

Wechseljahre

Praxiswissen Ernährung

BEAUTY / WELLNESS



Termine:

So. 08.02.2026

15:00-18:00 Uhr

Preis:

140,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Calwer Str. 28
70173 Stuttgart
Tel. 0711 - 615 91 91**

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 buchbar.

Dozent/in Dr. rer. nat. Ines Lind: Jg. 1963, Diplom-Biologin, Sportwissenschaftlerin, Pädagogin, Dozentin an Hochschulen und langjährige DPS-Dozentin, Promotion auf dem Gebiet der Immunologie (Asthma-Forschung).

Seminarnummer:

SSH70180126V4

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

