



 **Beauty und Wellness**

Praxiswissen Ernährung: Wechseljahre

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme – wenn sich der Hormonhaushalt im weiblichen Körper umstellt, treten verschiedenste Beschwerden auf. Auch das Risiko für koronare Übergewicht, Herzerkrankung und Depression steigt. Die Ernährung zählt zu den wichtigsten Stellschrauben, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken, möglicherweise sogar effektiver als Medikamente. Durch verschiedenen Ernährungsfaktoren und Ernährungsumstellung können Frauen ihre Gesundheit stärken, Beschwerden lindern und Erkrankungsrisiken mindern. Wie sehen die Veränderungen im Körper während dieser Zeit aus? Welche Nährstoffe sind dabei besonders wichtig und wie kann eine Ernährungsumstellung aussehen? Diese Fragen sollen bei diesem Thema im Mittelpunkt stehen.

Dieses Seminar ist Teil der Seminarreihe Praxiswissen Ernährung, die ca. alle 1-2 Monate stattfindet.

Es ist in sich geschlossen und einzeln zu buchen.

Termin

Fr, 12.11.2027
13:00-16:00 Uhr

Preis

140,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111280827V4

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 30.12.2025

Dozentin

Gina Gurgul

Durch ihre Tätigkeit und Erfahrung als Fachberaterin für Ernährungsmedizin in hausärztlicher Praxis leitet Frau Gurgul ihre Seminare an der Paracelsus-Schule sehr praxisbezogen. Kenntnisse u.a. der Biochemie und Anatomie, die sie durch ihr Studium der Humanmedizin an der Charité Berlin erwerben konnten, runden die Inhalte der Seminare ab. Insbesondere der ernährungsmedizinische, ganzheitliche Ansatz ist aus ihrer Sicht besonders wichtig, um eine erfolgreiche Beratungspraxis zu führen, die sich mit den Fragestellungen unserer derzeitigen Ernährung beschäftigt. An der Paracelsus-Schule leitet Frau Gurgul u.a. die 'Ausbildung zur/zum Ganzheitlichen Ernährungsberater/in' in Berlin und gibt Webinare, wie z.B. 'Ernährungsbedingte Erkrankungen' oder 'Ernährungsberatung für Kinder und Jugendliche'.