

Ernährung, Wechseljahre und TCM

Angebotstyp: Vortrag

Zielgruppe: Frauen vor und in den Wechseljahren

Ziele und Inhalte:

Die Wechseljahre sind eine Lebensphase mit Herausforderungen, neuen Perspektiven und manch Veränderung für Frauen. Rund 2/ 3 der Frauen durchleben die Wechseljahre ohne belastende Symptome wie Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen oder Hitzewallungen. Doch wenn der Wechsel mit Beschwerden einhergeht, gibt es Hilfe und Unterstützung, um die Lebensqualität wieder zu verbessern. Dabei brauchen Frauen nicht immer gleich an Medikamente denken. Auch mit Veränderungen im Ernährungsverhalten kann die Lebenskraft und Gesundheit gestärkt werden. Dazu bietet die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) eine Reihe von Orientierungshilfen und Informationen zu speziellen Lebensmitteln und Gewürzen.

Der Vortrag liefert eine Einführung zu den Wechseljahren aus Sicht der TCM, gibt einen Überblick zum Einsatz von kühlenden und wärmenden Nahrungsmitteln und lässt Zeit und Raum für viele persönliche Fragen.

Referentin: Dr.ⁱⁿ Alexandra Pagitz, Allgemeinmedizinerin mit Praxis in Klagenfurt, Expertin für Traditionelle Chinesische Medizin

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: EUR 190,00 (zzgl. 10% Ust.)

Kontakt: Frauengesundheitszentrum Kärnten GmbH
Völkendorfer Straße 23, 9500 Villach
04242 / 53 0 55
fgz.sekretariat@fgz-kaernten.at