

## Hormonchaos in den Wechseljahren muss nicht sein Mit ausgewogener Ernährung beschwerdefrei durch die Wechseljahre

Die Wechseljahre, auch Klimakterium genannt, sind keine Krankheit, sondern ein natürlicher Abschnitt im Leben einer Frau.

Dieser Abschnitt kann sich von den ersten Anzeichen der Veränderungen bis zur Vollendung über mehr als 10 Jahre hinziehen.

Diese hormonelle Umstellung wird von uns Frauen sehr unterschiedlich wahrgenommen; manche werden vom plötzlich auftretendem Hormonchaos und starken Hitzewallungen fast in den Wahnsinn getrieben, andere wiederum kommen mit nur wenigen, leichten Hormonschwankungen durch die Wechseljahre.

Claudia Michaela Höft, ärztl. med. geprüfte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, wird in ihrem Vortrag erklären, wie Sie mit einer vitalstoffreichen Ernährung und der Verwendung von hochwertigen Pflanzenölen ausgeglichener und voller Energie durch die Wechseljahre kommen können.

Wann und Wo:

Termine für 2020 folgen