

Mit dem Wissen unserer Expertinnen

FRAUENbewusst - der neue Podcast über Frauengesundheit

Ab dem 14. November startet der neue Podcast „FRAUENbewusst“ von Pflüger. Das Format rückt Themen in den Mittelpunkt, die Frauen durch alle Lebensphasen begleiten und dennoch oft zu wenig Aufmerksamkeit erhalten. Ziel des Podcasts ist es, fundiertes Wissen, persönliche Erfahrungen und natürliche Wege zu mehr Wohlbefinden verständlich und nahbar zu gestalten.

Der weibliche Zyklus beeinflusst als innerer Taktgeber Stimmung und Energie. Deshalb widmet sich die erste Folge ganz dem Thema: „Zykluswissen und Ernährung – natürliche Wege zu mehr Wohlbefinden“.

Gemeinsam mit zwei erfahrenen Expertinnen zeigt die Auftaktfolge, wie Frauen ihren Körper besser verstehen und gezielt unterstützen können.

Saskia Straße von Ridder ist Heilpraktikerin und begleitet Frauen seit vielen Jahren bei hormonellen und zyklischen Beschwerden. Claudia Rieß ist als Ernährungsberaterin und Journalistin mit den Schwerpunkten Gesundheit und Ernährung, tätig. Beide geben wertvolle Einblicke in die Verbindung von Zyklus, Alltag und gezielter Unterstützung.

Alle vier Wochen erscheint eine neue Folge von FRAUENbewusst auf Spotify und allen gängigen Podcast-Plattformen.