

**Martina Kurmann**
dipl. Ernährungsberaterin
und Hypnosetherapeutin
**Hülya Gülmez**
Oberärztin Gynäkologie,
Frauenklinik Luzern

## Gesundheitskompetenz

# Ernährung und Wechseljahre

## Hormone, Stoffwechsel und Wohlbefinden ab 40

| | |
|---|---|
| **Kursbeschreibung** | Die Wechseljahre bringen hormonelle Veränderungen mit sich, die sich auf den Stoffwechsel, das Gewicht und das allgemeine Wohlbefinden auswirken können. Der Vortrag vermittelt verständliche Informationen zu diesen Veränderungen und zeigt auf, wie eine gezielte Ernährung die Gesundheit in dieser Lebensphase unterstützen kann. |
| **Ziel/Nutzen** | Die Teilnehmenden erfahren, welche hormonellen Veränderungen während der Wechseljahre auftreten, weshalb sich Stoffwechsel und Gewicht verändern und welche Ernährung ab 40 sinnvoll ist. Zudem erhalten sie Informationen zu bioidentischen Hormonen sowie praktische Tipps für den Alltag. |
| **Zielgruppe** | Frauen ab 40, sowie alle interessierten Personen, intern und extern |
| **Datum** | Mittwoch, 20. Januar 2027 |
| **Zeit/Ort** | 18.00 Uhr, Rotsee/Kafi Höchweid |
| **Leitung** | Martina Kurmann, dipl. Ernährungsberaterin und Hypnosetherapeutin<br>Hülya Gülmez, Oberärztin Gynäkologie, Frauenklinik Luzern |
| **Anmeldung** | Intern: durch Teamleitung/Stellvertretung<br>Extern: via Zentrum Höchweid an info@hoechweid.ch |
| **Anmeldeschluss** | bis 15. Januar 2027 |
| **Kosten** | Eintritt CHF 30.00 pro Person, vor Ort in Bar<br>für Mitarbeitenden kostenlos (keine Arbeitszeit) |

**Zentrum Höchweid AG** Zuhause im Alter und Treffpunkt in Ebikon
Höchweidstrasse 36 | 6030 Ebikon | 041 444 01 01 | info@hoechweid.ch | hoechweid.ch