

Wechseljahre - Stellenwert von Ernährung und Lebensstil



- Termin:** 27. / 28. April 2019
- Zeit:** Sa. 10.00 - 17.30 Uhr, So. 9.00 - 15.00 (14 UE)
- Ort:** Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg
- Kosten:** 340 € / 310 € (inkl. Seminarverpflegung)
Ein Rabatt wird gewährt, wenn der Rechnungsempfänger Mitglied in einem dieser Verbände ist: VDOE, QUETHEB, VDD, VFED und FET

Referentin: PD Dr. Birgit-Christiane Zyriax,

Ernährungswissenschaftlerin, zertifizierte Beraterin VDOE, leitet den Bereich Präventionsmedizin und Ernährung am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Ihr Forschungsschwerpunkt sind Ernährung, Lebensstil und chronische Erkrankungen - explizit auch in Verbindung mit der Gesundheit von Frauen. Die Referentin ist darüber hinaus in der Lehre und Patientenversorgung tätig. Sie ist Autorin zahlreicher deutscher und internationaler Publikationen und Vorstandsmitglied der Deutschen Menopause Gesellschaft, der Deutschen Gesellschaft für Lebensstilmedizin und der Deutschen Gesellschaft für Präventionsforschung.

Ziel:

Sinkende Östrogenspiegel mit Eintritt in die Wechseljahre begünstigen die Verschiebung des Körpergewichts hin zur zentralen Adipositas und sind mit einer Erhöhung der Blutdruckwerte, Veränderungen im Lipidprofil und einer Insulinresistenz, gefolgt von Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems, assoziiert. Darüberhinaus steigt mit zunehmendem Lebensalter auch das Risiko für die Entstehung verschiedener Krebserkrankungen und von Osteoporose.

Die Teilnehmenden des Seminars sollen in die Lage versetzt werden, das Gesundheitsrisiko von Frauen mit Eintritt in die Wechseljahre besser abschätzen zu können. Hierbei werden gezielt Ernährungs- und Lebensstilempfehlungen für Frauen in der zweiten Lebenshälfte in Anlehnung an nationale und internationale Empfehlungen diskutiert.

Inhalte:

- Wechseljahre – was passiert im Körper?
- Diagnostik, Messungen, anthropometrische Parameter
- Zusammenhang von Östrogenmangel und metabolisches Syndrom, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebserkrankungen und Osteoporose-Risiko
- Ernährung und Hitzewallungen – was hilft?
- Soja, Rotklee, Mönchspfeffer und Co – nützlich oder kritisch?
- Sport, Hitzewallungen und Lebensqualität – was ist erwiesen?
- Empfehlungen der Fachgesellschaft – was ist gesichert?
- Fallbeispiele aus der Praxis

Bepunktung: Das Seminar wird bei den Verbänden zur Bepunktung eingereicht.