Freitag I 27.November I 18.30 Uhr

Das **Navigationssystem** durch die **Wechseljahre**

NEXT Level



Hormon-Balance
NEU gedacht

Vortrag von
Anette Stahl-Knura
Ärztin f. Allgemeinmedizin

WAS ERWARTET SIE AN DIESEM ABEND?

KLARHEIT STATT CHAOS I Wir betrachten die Wechseljahre nicht isoliert, sondern als Zusammenspiel von Schilddrüse, Nebennieren und Eierstöcken im „Hormon-Dorf“.

BLICK ÜBER DEN TELLERRAND I Wir besprechen, warum Darmgesundheit und Leber-Entgiftung die Basis dafür sind, dass Hormone richtig gebildet werden und wirken können.

INDIVIDUELLE WEGE I Da jede Frau anders reagiert, stellt die Referentin ein „Buffet der Möglichkeiten“ vor - mit Fokus auf Ernährung, Bewegung, gezielte Phytotherapie und bioidentische Hormonimpulse.

EMPOWERMENT I Jede Teilnehmerin erhält Anregungen, wie sich durch Selbstbeobachtung Muster erkennen lassen und wie sie als „Regisseurin“ der eigenen Gesundheit proaktiv handeln kann.

HANDOUT I Die wichtigsten Informationen gebündelt zum Mitnehmen und Nachlesen.



Ich freue mich
auf Sie!

Anette Stahl-Knura

Wann **Freitag, 27.11.2026, 18.30 Uhr**

Wo **Baptistengemeinde Urbach**
Gemeindezentrum Gartenstr. 20
73660 Urbach

UKB **9 Euro, inkl. Handout & kl. Abendessen**

Wir bitten um Anmeldung per Mail an
e.bergen@baptisten-urbach.de

BAPTISTEN URBACH