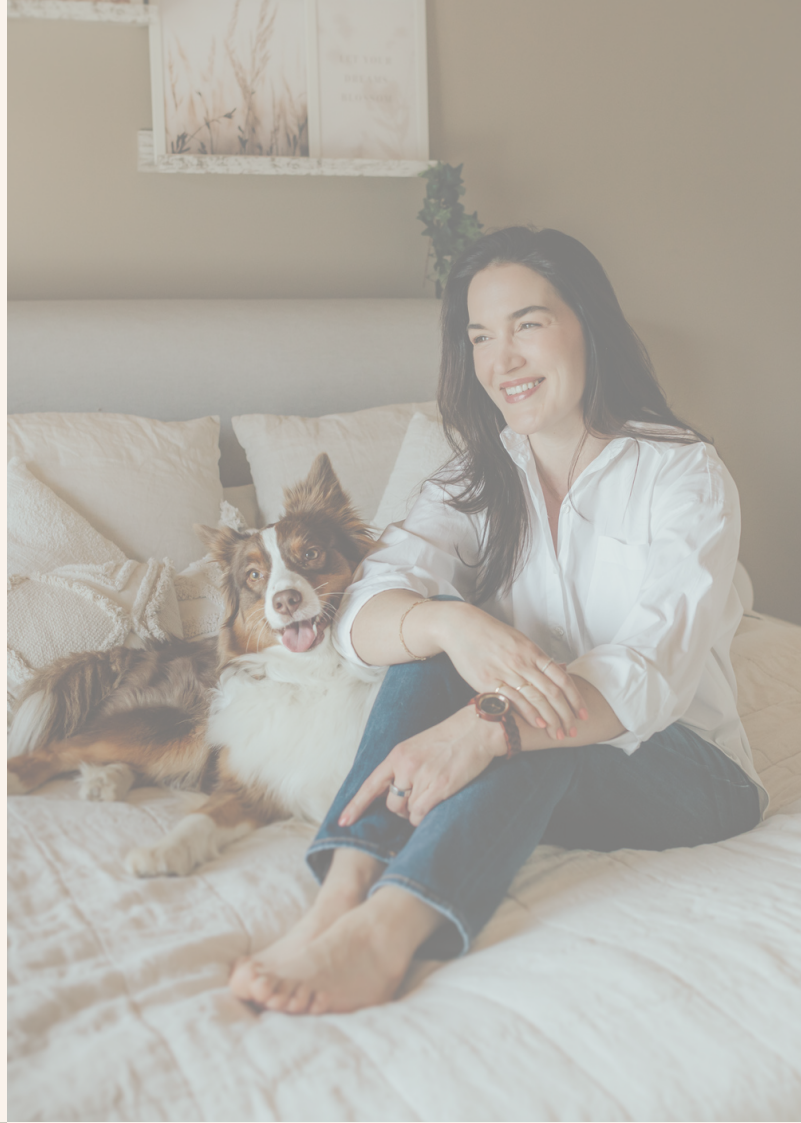


Cycle Synergy

VORTRAGSTHEMEN -
BEISPIELE



Ganzheitliche
Frauengesundheit
beginnt mit Wissen!

In meinen Vorträgen lade ich Frauen ein, mehr über Hormone, den Zyklus und ganzheitliche Zusammenhänge zu erfahren - für mehr Klarheit, Selbstvertrauen und echte Selbstfürsorge.



Vortrag 1: Wechseljahre ganzheitlich verstehen – was Frauen jetzt wissen sollten

Beschreibung:

Die Wechseljahre sind kein Defizit, sondern ein biologischer Übergang – doch viele Frauen fühlen sich in dieser Lebensphase allein gelassen. In diesem Vortrag erfahren Teilnehmerinnen, was im Körper hormonell passiert, wann typische Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen auftreten – und warum sie nicht einfach "normal" sind. Wir werfen einen kritischen Blick auf die medizinische Versorgung von Frauen und vermitteln stattdessen ganzheitliches Wissen zur Selbsthilfe: bioidentische Hormone, nährstoffreiche Ernährung, natürliche Pflanzenmittel sowie die Rolle von Leber und Darm bei der Hormonregulation. Ein Vortrag, der Wissen stärkt, Mythen entlarvt und Wege zu mehr Lebensqualität aufzeigt.



Vortrag 2: Zyklus & Hormone – verstehen, was der Körper braucht

Beschreibung:

Ein gesunder Zyklus ist Ausdruck innerer Balance – und gleichzeitig ein Frühwarnsystem, wenn etwas aus dem Gleichgewicht gerät. In diesem Vortrag lernen Frauen, wie ein optimaler Zyklus aussieht, welche Beschwerden (z. B. PMS, Schmerzen, starke Blutungen) auf hormonelle Ungleichgewichte hinweisen und wie Diagnostik sinnvoll eingesetzt werden kann. Es geht nicht nur um Östrogen & Progesteron, sondern auch um versteckte Einflussfaktoren wie Leberfunktion, Darmflora, Stress und Nährstoffmängel. Frauen bekommen konkrete Tools an die Hand, um ihre Beschwerden ganzheitlich zu verstehen und selbst aktiv zu werden – jenseits von „alles ist normal“ oder „damit müssen Sie leben“.

Vortrag 3: Die Schilddrüse verstehen – mehr als nur TSH

Beschreibung:

Viele Frauen fühlen sich erschöpft, nehmen zu oder frieren ständig – doch ihre Blutwerte seien „in Ordnung“. Dieser Vortrag zeigt, warum gerade die Schilddrüse oft unterschätzt wird und welche Werte wirklich wichtig sind. Neben einer verständlichen Einführung in die Schilddrüsenfunktion (inkl. Hashimoto und Unterfunktion) geht es um ganzheitliche Zusammenhänge: die Rolle der Leber bei der Hormonumwandlung, Darmgesundheit bei Autoimmunprozessen und Nährstoffe wie Selen, Jod und Zink. Frauen lernen, wie sie ihre Schilddrüse aktiv unterstützen können – mit Ernährung, gezielter Diagnostik und praktischen Alltagstipps. Denn echte Gesundheit beginnt mit Wissen.



Vortrag 4: Zykluswissen als Superkraft – warum dein Zyklus das 5. Vitalzeichen ist

Beschreibung:

Der weibliche Zyklus ist viel mehr als nur die Monatsblutung – er ist ein direktes Spiegelbild der körperlichen und seelischen Gesundheit. In diesem Vortrag lernen Frauen, wie sie mit einfachem Zyklustracking (Temperatur, Zervixschleim, Stimmung, Energie) tiefe Einblicke in ihren hormonellen Zustand gewinnen können. Der Zyklus zeigt, wie gut Schilddrüse, Leber, Darm, Stresssystem und Nährstoffversorgung funktionieren. Dieses Wissen ermöglicht es Frauen, Warnzeichen früh zu erkennen, medizinische Beratung gezielter zu nutzen – und ihren Alltag zyklisch zu gestalten. Empowerment pur – denn wer den eigenen Zyklus versteht, trifft bessere Entscheidungen für Körper, Beruf und Alltag.



Vortrag 5: Leber, Darm & Hormone – der unterschätzte Zusammenhang

Beschreibung:

Leber und Darm sind zwei Schlüsselorgane für ein stabiles Hormonsystem – und oft die stillen Auslöser vieler Beschwerden. Ob Östrogendominanz, Schilddrüsenunterfunktion oder Insulinresistenz: Ohne funktionierende Entgiftungs- und Verdauungsprozesse gerät das System aus dem Takt. In diesem Vortrag erfahren Frauen, wie das sogenannte „Östrobolom“ (die hormonaktive Darmflora) Östrogenspiegel beeinflusst, wie Cortisol und die Nebennieren auf die Leber wirken und warum Blähungen, Hautprobleme oder PMS oft im Darm beginnen. Mit praktischen Tipps zur Ernährung, Bitterstoffen, Darmaufbau und Stressreduktion erhalten Frauen alltagstaugliches Wissen für echte Hormonbalance.



Ganzheitliche Frauengesundheit - mit Wissen ins Handeln kommen

Du möchtest mehr erfahren oder einen Vortrag für dein Unternehmen, Netzwerk oder Verein anfragen? Ich freue mich über deine Nachricht!

Sabrina Conrad

Tel: +49 6020 9779148

E-Mail: info@cycle-synergy.de

Webseite: www.cycle-synergy.de

Instagram: [cyclesynergy_hormonbalance](https://www.instagram.com/cyclesynergy_hormonbalance)

