



# Wechseljahre im Gleichgewicht

Mit dem 5-Säulen-Konzept  
zu neuer Energie & innerer Balance

Kerstin Hiemer -  
Mentorin für Balance & Selbstfürsorge

Gesundheitstag in Höchststadt



## Mentorin für Balance & Selbstfürsorge



## Coach für achtsamen Businessaufbau

---

Kerstin Hiemer



# 5-Säulen-Konzept

- Ernährung
- Entspannung
- Gesundheit
- Wellness
- Beziehung



## WAS DER KÖRPER BRAUCHT

mehr Eiweiß  
mehr Ballaststoffe  
gesunde Fette  
Mineralstoffe  
Bitterstoffe

weniger Zucker  
weniger stark verarbeitete  
Nahrung

Der Körper braucht echte  
Lebensmittel.

# Tipps

- viel Gemüse & Kräuter
- regelmäßige Mahlzeiten
- ausreichend trinken
- bewusst essen
- einfache, natürliche Lebensmittel
- 80/20 Basenregel

Kleine Veränderungen machen einen großen Unterschied.



# Wochenplan

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Montag	Haferflocken mit Beeren, Mandeln & Leinsamen	Quinoa-Gemüsepfanne mit Avocado & Kräutern	Ofengemüse mit Kräutern & Hummus	Karottensticks mit Hummus
Dienstag	Smoothie (Spinat, Apfel, Zitrone, Ingwer)	Linsensalat mit Paprika, Gurke & Walnüssen	Zucchini-Pfanne mit Feta & Kräutern	Mandeln & Apfel
Mittwoch	Chia-Pudding mit Beeren & Kokosmilch	Kichererbsen-Curry mit Basmatireis	Süßkartoffel mit Brokkoli & Tahin	Beeren & dunkle Schokolade
Donnerstag	Dinkelbrot mit Avocado & Radieschen	Ofenkartoffel mit Kräuterquark & Salat	Leichte Gemüsepfanne mit Ei oder Tofu	Walnüsse & Datteln
Freitag	Naturjoghurt mit Beeren & Haferflocken	Gemüsepfanne mit Tofu & Sesam	Bunte Salatbowl mit Nüssen & Sprossen	Gurkensticks mit Hummus

# Tipps

- Atemübungen
- kleine Auszeiten - Hygge
- Abendrituale
- weniger Reize
- Schlafhygiene
- Digital-Detox
- Momente der Stille

Weniger ist oft mehr.



## Schaukelatmung

---

Stelle Dir vor, Du sitzt auf einer Schaukel oder in einem Schaukelstuhl.

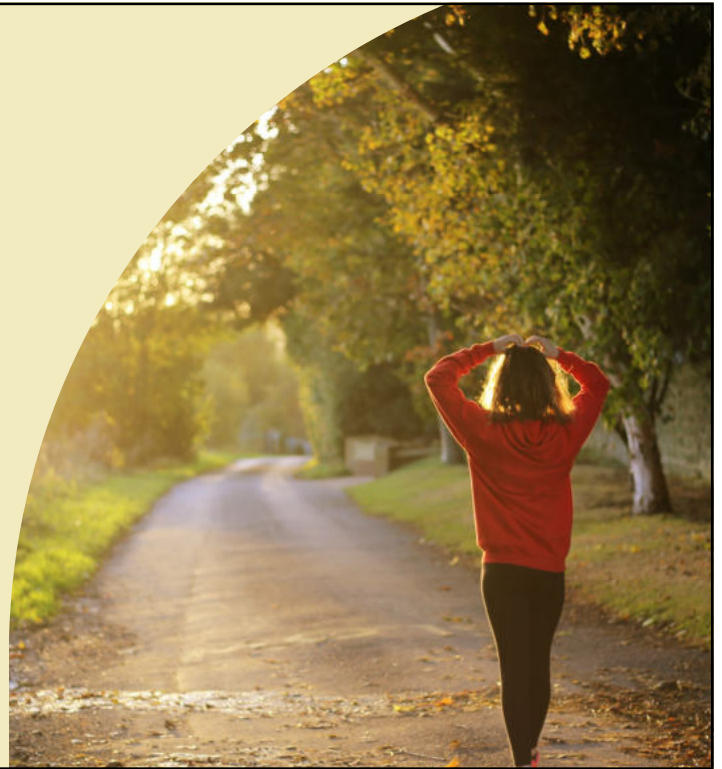
Bei der Vorwärtsbewegung atmest Du aus.

Die Einatmung passiert auf der Rückwärtsbewegung.

# Tipps

- regelmäßige Bewegung
- Beckenboden
- Spaziergänge an der frischen Luft
- Pflanzen & Kräuter nutzen
- Wasseranwendungen (Kneipp)
- ätherische Öle & Wickel

Die Natur unterstützt dich.



## Bäumchen schüttele Dich

Aufrechte Haltung einnehmen.

Arme heben & einatmen (durch die Nase), dabei abwechselnd nach den Blättern greifen.

Ausatmen (durch den Mund), Arme senken und ausschütteln.

Locker mit den Knien wippen, Stress und Anspannung „abschütteln“.

# Tipps

- Basenbäder
- Massagen - Hormonbalance
- Yoni-Steaming
- Trockenbürsten
- Wickel
- Waschungen
- Öle

Kleine Rituale große Wirkung.



## Rosen-Gesichtsmaske

### ZUTATEN

- 2 EL Naturjoghurt
- 1 TL Honig
- 1 TL feines Hafermehl
- ½ TL Rosenpulver

Alles gut mischen auf die gereinigte Haut auftragen 10–15 Minuten wirken lassen mit warmem Wasser abspülen

### WIRKUNG

- spendet Feuchtigkeit
- beruhigt die Haut
- pflegt und regeneriert
- verleiht einen zarten Rosenduft 🌹

### IMPULS

Ein kleines Pflegeritual kann ein Moment tiefer Selbstfürsorge sein.

# Tipps

- Gespräche mit Freundinnen
- ehrlicher Austausch mit dem Partner
- Unterstützung annehmen
- Grenzen setzen
- Selbstmitgefühl entwickeln
- Selbstannahme



## Selbstfürsorge- Postkarte

Schreib dir selbst eine kleine Nachricht. So liebevoll, wie du einer guten Freundin schreiben würdest.

### FRAGE

Was würde ich mir heute sagen?  
Was tut mir gut?  
Was brauche ich gerade?

### IMPULS

Ein Satz reicht.

### Vielleicht

„Du machst das gut.“  
„Du darfst dir Zeit nehmen.“  
„Ich bin stolz auf dich.“ ♥

# Alltag

5 Minuten Atemzeit  
mehr Gemüse  
Spaziergang  
Dankbarkeitsmoment  
früher schlafen



## ANGEBOTE

- VHS Dillingen
- VHS Syrgenstein
- VHS Wertingen
- Salzoase Wertingen
- Salzgrotte Lauingen

- 
- 1:1 WECHSELJAHRES-BEGLEITUNG
  - KURSE
  - BASENFASTEN
  - SELBSTFÜRSORGE-BUCH
  - HYGGE - DEINE WOHLFÜHLZEIT
  - MITTSOMMERMAGIE
- [WWW.KERSTIN-HIEMER.DE](http://WWW.KERSTIN-HIEMER.DE)





## WECHSELKRAFT

Individuelle Begleitung durch die Wechseljahre.

Ein Raum für Klarheit, neue Energie und ganzheitliche Unterstützung.

---

Wählbar als 1 / 3 / 5 Termine á 90 Minuten mit meinem 5-Säulen-Konzept.

Messe-Special: Gültig bis 06.04.2026

## Wichtiger Hinweise

Da ich weder Ärztin noch Heilpraktikerin bin, stelle ich keine Diagnosen oder Therapien.

Meine Impulse dienen der Orientierung und können dein Wohlbefinden unterstützen – sie ersetzen keine medizinische Behandlung.

