

# Wechseljahre Praxiswissen Ernährung

BEAUTY / WELLNESS



Termine:  
**Mo. 18.05.2026**  
18:00-21:00 Uhr

Preis:  
**140,- Euro \***



**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Onlineunterricht**  
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:  
**SSH111240226V4**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:



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 einzel zu buchen.

**Dozent/in Marion Nowak:** Jahrgang 1971, verheiratet und Mutter von drei Kindern. Frau Nowak absolvierte die Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin, Entspannungstrainerin und Massagepraktikerin an der Paracelsus-Schule. Dem Fachverband Wellness, Beauty und Gesundheit e. V. hat sie sich nach der Ausbildung zur Wellnesstrainerin angeschlossen. Einer ihrer Schwerpunkte liegt auf einer gesundheitsfördernden Ernährung. Sie ist heute in allen diesen Bereichen selbständig tätig.