

## **Wechseljahre** **Zeit des Wandels**

Die Wechseljahre bedeuten keineswegs das Ende des Frauseins, weil Sie keine Kinder mehr bekommen können. Die Wechseljahre sind eine biologische Wandlung, aber keine Frau muss unter den hormonell-bedingten Veränderungen des Körpers und der Psyche leiden. Es gibt verschiedene Wege, den körperlichen und seelischen Problemen in dieser Zeit zu begegnen.

Die traditionell chinesische Medizin betrachtet diese sensible Phase im Leben einer Frau mit Wertschätzung auf dem Weg in einen neuen Lebensabschnitt. An diesem Abend erfahren Sie, was es für unterstützende Möglichkeiten aus dem Erfahrungsschatz der traditionellen Medizin gibt, damit Sie gut durch diese Zeit des Wandels kommen.

## **Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit**

Herzlichen Glückwunsch!

Sie bekommen ein Kind und damit beginnt ein neuer, spannender Lebensabschnitt. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie nach den Prinzipien der traditionell chinesischen Medizin den Besonderheiten dieser aufregenden Zeit Rechnung tragen können.

Gerade jetzt ist die gute und stärkende Ernährung für die werdende Mutter von großer Bedeutung damit ihr Kind stark wird und Sie diese Phase in ihrem Leben mit Freude genießen können.

Außerdem erfahren Sie, was bei Schwangerschaftsbeschwerden Abhilfe schaffen kann.

## **Ernährung für Kleinkinder**

In Deutschland ist bereits jedes 5. Kind und jeder 3. Jugendliche zu dick. Tendenz steigend. Diese alarmierenden Zahlen gaben in den letzten Jahren immer wieder Anlass Forschungsprojekte zum Thema Kinderernährung durchzuführen. Die Ergebnisse dieser Untersuchungen zeigen, dass es sich lohnt so früh wie möglich mit gesunder Ernährung zu beginnen. Essgewohnheiten werden im Kleinkindalter geprägt und etwa bis zum 10. Lebensjahr gefestigt. Danach wird das Essverhalten auch immer noch durch das Umfeld des Kindes beeinflusst, aber ungesunde Gewohnheiten lassen sich dann schwerer ablegen.

Für Kindergartenkinder sind die Eltern das größte Vorbild.

Essen Mutter und Vater größtenteils gesund, so werden es die Kinder früher oder später ☺ auch tun.

An diesem Abend lernen Sie die Grundlagen gesunder Ernährung für Kleinkinder kennen.