

**Gemeinde Herzebrock-Clarholz**  
**Am Rathaus 1**  
**33442 Herzebrock-Clarholz**  
**Presse und Öffentlichkeit: Anja Valentien**  
**Tel. 05245 / 444-216**  
**A.Valentien@herzebrock-clarholz.de**



**Kontakt:** Rückfragen der Presse bitte direkt an die Gleichstellungsbeauftragte Christina Gertheinrich, Tel: 05245 / 444-217, [C.Gertheinrich@herzebrock-clarholz.de](mailto:C.Gertheinrich@herzebrock-clarholz.de)

## **PRESSEMITTEILUNG**

**17. Februar 2025**

### **Der Weg durch die Wechseljahre**

#### **Vortrag im Kreisfamilienzentrum in Herzebrock-Clarholz**

Geringere Belastbarkeit und Konzentration, Hitzewallungen, Schlafprobleme... Das sind nur einige der möglichen Auswirkungen der Wechseljahre. Bereits mit 40 Jahren können Frauen Veränderungen wahrnehmen.

Vielseitige Aufklärung und individuelle Beratung sind zum Verständnis sehr wichtig. Deshalb gibt es am Dienstag, 11. März einen Vortrag dazu. Die Wechseljahresberaterin und Hebamme Petra Marz informiert zur komplexen Thematik von 19 bis 20.30 Uhr im Kreisfamilienzentrum im Von-Zumbusch-Haus in der Clarholzer Str. 45 in Herzebrock.

Nicht nur Hormone, sondern auch Bedürfnisse, äußere Umstände und der Lebensstil haben einen großen Einfluss auf den Verlauf der Wechseljahre. Dieser Vortrag möchte ein Verständnis für diese besondere Zeit und die damit einhergehende Veränderung bewirken. Den Sinn hinter den Wechseljahren oder Wandeljahren zu verstehen, kann die Einstellung dazu positiv beeinflussen.

Organisiert wird der Kurs von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Herzebrock-Clarholz Christina Gertheinrich. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist per E-Mail an [C.Gertheinrich@herzebrock-clarholz.de](mailto:C.Gertheinrich@herzebrock-clarholz.de) oder telefonisch unter 025245 / 444-217 montags bis donnerstags von 8-12 Uhr erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bürgerinnen aus Herzebrock-Clarholz werden bevorzugt berücksichtigt.

**Vortrag**

# **Wechseljahre**

**11.03. | 19 UHR**

Petra Marz, Wechseljahresberaterin und  
Hebamme

Ein kostenloser Kurs zum Thema Wechseljahre findet im Kreisfamilienzentrum in Herzebrock-Clarholz statt.