

**❖ 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, Herzkrankung 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 buchbar.

**Termin**

Sa, 07.02.2026  
10:00-13:00 Uhr

**Preis**

140,00 €

**Schule**

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Essen  
Girardetstr. 4 (Aufgang 3, 3. OG)  
45131 Essen  
Tel. 0201-877 55 51

**Seminarnummer**

SSC43070226

**Anmeldemöglichkeiten**

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 25.12.2025

**Dozentin****Brigitte Matulla-Nolte**

Geboren 1970, verheiratet, 3 Kinder. Dr. Matulla-Nolte absolvierte ihr Studium der Humanmedizin in Berlin. Danach begann sie am Lehrstuhl für Innere Medizin und Naturheilkunde (FU Berlin). Im folgenden engagierte sie sich als Gastärztin im Department of Endocrinology, Nutrition, and Diabetes in Boston sowie in der Datenbank 'Biopositive Wirkungen von UV-Strahlung' der Charite. In den letzten Jahren leitete sie nebenberuflich Kurse in der Elternbildung im Bereich Erste Hilfe, Naturheilkunde, Homöopathie, Erziehung. Ernährungsbedingte Krankheiten weckten ihr Interesse und sie erwarb das Zertifikat zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin. 2024 absolvierte sie eine Weiterbildung in der Mikronährstoffberatung. Mit diesen Kenntnissen bringt sie sich als Dozentin in den Paracelsus Schulen ein.