

MUL in BALANCE Vortragsreihe zum Thema „HORMONE“

1. Wer langfristig leistungsfähig bleiben will, muss sein Hormonsystem verstehen.

>>> DIENSTAG, 17. März 2026 <<<

Wir alle verfügen über dasselbe hormonelle Regulationssystem, das steuert, wie wir uns fühlen, wie viel Energie wir haben, wie wir schlafen, wie belastbar wir sind und wie unser Stoffwechsel funktioniert.

In diesem Webinar erfahren Sie, warum es nicht „männliche“ und „weibliche“ Hormone gibt, sondern ein fein abgestimmtes Zusammenspiel verschiedener Hormone, das bei allen Menschen gleich aufgebaut ist. Sie lernen die wichtigsten **Steroidhormone** kennen – darunter Östrogene, Progesteron, Testosteron, DHEA und Cortisol – und verstehen, wie sie miteinander wirken.

Sie erhalten einen klaren Überblick darüber,

- wie das Hormonsystem grundsätzlich funktioniert,
- über welche Achsen und Steuerzentren es reguliert wird,
- und welche Rolle Ernährung, Schlaf, Stress und Nährstoffe für die Hormonbildung spielen.

Außerdem wird verständlich, warum schon kleine Verschiebungen im Hormonhaushalt große Auswirkungen haben können – auf Schlaf, Stimmung, Stressresistenz, Gewicht, Energie und psychische Stabilität.

Dieses Webinar schafft ein neues, ganzheitliches Verständnis für den eigenen Körper – und zeigt, wie viel Einfluss wir selbst auf unsere hormonelle Gesundheit und unser Wohlbefinden haben.

2. Frauengesundheit & Hormone – wie sie unser Leben in jeder Phase prägen

>>> DIENSTAG, 14. April 2026 <<<

Hormone begleiten jede Frau von der Pubertät bis ins hohe Alter – sie beeinflussen nicht nur Zyklus und Fruchtbarkeit, sondern auch Energie, Stimmung, Schlaf, Stoffwechsel, Stressresilienz, Haut, Gewicht und mentale Stabilität.

Dieses Webinar zeigt, wie äußere Faktoren wie chronischer Stress, Schlafmangel, Leistungsdruck, Perimenopause, Menopause und hormonelle Verhütungsmittel das empfindliche hormonelle Gleichgewicht verändern können – oft lange, bevor klassische Beschwerden „medizinisch greifbar“ werden.

Viele Frauen funktionieren jahrelang, obwohl ihr Körper längst Signale sendet: Erschöpfung, Reizbarkeit, Gewichtszunahme, innere Unruhe, Schlafprobleme, Libidoverlust, Zyklusveränderungen oder das Gefühl, sich selbst nicht mehr zu erkennen.

Dieses Webinar hilft, diese Symptome nicht länger als „normal“ abzutun, sondern als wertvolle Hinweise des Körpers zu verstehen.

Sie erfahren,

- warum hormonelle Dysbalancen so vielfältige Auswirkungen haben können,
- wie Stress, Ernährung, Bewegung und Schlaf direkt auf das Hormonsystem wirken,
- warum Perimenopause oft früher beginnt, als viele vermuten,
- und weshalb eine ganzheitliche Sicht auf Frauengesundheit heute wichtiger ist denn je.

Ziel ist es, ein neues Bewusstsein für den weiblichen Körper zu schaffen – jenseits von Durchhalten und Funktionieren – und Frauen dabei zu unterstützen, ihre Gesundheit informierter, selbstbestimmter und mit mehr Verständnis für die eigenen Bedürfnisse zu gestalten.

3. Dauerstress, Erschöpfung und Burnout – wenn Körper und Seele Alarm schlagen >>> DIENSTAG, 12. Mai 2026 <<<

Chronischer Stress wirkt nicht nur auf die Psyche, sondern auch auf Hormone, Nervensystem und Stoffwechsel. Viele Menschen funktionieren lange Zeit „einfach weiter“, obwohl der Körper bereits klare Warnsignale sendet.

In diesem Webinar erfahren Sie,

- wie Stress im Körper wirklich wirkt,
- warum Erschöpfung, Schlafprobleme, innere Unruhe, Reizbarkeit oder Konzentrationsstörungen kein persönliches Versagen sind,
- und welche Rolle Hormone, Nährstoffe, Schlaf und Lebensstil dabei spielen.

Sie erhalten einen verständlichen Überblick über die wichtigsten körperlichen Zusammenhänge und lernen, warum es oft nicht reicht, „sich einfach zusammenzureißen“. Ziel ist es, neue Wege zu zeigen, wie Sie aus dem Dauerfunktionsmodus wieder in mehr Energie, innere Stabilität und Lebensqualität kommen können – Schritt für Schritt und alltagstauglich.

4. Kraft bewahren – Männergesundheit im Gleichgewicht

>>> FREITAG, 29. Mai 2026 <<<

Dieses Webinar richtet sich an Männer, die im Alltag viel leisten, funktionieren und Verantwortung tragen – und dabei oft ihre eigene Gesundheit hinten anstellen.

Es zeigt, wie **Stress, Hormone, Schlafmangel und Lebensstil** Körper, Stimmung, Leistungsfähigkeit und Energie beeinflussen – und warum Erschöpfung, Reizbarkeit oder Rückzug keine Schwäche sind, sondern Warnsignale.

Viele Männer erleben in dieser fordernden Zeit auch, dass sich ihre Partnerin verändert – emotional, körperlich oder im Miteinander – und fühlen sich dann zusätzlich verunsichert oder abgelehnt.

Dieses Webinar spricht offen darüber,

- was im weiblichen Körper in diesen Lebensphasen wirklich passiert,
- warum diese Veränderungen nicht gegen den Partner gerichtet sind,
- und warum gerade jetzt Verständnis, Gespräch und neue Formen von Nähe wichtig sind.

Ziel ist es, Männern Klarheit zu geben – für ihre eigene Gesundheit und für die Dynamik in der Partnerschaft.

Ein Raum für ehrliche Informationen, neue Perspektiven und Impulse, die Beziehungen entlasten und stärken können.

5. Das Gesamtpaket Leben – warum Gesundheit mehr ist als Optimierung

>>> MONTAG, 08. Juni 2026 <<<

Viele Menschen versuchen, ihre Gesundheit mit einzelnen Maßnahmen zu „reparieren“: mehr Sport, bessere Ernährung, Supplements, Achtsamkeit oder positives Denken. Doch echte Veränderung entsteht nicht durch ein einzelnes Puzzleteil – sondern durch das Zusammenspiel aller Lebensbereiche.

In diesem Webinar erfahren Sie,

- warum weder Ernährung, Bewegung, Hormone, Mindset noch Stressmanagement für sich alleine ausreichen,
- wie Körper, Nervensystem, Hormone, Gedanken und Lebensstil untrennbar miteinander verbunden sind,
- weshalb dauerhafte Erschöpfung, innere Unruhe oder das Gefühl „irgendwie nicht im eigenen Leben zu sein“ oft ein Zeichen für ein Ungleichgewicht im Gesamtsystem sind.

Sie erhalten einen verständlichen Überblick darüber, wie ganzheitliche Gesundheit wirklich funktioniert – und warum kleine, bewusste Veränderungen in mehreren Bereichen oft wirksamer sind als große, kurzfristige Programme. Ziel dieses Webinars ist es, Ihnen eine neue Perspektive auf Gesundheit zu geben: nicht als ständige Selbstoptimierung, sondern als Weg zu mehr Klarheit, Energie, innerer Stabilität und Lebensqualität.