

## Frauengesundheit

Das Wissen um die Vorgänge im weiblichen Körper hilft, mit mehr Verständnis auf unliebsame Veränderungen, Unwohlsein oder Erkrankungen reagieren zu können und für sich den richtigen Umgang zu finden.

Lebensstil, ausgewogene Ernährung und spezielle Lebensmittel fördern die Hormonbalance und tragen dazu bei, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu unterstützen.

Inhalte:

- \* Hormonelle Veränderungen in verschiedenen Lebensphasen
- \* Bedeutung von Ernährung und Lebensstil für die Hormonbalance
- \* Ernährungsempfehlungen, Tipps bei hormonellen Dysbalancen, Zyklusstörungen, Wechseljahre ....
- \* Hormonaktive Substanzen in vielen Alltagsgegenständen (Lebensmittelverpackungen, Kosmentika, Kleidung, Spielzeug) erkennen und vermeiden

### Information

|                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| <b>Kursdauer:</b>   | 2 Einheiten              |
| <b>Kursbeitrag:</b> | 27,00 € TN-Beitrag       |
| <b>Fachbereich:</b> | Gesundheit und Ernährung |
| <b>Zielgruppe:</b>  | interessierte Personen   |

### Verfügbare Termine

#### 11.01.2027 19:00, Fladnitz an der Teichalm

|              |                                                                                                                                  |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ort          | Fladnitz an der Teichalm                                                                                                         |
| Beginn       | 11.01.2027 19:00                                                                                                                 |
| Ende         | 11.01.2027 21:00                                                                                                                 |
| Örtlichkeit  | GH Tengg, Tulwitzdorf 18, 8163 Fladnitz an der Teichalm                                                                          |
| Information  | Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615,<br>sophie.stangl@lk-stmk.at, Anmeldung bei: GB<br>Andrea Gschaidbauer, Tel. 0664 9192987 |
| Kursnummer   | 6-0021833                                                                                                                        |
| Trainer:in   | Elisabeth Pucher-Lanz                                                                                                            |
| Veranstalter | Regional-LFI Oststeiermark                                                                                                       |

---

**27.01.2027 18:00, Übelbach**

|              |                                                                                                                                        |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ort          | Übelbach                                                                                                                               |
| Beginn       | 27.01.2027 18:00                                                                                                                       |
| Ende         | 27.01.2027 20:00                                                                                                                       |
| Örtlichkeit  | Marktgemeinde Übelbach, Alter Markt 64, 8124<br>Übelbach                                                                               |
| Information  | Melanie Prandstätter,<br>melanie.prandstaetter@lk-stmk.at, Anmeldung bei<br>der Gemeindebäuerin Mitteregger Katharina<br>0664/73492829 |
| Kursnummer   | 6-0021737                                                                                                                              |
| Trainer:in   | Elisabeth Pucher-Lanz                                                                                                                  |
| Veranstalter | Regional-LFI Südweststeiermark                                                                                                         |