Presseinformation

Datteln, 9. November 2026
Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmanski, Tel.: 02363/107-247

Wechseljahre beginnen oft leise – und früher als gedacht

Claudia Kümmel erklärt im zweiteiligen VHS-Kurs, was im Körper geschieht - Impulse aus Bewegung, Ernährung und Entspannung für den Alltag

Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen oder nachlassende Energie können erste Anzeichen der Wechseljahre sein – auch wenn diese Lebensphase zunächst gar nicht als Ursache in Betracht gezogen wird. Viele Frauen erleben bereits um das 40. Lebensjahr herum körperliche Veränderungen, die sie nur schwer einordnen können. Die VHS im Dorfschultenhof bietet deshalb am **Donnerstag, 12. November**, und am **Donnerstag, 19. November 2026**, jeweils von 18 bis 19.30 Uhr im Dachsaal den Kurs „Stark im Wandel. Wechseljahre und Hormonbalance“ an. Er richtet sich an Frauen, die sich frühzeitig mit den Wechseljahren auseinandersetzen und ihre eigenen Beobachtungen besser einordnen möchten.

Im Mittelpunkt steht die Frage, was während der Wechseljahre im Körper geschieht und wie sich die Veränderungen besser verstehen lassen. Neben Wissen bietet der Kurs Raum für Austausch und die Einordnung eigener Beobachtungen. Ergänzend gibt es alltagstaugliche Impulse aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung, mit denen sich die Teilnehmerinnen bewusster auf diese Lebensphase einstellen und den eigenen Umgang damit aktiv gestalten können. Ziel ist es, Balance und neue Energie zu finden. Der Kurs ersetzt keine ärztliche Beratung.

Geleitet wird der Kurs von der Biologin Claudia Kümmel, die sich mit den Schwerpunkten Stoffwechselprozesse und Umweltmedizin zusätzlich in Stress- und Entspannungsregulation qualifiziert hat und Ernährungsberaterin ist. Unter dem Namen mea.Tilia bietet sie ganzheitliche Gesundheitsprävention an. Ihr Leitgedanke: „Wissen stärkt Veränderung.“

Der Kurs ist kostenlos. Anmeldungen für den Kurs B3310 „Wechseljahre und Hormonbalance“ sind bei der VHS im Dorfschultenhof möglich.

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Stadt Datteln
Rathaus • Genthiner Straße 8 • 45711 Datteln
Telefon: 02363/107-247 oder -235 • Fax: 02363/107-444
E-Mail: presse@stadt-datteln.de

Anmeldung und Kurs-Info

Dozentin: Claudia Kümmel

Kursort: VHS im Dorfschultenhof, Dachsaal, Genthiner Straße 7

Kurstage: Donnerstag, 12.11.2026 und Donnerstag, 19.11.2026, 18 bis 19.30 Uhr

Gesamtgebühr: kostenfreies Angebot

Anmeldung online oder telefonisch unter 02363/107-412 und -230 sowie persönlich während der Geschäftszeiten (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr).

Änderungen vorbehalten

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Stadt Datteln
Rathaus • Genthiner Straße 8 • 45711 Datteln
Telefon: 02363/107-247 oder -235 • Fax: 02363/107-444
E-Mail: presse@stadt-datteln.de