

Dauerstress und seine Folgen

Endlich raus aus dem Hamsterrad

Frauen gehen mit Stress anders um. Häufig zeigt sich das in Zyklusveränderungen. Das wichtigste Anti-Stress-Hormon des Körpers ist das Cortisol. Es hat Priorität vor allen anderen Hormonen. Denn es schützt den Körper vor den negativen Folgen von starkem Stress und sorgt für eine sinnvolle Anpassung an aktuelle Umweltbedingungen. In unserer heutigen Welt gibt es eine Vielzahl an Stressoren für den Körper wie z. B. ständiger Zeitdruck, Doppelbelastungen, Umweltgifte, Lebenskrisen oder chronische Infektionen.

Erfahren Sie, wie Sie mit Unterstützung der ganzheitlichen Naturheilkunde als Ergänzung zur Schulmedizin ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht wieder herstellen können und wie Sie die Signale Ihres Körpers frühzeitig erkennen, um gegenzusteuern.

Inhalte:

- Gesundheitliche Folgen von Stress
- Einfluss von Hormonen
- Rolle des Immunsystems unter Stress
- Gewicht und Cortisol – Regulation des Blutzuckers
- „Adaptogene“ – Pflanzliche Regulation

Referentin:

Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 5 – keine maximale Teilnehmerinnenanzahl

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Workshop als Halb-/Tagesveranstaltung oder als Kurz-Vortrag für 2 Stunden (online)

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, Bestuhlung mit oder ohne Tische mit Blick auf die Leinwand

Maximale Entfernung:

50 km ab Wohnort