

Betriebliche Gesundheitsförderung

Stark durch die Wechseljahre

Ernährung für Körper und Wohlbefinden

Die Wechseljahre sind eine natürliche Lebensphase – und zunehmend auch ein Thema der betrieblichen Gesundheitsförderung. Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder Veränderungen von Stoffwechsel und Körperzusammensetzung können das Wohlbefinden und den Arbeitsalltag beeinflussen. Gleichzeitig bestehen rund um Ernährung und Lebensstil viele Fragen und teilweise widersprüchliche Empfehlungen.

Eine ausgewogene, bedarfsgerechte Ernährung kann Frauen in dieser Lebensphase unterstützen. Unsere Angebote vermitteln fundiertes und praxisnahes Ernährungswissen, geben konkrete Impulse für den Alltag und schaffen Raum für Fragen und persönlichen Erfahrungsaustausch.

Drei thematische Schwerpunkte stehen zur Auswahl: Sie können einzeln gebucht oder als aufeinander aufbauende Reihe kombiniert werden. Dauer, Format und Inhalte stimmen wir gerne auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens und Ihrer Mitarbeitenden ab.

I. Gut informiert durch die Wechseljahre

Körperliche Veränderungen und Ernährung verstehen

Was verändert sich während der Wechseljahre eigentlich im Körper – und welche Rolle spielt dabei die Ernährung?

Dieses Angebot vermittelt verständliches Grundlagenwissen und hilft den Teilnehmenden, Veränderungen besser einzuordnen. Im Mittelpunkt stehen alltagstaugliche Ernährungsempfehlungen statt Verbote oder kurzfristiger Diäten.

Inhalte

- Phasen der Wechseljahre, Hormone und typische körperliche Veränderungen
- Veränderungen von Energiebedarf, Stoffwechsel und Körperzusammensetzung
- Welche Rolle spielt Ernährung während der Wechseljahre?
- Wichtige Nährstoffe und Lebensmittelgruppen
- Praktische Ernährungsempfehlungen für den Alltag
- Raum für Fragen und Erfahrungsaustausch

Besonders geeignet als: Einstieg ins Thema, Impulsveranstaltung oder erster Teil einer Kursreihe

II. Ernährung bei typischen Beschwerden

Wohlbefinden im Alltag gezielt unterstützen

Hitzewallungen, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen oder Verdauungsbeschwerden können den Alltag während der Wechseljahre beeinflussen. In diesem Angebot steht die Frage im Zentrum, welchen Beitrag Ernährung und weitere Lebensstilfaktoren zum Wohlbefinden leisten können.

Inhalte

- 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

Besonders geeignet als: Vertiefungsworkshop oder eigenständiges Angebot mit Fokus auf typische Beschwerden und Wohlbefinden

III. Gewicht, Stoffwechsel und Knochengesundheit

Gesund durch die Wechseljahre und darüber hinaus

Während der Wechseljahre verändern sich Stoffwechsel und Körperzusammensetzung. Gleichzeitig gewinnen Muskel- und Knochengesundheit für die langfristige Gesundheit an Bedeutung. Dieses Angebot zeigt, welche Rolle die Ernährung dabei spielt und wie sich Gewicht und Gesundheit ohne kurzfristige Diäten nachhaltig unterstützen lassen.

Inhalte

- 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

Besonders geeignet als: Vertiefungsworkshop oder eigenständiges Angebot mit Fokus auf langfristige Gesundheit, Gewicht und Knochengesundheit

Fachwissen trifft persönliche Erfahrung



Unsere Ernährungsberaterin **Helena Koblasa (BSc)** verbindet fundiertes Fachwissen mit einem besonderen Verständnis für die Lebensphase der Wechseljahre. Dadurch entsteht Raum für eine offene, lebensnahe und wertschätzende Auseinandersetzung mit dem Thema.

Flexibel für Ihr Unternehmen

Kein Unternehmen und keine Zielgruppe ist gleich. Deshalb können Dauer, Format und Schwerpunkte individuell angepasst werden.

Denkbar sind beispielsweise:

- ein kompakter Impuls zur Sensibilisierung
- ein interaktiver Workshop mit Zeit für Fragen und Austausch
- eine vertiefende Einzelveranstaltung zu einem der drei Schwerpunkte
- eine dreiteilige Reihe, die die Themen aufeinander aufbauend behandelt
- die Kombination eines Ernährungsimpulses mit einem praxisnahen Kochworkshop als gemeinsames Teamerlebnis
- Durchführung vor Ort oder – je nach Format – online

Gerne entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen die Variante, die am besten zu Ihrem Unternehmen und Ihren Mitarbeitenden passt.

Ihr Kontakt

Annina Knecht

Bereichsleiterin Betriebliche Gesundheitsförderung

+41 61 551 01 31

a.knecht@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch/unternehmen/

Sie interessieren sich für eines der Angebote oder möchten verschiedene Schwerpunkte kombinieren? Wir beraten Sie gerne persönlich und unverbindlich.

