



## Regelschmerzen müssen nicht sein

### Seminarinhalt:

Regelschmerzen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Verstopfung, Blähungen und Müdigkeit rund um die Menstruation müssen nicht sein. Viele Frauen denken, das sei normal. Ernährung kann hier Abhilfe schaffen und die Beschwerden abmildern oder gar beseitigen.

Auf der Grundlage der Chinesischen Medizin besprechen wir, welchen weitreichenden Einfluss die Ernährung auf die Menstruation und das Auftreten von Beschwerden und Schmerzen rund um die Monatsblutung hat. Sie erhalten wirkungsvolle Ernährungsempfehlungen, die Sie gezielt gegen Beschwerden, Schmerzen und für mehr Vitalität und Wohlbefinden nutzen können. Einfache Übungen zu achtsamem Essen runden die Empfehlungen ab.

Sie brauchen für das Seminar kein Vorwissen zur Chinesischen Medizin. Alle Inhalte und Empfehlungen erschließen sich auf leicht verständliche Weise und sind an einem praktikablen Alltag orientiert.

### Datum und Uhrzeit:

07.09.2024 von 13:00 – 17:00 Uhr.

### Ort:

Praxis für Frauenheilkunde Zirwes/Moog/Decarolis, Brabanter Str. 53, 50672 Köln.

### Kosten:

140,- € Darin ist ein Handout (pdf-Datei) enthalten.

### Sonstiges:

Die Teilnahme ist auf 18 Teilnehmerinnen begrenzt.

Anmeldung unter **[kontakt@antonie-danz.de](mailto:kontakt@antonie-danz.de)**



Referentin:

Dr. Antonie Danz ist Ernährungsexpertin und verbindet seit 25 Jahren eine fundierte wissenschaftliche Expertise mit traditionellem, praktischem Erfahrungswissen und innovativen Ansätzen zur Gesundheitsförderung. Mit den Themenschwerpunkten „Frauengesundheit“, „Chinesische Medizin“ und „Resilienz“ ist die Ernährungswissenschaftlerin als freie Beraterin in eigener Praxis, Themenexpertin und Autorin in Köln tätig. Sie arbeitet u.a. beratend für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und ist Dozentin für die Diätetik der Chinesischen Medizin an der Universität Witten/Herdecke. <http://www.antonie-danz.de>