

# Hebammen Refresher Ernährungskurs inkl. Kochkurs



18./19.1.2020 in Graz

In diesem TCM Spezialseminar werden wir uns am ersten Tag intensiv dem Themenbereich Schwangerschaft, Wochenbettpflege und Stillzeit widmen, um die positiven und integrativen Möglichkeiten der Diätetik aufzuzeigen. Die TCM Ernährung bietet auch einfache, kurativen Möglichkeiten bei Schwangerschaftsproblemen wie Übelkeit und Erbrechen, Schwangerschaftsödemen, Laktationsstörungen, ... die ich gerne mit Ihnen teilen werde.

Abgerundet wird der Kurs am 2. Tag mit einem praktischen Teil.

Gemeinsam mit Fr. Dr. Hong Shang erlernen wir beim therapeutischen Kochen, einfache und bewährte Traditionsrezepte für jede Phase zuzubereiten!

## **Tag 1: Ernährung in der Schwangerschaft:**

Eine Schwangerschaft ist eine ganz besondere Phase im Leben einer Frau. Der weibliche Körper vollbringt jetzt Höchstleistung und ist gefordert, sich an die neuen Verhältnisse anzupassen. Genau aus diesem Grund ist es wichtig, auf eine angepasste Ernährung zu achten. Mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Ernährungslehre kann ab der Feststellung einer Schwangerschaft rechtzeitig begonnen werden, bestehende Qi/Yang- und Blutmangelzustände auszugleichen.

## **Ernährung als Geburtsvorbereitung:**

Für die Geburt ist es wichtig und hilfreich das Yang Qi der Schwangeren zu stärken und aktivieren, denn dieser einzigartige Kraftakt verlangt dem Körper der Schwangeren genau diese Art der Energie ab. Hier ist es sehr effektiv, gleich mit der Einnahme von biologischen Kraftsuppe zu beginnen.

### **Ernährung in Wochenbett und Stillzeit:**

Die Stillzeit ist häufig von einem Yin- und Blutmangel geprägt. Hier ist besonders ratsam und hilfreich auf die richtige Ernährung zu achten. Heimische Obstsorten wie Birne, Traube, Holunder, Himbeeren, Heidelbeeren... aber auch Linsen, Spinat, Broccoli, Karotten, Hühnerfleisch, Eigelb und Getreidesuppen aus Reis und Hirse sollen ganz vorne im Speiseplan einer Stillenden stehen.

Gesundheit und Vitalität des Menschen basieren auf der angeborenen Konstitution, die er von seinen Eltern geerbt hat. Nach der Geburt hängt die weitere Entwicklung dieser Grundkonstitution entscheidend von der Ernährungs- und Lebensweise ab.

### **Tag 2: praktisches therapeutisches Kochen mit Dr. Hong Shang**

Die Küche des Steiermarkhof wird für diesen Halbtag zur TCM -Kochbühne. Mag. Kraus und Dr. Shang werden gemeinsam mit den Teilnehmern einfache aber bewährte traditionelle Rezepte für Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit nachkochen.

**Referentinnen:** Mag. Judith Kraus-Bochno, Dr. Hong Shang

**Ort:** Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz

**Kurszeiten:** Samstag 9.00 – 19.00, Sonntag 9.00 – 13.00

**Kosten:** 370,-- Euro

**Frühbucherbonus bis Mai 2019:** € 350,--

---

**ANMELDUNG** unter [office@ogka.at](mailto:office@ogka.at); Fax: 0316 374050 55 –

### **Refresher-Ernährungskurs für Hebammen**

für die Seminarorganisation bitten wir um frühzeitige Anmeldung

**Refresher-Ernährungskurs für Hebammen 18./19.1.2020 in Graz**

Name:.....

Adresse:.....

Mail:.....

Unterschrift:.....