

## VORTRAG

# Hormonelle Balance in den Wechseljahren

Die Kraft von Ernährung und Kräutern



©Microgen - stock.adobe.com

Donnerstag  
**5. März 2026**  
**19.00 Uhr**

**St. Michael**  
**Lungau Arena**  
**Seminarraum**

freiwillige Spende

**Dora Krenn**

Diätologin, TEH-Praktikerin,  
Genusstrainerin, Mentalcoach

Die Wechseljahre sind kein Verlust, sondern eine Einladung, den eigenen Körper neu kennenzulernen und gut für sich selbst zu sorgen. Du bekommst fundiertes und alltagstaugliches Wissen, wie du dich selbst mit einer hormonfreundlichen Ernährung, dem bewussten Genuss und heimischen Kräutern unterstützen kannst. Was erwartet dich:

- Wechseljahre, Veränderungen von Körper und Gewicht
- Wie kann ich mit meiner Ernährung die Wechseljahre positiv unterstützen?
- Kritische Nährstoffe, Phytoöstrogene, Nahrungsergänzungen
- Traditionelle europäische Heilkunde, wie können heimische Kräuter den weiblichen Wechsel unterstützen?

Ulrike und Peter Di Bora Bildungswerkleitung

Bgm. Ing. Manfred Sampl Vorsitzender