

Betriebliche Gesundheitsförderung

Stark durch die Wechseljahre

– Ernährung für Körper und Wohlbefinden

Die Wechseljahre sind eine natürliche Lebensphase, die mit tiefgreifenden hormonellen Veränderungen einhergeht und sich auf den Stoffwechsel, das Körpergewicht, die Knochengesundheit sowie das körperliche und emotionale Wohlbefinden auswirken kann. Viele Frauen erleben in dieser Zeit Beschwerden unterschiedlichster Art, beispielsweise Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder eine veränderte Körperzusammensetzung. Gleichzeitig kursieren zahlreiche, teils widersprüchliche Informationen zu Ernährung und Lebensstil.

Eine ausgewogene, bedarfsgerechte Ernährung kann wesentlich dazu beitragen, die Gesundheit in den Wechseljahren zu fördern und typische Beschwerden positiv zu beeinflussen. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass eine gezielte Lebensmittelauswahl, kombiniert mit weiteren Lebensstilfaktoren, das Wohlbefinden stärken, die Knochengesundheit unterstützen sowie Entzündungsprozesse und Stoffwechselveränderungen günstig beeinflussen kann.

Die Wechseljahre verlaufen jedoch bei jeder Frau unterschiedlich und werden neben hormonellen Veränderungen auch von individuellen Lebensumständen, Belastungen und persönlichen Erfahrungen geprägt. Deshalb vermittelt dieser Kurs nicht nur fundiertes und praxisnahes Ernährungswissen, sondern bietet auch Raum für einen offenen und wertschätzenden Austausch. Die Teilnehmerinnen können ihre Erfahrungen teilen, voneinander lernen und gemeinsam alltagstaugliche Strategien für mehr Gesundheit und Wohlbefinden entwickeln.

Inhalte und Ziele

1. Modul:

- Die Wechseljahre verstehen: Phasen, Hormone und typische Veränderungen
- Die Rolle der Ernährung in den Wechseljahren
- Veränderter Energie- und Nährstoffbedarf
- Praktische Ernährungsempfehlungen für den Alltag
- Austausch über persönliche Erfahrungen und individuelle Fragestellungen

2. Modul:

- Typische Wechseljahresbeschwerden durch Ernährung positiv beeinflussen
- Antientzündliche Ernährung: Was steckt dahinter?
- Darmmikrobiom und Darm-Hirn-Achse
- Ernährung für Hormonbalance, Stimmung, Schlaf und Resilienz
- Praktische Lebensmittelwahl und Umsetzung im Alltag
- Erfahrungsaustausch und Diskussion

3. Modul:

- Gewichtszunahme verstehen: Stoffwechsel und Körperzusammensetzung
- Strategien zur Gewichtsstabilisierung ohne Diät
- Knochengesundheit: Ernährung zur Vorbeugung von Osteoporose
- Wichtige Nährstoffe und deren praktische Umsetzung
- Nachhaltige Ernährungsgewohnheiten für die Zeit nach den Wechseljahren
- Offene Fragerunde, Erfahrungsaustausch und individuelle Tipps

Zielgruppe:	Frauen, die sich angesprochen fühlen, unabhängig vom Alter
Datum und Zeit:	nach Absprache
Ort:	nach Absprache
Zeitraumen:	Modul à 120 Minuten inklusive Pause
Empfohlene Teilnehmendenzahl:	maximal 12 Personen
Kursleitung:	Ernährungsberaterin (BSc)
Infrastruktur:	Raum inkl. Beamer, Leinwand und ein Flipchart oder Tafel werden, wenn nicht anders vereinbart, durch den Auftraggeber organisiert.

Kontakt

Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler

+41 61 551 01 22

E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch

Bereichsleiterin Betriebliche Gesundheitsförderung

Annina Knecht

+41 61 551 01 31

E-Mail: a.knecht@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch/unternehmen