

Pressemitteilung

Wechseljahre? – Wechsel die Haltung!

Das Bewusstsein schärfen und Aufklärung betreiben rund um das Thema Menopause – das sind die Ziele der neuen Online-Vortragsreihe „Hingehört!“.

Hannover, 06.10.2025 – Der Niedersächsische LandFrauenverband Hannover (NLV) nimmt sich jetzt in seiner Vortragsreihe „Hingehört!“ die Menopause vor: Denn die Wechseljahre sind für Frauen ab den Vierzigern ein großes Thema. Dennoch finden sie an Arbeitsplatz und in Arztpraxen nur wenig Gehör.

„Es wird Zeit für einen Wechsel der Haltung! Frauen, nehmt euch ernst in den Wechseljahren. Startet jetzt und nehmt an Hingehört! teil“, appelliert NLV-Präsidentin Elisabeth Brunkhorst.

Start der Vortragsreihe ist am 28.10.2025 mit „Die Menopause aus medizinischer Sicht“.

Katharina van der Grinten setzt sich als Gynäkologin mit den gesundheitlichen Anzeichen und Folgen der Wechseljahre auseinander.

Miriam Stein ist Teil der Initiative „Wir sind neun Millionen“, die sich für die Sichtbarkeit von Frauen in der Menopause auch auf politischer Ebene einsetzt. Sie referiert am 04.11.2025 zu dem Thema „Weise Frauen - Was Chefs von Oma lernen können“.

Sport und Ernährung sind zwei Faktoren, mit denen Beschwerden in den Wechseljahren reduziert werden können.

Welchen Einfluss Essen und Trinken in der Menopause auf das Wohlbefinden haben kann, erläutert Stephanie Mißler, Ökotrophologin in ihrem Vortrag „Ernährung in den Wechseljahren“ am 11.11.2025.

Die Reihe schließt Anja Jancke-Souhr, Fitnesscoach und Wechseljahrsberaterin, am 18.11.2025 mit dem Thema „Menopause und Sport“ ab. Sie zeigt auf, welche positiven Auswirkungen Sport in dieser Lebensphase haben kann.

Die Vorträge beginnen jeweils um 18:30 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen unter <https://landfrauen-nlv.de/termine/>.

Wir sind Mitglied im Deutschen LandFrauenverband (dlv)

Berit Sutorius, Pressekontakt
Tel. 0511 3539600
sutorius@landfrauen-nlv.de

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung

Termin	Referentin	Thema
Dienstag, 28.10.2025 18:30 – 20:00 Uhr	Dr. med. Katharina van der Grinten <i>Gynäkologin</i>	„Menopause aus medizinischer Sicht“
Dienstag, 04.11.102025 18:30 – 20:00 Uhr	Miriam Stein <i>Autorin und Speakerin</i>	„Weise Frauen – Was Chefs von Oma lernen können“
Dienstag, 11.11.2025 18:30 – 20:00 Uhr	Stephanie Mißler <i>M.Sc. Ökotrophologie</i>	„Ernährung in den Wechseljahren“
Dienstag, 18.11.2025 18:30 – 20:00 Uhr	Anja Jancke-Souhr <i>Fitnesscoach, Wechseljahrsberaterin</i>	„Menopause und Sport“

Über den Niedersächsischen LandFrauenverband Hannover e.V.

Der Niedersächsische LandFrauenverband Hannover e. V. (NLV) vertritt die Interessen aller Frauen und Familien im ländlichen Raum Niedersachsens – unabhängig von Alter, Beruf und Herkunft. Mit 62.000 Mitgliedern in 256 Ortsvereinen und 38 Kreisverbänden ist er der größte Mitgliedsverband im Deutschen LandFrauenverband. Sein Verbandsgebiet erstreckt sich in Niedersachsen östlich der Weser. Der NLV setzt sich ein für die Verbesserung der sozialen, wirtschaftlichen und rechtlichen Situation von Frauen, für Bleibeperspektiven im ländlichen Raum, die Stärkung der Hauswirtschaft als Alltagskompetenz und Profession und den Dialog zwischen Landwirtschaft und Verbrauchern. Weitere Schwerpunkte des NLV sind Bildungs- und Projektarbeit. Präsidentin ist Elisabeth Brunkhorst.