



WaldstadtDialog

Nachbarn Begegnen. Neues erleben.

Der **WaldstadtDialog** ist eine neuen Veranstaltungsreihe des Bürgervereins Waldstadt e.V.! Er ist ein Ort für Begegnung mit Impulsvorträgen, die Wissen vermitteln, inspirieren und zum Nachdenken anregen. Gemeinsam wollen wir Wissen teilen, Denkanstöße mitnehmen und das Miteinander in der Waldstadt stärken.

Der Bürgerverein Waldstadt e.V. lädt ein:

Im Dialog mit Sabine Bäumer, Fachapothekerin:
„Mönchspfeffer, Frauenmantel & Co: Pflanzenpower für die zweite Lebenshälfte – sanfte Hilfe bei Wechseljahren und hormonellen Turbulenzen (nicht nur für Frauen!)“

Referentin: Sabine Bäumer, Fachapothekerin für Allgemeinpharmazie, Homöopathie und Naturheilverfahren, Präventionsmanagerin, Phytopharmakologin und Leiterin der Eisbär-Apotheke e.K. in Karlsruhe.

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen – die Wechseljahre können herausfordernd sein, müssen aber nicht zur Belastung werden. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie traditionelle Heilpflanzen wie Mönchspfeffer, Traubensilberkerze und Frauenmantel das hormonelle Gleichgewicht sanft unterstützen können. Wir beleuchten wissenschaftliche Hintergründe, praktische Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen der Phytotherapie und geben einen Ausblick auf bio-identische Hormone. Dazu gibt es viele alltagsnahe Tipps zur Selbstfürsorge und zu naturheilkundlichen Ansätzen. Erfahren Sie außerdem, wie Pflanzenkraft Ihre Lebensqualität stärken kann – natürlich, kompetent und gut verständlich.

15. April 2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Bürgerzentrum Waldstadt (Stadtteilhaus)

Glogauer Straße 10, Eingang: Ecke Beuthener Straße

offen für jeden, Eintritt frei

(Spenden zugunsten unserer sozialen Projekte willkommen!)

Wir freuen uns auf Sie!

Damit wir Sie über evtl. Änderungen/Absagen rechtzeitig informieren können und die Kapazitäten planen können, bitten wir grundsätzlich um **Anmeldung bis 3 Tage vor der Veranstaltung**: dialog@bv-waldstadt.de oder Tel. 0721-68078250.

WaldstadtDialog 2026: 11.02. / 15.04. / 10.06. / 16.09. / 11.11.

Aktuelle Informationen und Termine auch unter www.bv-waldstadt.de