkeit
- ✓ Meal Prep, achtsames Essen und persönlicher Ernährungsplan

Sie können fundierte Entscheidungen treffen, Ihren Körper besser einordnen und alltagstaugliche Strategien entwickeln, die wirklich zu Ihrem Leben passen.

Die 4 Kursabende im Überblick

Abend 1 – Hormone, Stoffwechsel & Gewicht

Warum verändert sich der Grundumsatz? Was hat Östrogen mit Bauchfett zu tun? Und warum sind 3–5 kg Gewichtszunahme in dieser Phase nicht nur normal, sondern sogar sinnvoll? Sie bekommen ein klares, ehrliches Bild der hormonellen Zusammenhänge – ohne Panikmache.

Abend 2 – Ernährung für Balance & Vitalität

Wie viel Eiweiß braucht der Körper? Was leisten Phytohormone, fermentierte Lebensmittel und gesunde Fette? Dieser Abend zeigt, wie ein alltagstauglicher Ernährungsalltag konkret aussehen kann – ohne Verbotslisten, mit viel Genuss.

Abend 3 – Hitzewallungen, Knochen & Bewegung

Welche Faktoren können Hitzewallungen beeinflussen? Wie unterstütze ich meine Knochengesundheit mit gezielten Nährstoffen? Warum ist Krafttraining in dieser Lebensphase so wertvoll? Dazu: naturheilkundliche Ansätze und pflanzliche Heilmittel.

Abend 4 – Alltag, Intervallfasten & Langfristigkeit

Wie funktioniert Intervallfasten – und ist es das Richtige für mich? Wie koche ich zeitsparend und trotzdem frisch? Der letzte Abend schließt mit einem persönlichen Aktionsplan, Meal-Prep-Ideen und realistischen Zielen ab.

Format: Jeder Abend umfasst ca. 60 Minuten Fachinput und 30 Minuten Austausch, Fragen und Diskussion.

Kursinformationen

Dauer: 4 Abende à 90 Minuten

Ort: **Vitalpraxis Westmünsterland**, Feldbrandweg 23, 46342 Velen - Kleine Gruppe
oder **Live-Online** per Zoom – **ohne Aufzeichnung**.

So bleibt der geschützte Rahmen erhalten und gleichzeitig kannst du bequem von zu Hause aus teilnehmen.

Kursgebühr:

Die vier Kursabende können einzeln als Vortrag gebucht werden **je 29,00 €** oder als kompletter Kurs **99,00 €**

Inklusive: Umfangreiches Handout-Paket, Rezeptsammlung, Checklisten und Einkaufsliste

Alle weiteren Informationen sowie die Stornobedingungen finden Sie in den AGB und Datenschutzhinweisen auf unserer Webseite.

Ihre Kursleiterin

Birgit Reinisch, Heilpraktikerin

Mit Schwerpunkt Frauenheilkunde begleite ich Frauen ganzheitlich durch die Wechseljahre. Mir liegt es am Herzen, Ihnen fundiertes Wissen zu vermitteln – damit Sie diese Lebensphase aktiv, selbstbestimmt und mit Freude an sich selbst gestalten können.



Birgit Reinisch
Heilpraktikerin
Feldbrandweg
23
46342 Velen

Fon:
0178 5208856
Mailto:
[info@vitalpraxis-
wm.de](mailto:info@vitalpraxis-wm.de)

Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Energie und Wohlbefinden zu begleiten!

Häufige Fragen

Brauche ich Vorkenntnisse?

Nein, alles wird verständlich und praxisnah erklärt.

Ist der Kurs für Frauen am Anfang der Wechseljahre geeignet?

Ja! Je früher Sie sich informieren, desto gezielter können Sie vorbeugen und gegensteuern.

Kann ich teilnehmen, wenn ich bereits Beschwerden habe?

Ja. Der Kurs vermittelt Wissen und Orientierung – ergänzend zu jeder individuellen Begleitung.

Muss ich etwas von mir erzählen?

Nein. Sie entscheiden selbst, was Sie teilen möchten. Der Austausch ist freiwillig.

Anmeldung

Plätze sind begrenzt – ich freue mich auf Ihre Teilnahme!

✉ birgit.reinisch@vitalpraxis-wm.de

☎ 0178 520 8856

🌐 www.vitalpraxis-westmuensterland.de

Birgit Reinisch | Heilpraktikerin

Vitalpraxis Westmünsterland | Feldbrandweg 23 | 46342 Velen

Wichtiger Hinweis

Dieser Kurs dient der Gesundheitsbildung und ersetzt keine ärztliche oder heilpraktische Behandlung. Es werden keine Heilversprechen gegeben. Bei Erkrankungen oder starken Beschwerden konsultieren Sie bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.