



<https://biz.li/3wzc>

# WAS TUN, WENN DIE WECHSELJAHRE ZUR BELASTUNG WERDEN?

Veröffentlicht am 18.11.2013 um 14:00 von Redaktion LeineBlitz

**Unter dem Titel "Abenteuer Wechseljahre - oder eine**

**Frau im besten Alter?!" beginnt im Stadthaus am Marktplatz am Mittwoch, 20. November, um 18.30 Uhr eine Veranstaltung mit der Referentin Edith Ahmann, Geschäftsführerin des FMGZ Region Hannover.. Der Name "Wechseljahre" spricht ja eigentlich für sich. Es ist eine Zeit des Wechsels, des Umbruchs, der Veränderung und eventuell der Neuorientierung. Die Wechseljahre sind ein ganz natürlicher Veränderungsprozess. Doch die eine oder andere empfindet es als unangenehm, oder als "Abschied" vom Frau sein; etwas Unbekanntes steht bevor. Obwohl es sich um eine natürliche Phase in unserem Lebenszyklus handelt, können auftretende Symptome die Lebensqualität beeinflussen. Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Konzentrationsmangel sind wohl die Bekanntesten. In dem Vortrag erfahren die Teilnehmerinnen Spannendes über Hormone und deren konkreten Auswirkungen in der Phase des Wechsels. Was können wir tun, wenn uns die Symptome belasten? Eine entscheidende Frage, deren Antwort sich die Gäste an diesem Abend nähern, um mit Lebendigkeit, Lebensfreude und Wohlfühl den sogenannten "Wechseljahren" zu begegnen.**