



Online-Seminar: Immer diese Wechseljahre... (24.11.2023, 8:30 – 16:30 Uhr)

Der schleichende Beginn der Wechseljahre wird bei fast allen Frauen von einer ungewollten Gewichtszunahme begleitet. Parallel steigt das Risiko für koronare Herzerkrankungen deutlich an. Gerade die Fettzunahme im Bauchbereich, anstelle von Hüfte und Oberschenkel, ist mit der Gefahr frühzeitiger metabolischer Erkrankungen wie Diabetes und Nicht-alkoholischer Fettlebererkrankung assoziiert und begünstigt zudem besonders die Entstehung einer Arteriosklerose. Zwar ist die Fettverteilung hormonell bedingt, dennoch wird der Ernährungsweise und dem Bewegungspensum ein großer Stellenwert zugesprochen.

Inhalte:

- **Grundlagen schaffen:** Hormonelle Veränderungen und Ihre Folgen
- **Metabolische Erkrankungen auf dem Vormarsch:** Von Diabetes, NAFLD, Bluthochdruck und der Gefahr einer Arteriosklerose
- **Sind alle Frauen gleich?** Anhand der Fettverteilung Risikoprofile besser bewerten
- **Können Supplemente helfen?** Was für wen, nicht nur gegen Beschwerden
- **Was sagen die Studien?** Wie kann aktiv einer Risikoerhöhung für KHK entgegengewirkt werden?

Zielgruppen:

Ernährungsfachkräfte, Ärztinnen/Ärzte, Apothekerinnen/Apotheker, Fachkräfte aus den Bereichen Gesundheit, Bildung, Prävention und Public Health

Termin: 24.11.2023, 8:30 – 16:30 Uhr (entspricht 8 UE)

Veranstaltungsformat: Online-Seminar

Referentin:

Dr. Bettina Jagemann, Hamburg