



Frauengesundheit

Kostenlose Vortragsreihe
im Landkreis Kelheim

on Tour

Mit Genuss durch die Wechseljahre

Wie Ernährung Körper und Seele stärkt

Mit Genuss durch die Wechseljahre – Wie Ernährung Körper und Seele stärkt

Tim Englbrecht
B.Sc. Ernährungswissenschaften
Ernährungsberater/DGE



In diesem Vortrag erfahren Frauen, wie gezielte Ernährung die häufigsten Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Gewichtszunahme positiv beeinflussen kann. Der Fokus liegt auf natürlichen Lebensmitteln, die den Hormonhaushalt unterstützen und das emotionale Wohlbefinden stärken. Wichtige Nährstoffe wie Phytoöstrogene, Magnesium, Vitamin D, Kalzium und Omega-3-Fettsäuren werden vorgestellt – inklusive alltagstauglicher Tipps für die praktische Umsetzung im Speiseplan.



**Mittwoch, 10. Dezember 2025
um 18 Uhr**



**Gemeindehaus Mainburg
Mitterweg 23, 84048 Mainburg**

Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich!

Die Veranstaltungsreihe „Frauengesundheit on Tour im Landkreis Kelheim“ umfasst noch zahlreiche weitere Vorträge, die sich mit verschiedenen Erkrankungen und gesundheitlichen Besonderheiten bei Frauen befassen. Details und nähere Informationen finden Sie unter www.gesundheitsregionplus-kelheim.de

In Kooperation mit

