

Hormone in Balance

Ernährung als Schlüssel

NATURHEILKUNDE



Seminar zur hormonellen Gesundheit von Frauen

Unsere Hormone beeinflussen weit mehr als nur unseren Zyklus – sie steuern unser Energielevel, unser Hautbild, unser Gewicht, unsere Fruchtbarkeit und sogar unsere Stimmung. Wenn das sensible Gleichgewicht aus der Bahn gerät, zeigen sich oft

Beschwerden wie unregelmäßiger Zyklus, Akne, Haarausfall, PMS, unerfüllter Kinderwunsch oder Symptome der Menopause.

In diesem Seminar lernst du, wie Ernährung gezielt dabei unterstützen kann, dein hormonelles Gleichgewicht wiederherzustellen und zu stabilisieren.

Themen, die wir behandeln:

PCOS (Polyzystisches Ovar Syndrom): Wie Ernährung helfen kann, Insulinresistenz zu reduzieren und hormonelle Ungleichgewichte zu lindern.

Menopause & Perimenopause: Welche Nährstoffe jetzt besonders wichtig sind und wie man typische Beschwerden über die Ernährung positiv beeinflussen kann.

Kinderwunsch & Fruchtbarkeit: Wie du deinen Körper durch gezielte Ernährung optimal auf eine Schwangerschaft vorbereiten kannst.

Haut & Hormone: Der Zusammenhang zwischen Ernährung, hormonellem Ungleichgewicht und Hautproblemen wie Akne oder trockener Haut.

Das erwartet dich:

- Fundiertes Wissen zu hormonregulierender Ernährung
- Praktische Ernährungstipps für den Alltag
- Austausch in einer kleinen, wertschätzenden Runde
- Raum für deine Fragen und persönlichen Themen

Ob du dich selbst besser verstehen willst, deine Klient/innen unterstützt oder auf dem Weg zur hormonellen Balance bist – dieses Seminar vermittelt dir wertvolle Impulse und alltagstaugliches Wissen.

Dozent/in Mehmet Polat:

Termine:

Sa. 06.12.2025

So. 07.12.2025

Sa. 13.12.2025

So. 14.12.2025

jew. 09:00-17:30 Uhr

Preis:

790,- CHF *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Grünhaldenstrasse 6
8050 Zürich
Tel. 043 9602000**

Seminarnummer:

SSA7092061225

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 043 96 09 015
- Web: paracelsus-schulen.ch
- per QR:

