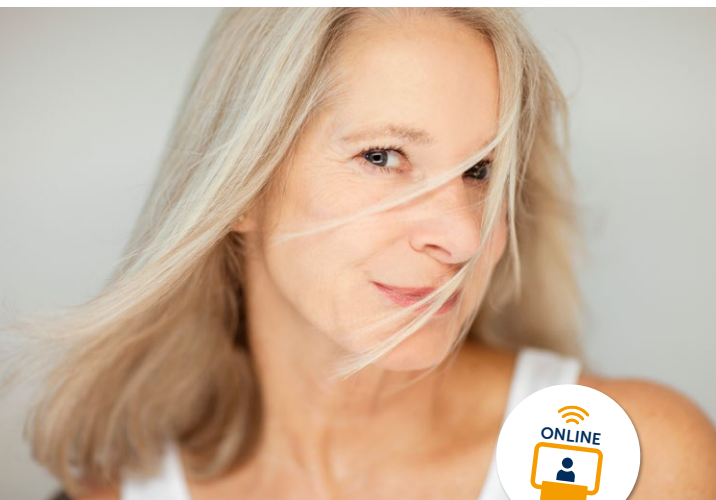


Das Klimakterium

**In der Mitte des Lebens angekommen:
Wechselnde Jahre bringen
neue Herausforderungen**



Diese Fortbildung entspricht 7 UE.

09.00 – 15.30 Uhr

B.F.G.

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen

**ANMELDUNG UND WEITERE
INFORMATIONEN:**

[www.bfg-kray.de/
fortbildungsangebote-fuer-hebammen](http://www.bfg-kray.de/fortbildungsangebote-fuer-hebammen)



Das Risiko für Erkrankungen und Übergewicht steigt im Laufe des Lebens altersbedingt an. Frauen haben dabei insbesondere mit den Einflüssen hormoneller Änderungen aufgrund der Wechseljahre zu kämpfen. Ob Hitzewallungen, Fettzunahme im Bauchbereich oder auch Stimmungsschwankungen. Vieles ändert sich und begünstigt beim weiblichen Geschlecht insbesondere die Entstehung von Erkrankungen wie Arteriosklerose und Osteoporose. Den hormonellen Änderungen kann durch eine angepasste Ernährungsweise, ein verändertes Stressmanagement und ein passendes Bewegungspensum aktiv entgegengewirkt werden, um die Lebensqualität im Alter langfristig positiv zu beeinflussen.

Inhalte

- Grundlagen schaffen: Hormonelle Veränderungen und Ihre Folgen
- Metabolische Erkrankungen auf dem Vormarsch: Von Diabetes, NAFLD, Bluthochdruck und der Gefahr einer Arteriosklerose
- Können Supplemente helfen? Was für wen, nicht nur gegen Beschwerden
- Was sagen die Studien? Wann sollte begonnen werden, aktiv einer Risikohöherung für KHK entgegenzuwirken?

Referentin:



Dr. rer. physiol. Bettina Jagemann
Oecotrophologin, Wedel

Termin:

09.00 – 15.30 Uhr,

Pausenzeiten: 10.30 – 10.45 Uhr, 12.15 – 13.00 Uhr, 14.30 – 14.45 Uhr

Teilnehmergebühren:

€ 150,00

€ 90,00 für Studierende (Ausweis zur Vorlage)

Tagungsorganisation:

Evamaria Wilhelmi – B.F.G.®, Leitung Fachbereich Hebammenwesen

Tel.: 06421 3400227 · Mobil: 015123019858 · fobi@stressfrei-tagen.de

Kongressmanagement & Veranstalter:

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen B.F.G.®

Am Katzenberg 3 | 57258 Freudenberg

Tel. +49 (0) 2734 572736 | Fax +49 (0) 2734 55516

bfg.kray@t-online.de | www.bfg-kray.de



**B.F.G. NEWSLETTER
ABONNIEREN**