



**Wechseljahre –  
Zeit für ein  
Ernährungs-Update**

**Donnerstag, 30.10.2025  
19:00 Uhr**

**Vortrag „Wechseljahre – Zeit für ein Ernährungs-Update“**

**Referentin:** Uta Toellner

**Veranstaltungsort:**  
Dorflinde Langenfeld,  
Flößleinstraße 6, 91474 Langenfeld

**Teilnahme kostenfrei, Anmeldung** über QR-Code  
oder unter [https://gstoo.de/Ernaehrungsupdate\\_Wechseljahre](https://gstoo.de/Ernaehrungsupdate_Wechseljahre)

**Anmeldeschluss:** 29.10.2025 um 12:00 Uhr



**Vortrag:**

**„Wechseljahre – Zeit für ein Ernährungs-Update“**

Gewichtszunahme, Hitzewallungen, Gelenkschmerzen und Co. – die Wechseljahre können eine turbulente Lebensphase sein.

Damit ändern sich auch die Anforderungen an unsere Ernährung. Jetzt ist die Zeit, die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu hinterfragen!

Bauchfett, Herzgesundheit, Osteoporose – körperliche Beschwerden und Hormonveränderungen können wir besser in den Griff bekommen, wenn wir auf eine unterstützende Ernährung achten.

Wir besprechen, worauf es ankommt und klären Ihre Fragen.

**Referentin:** Uta Toellner, Diplom-Ökotrophologin

**Termin:** am Donnerstag, 30.10.2025 um 19.00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Dorflinde Langenfeld, Flößleinstraße 6, 91474 Langenfeld

**Teilnahme kostenfrei, Anmeldung** über QR-Code oder unter [https://gstoo.de/Ernaehrungsupdate\\_Wechseljahre](https://gstoo.de/Ernaehrungsupdate_Wechseljahre)

**Anmeldeschluss:**

29.10.2025 um 12:00 Uhr



MEHR er-Leben steht für Veranstaltungen und Aktivitäten der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Neustadt a.d.Aisch-Bad Windsheim und des Fachbereichs Beratung und Prävention im Gesundheitsamt.