



## Online-Seminar „Wechseljahre“

### Zielsetzung

Ab dem vierten Lebensjahrzehnt kommt es bei Frauen zu einer zunehmend spürbaren Umstellung der hormonellen Situation bis schließlich die Menopause eintritt. Die Wechseljahre nehmen dabei einen großen Einfluss auf die psychische sowie physische Gesundheit. Unter anderem steigen das Risiko für Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Osteoporose deutlich an. Zugleich ist es für Frauen eine Phase des Umbruchs und der Neuorientierung. Die Ernährungsberatung bietet hier einen idealen Ansatz, den Wunsch nach Gesundheits- und Genussförderung aufzugreifen und an die Frau zu bringen.

### Seminarinhalte

- die Wechseljahre verstehen: die hormonelle Situation während Perimenopause, Menopause und Postmenopause
- gesundheitliche Auswirkungen der Hormonumstellung
- Therapieansätze für Wechseljahresbeschwerden
- (präventive) Ernährungsempfehlungen für Frauen ab 40
- Wechseljahresbeschwerden mit der richtigen Ernährung entgegenwirken

### Methoden

Vorträge mit Gruppenarbeiten, Austausch, Diskussion und Übungen

### Zielgruppen

Diätassistent\*innen, Diplom-Oecotropholog\*innen, Diplom-Ernährungswissenschaftler\*innen, Absolventen der Bachelor- und Masterstudiengänge Oecotrophologie/Ernährungswissenschaft (Schwerpunkt „Ernährung“)

### Referentin

M.Sc. oec. troph. Stephanie Mißler, Braunschweig, <https://eb-missler.de>

**Termin** 25.03.2025, 09.00 – 16.30 Uhr via ZOOM

**Seminarumfang:** 8 Unterrichtseinheiten (UE) à 45 Minuten

**Teilnehmerzahl** max. 20

### Gebühr

DGE-Mitglieder 165,00 €

Nicht-Mitglieder 180,00 €

### Anmeldebestätigung und Bescheinigungen

Bei Anmeldung wird eine **Anmeldebestätigung** bzw. die Bestätigung über Aufnahme auf die Warteliste versendet. Erhalten Sie **keine Anmeldebestätigung** direkt **nach dem Abschicken** des Online-Formulars, kontrollieren Sie bitte zunächst Ihren Spam-Ordner. Wenn dort keine Bestätigung eingegangen ist, schreiben Sie uns zur weiteren Abklärung gerne eine Mail.

Nach erfolgreicher Teilnahme von mind. 80 % der Seminardauer erhalten Sie eine **Teilnahmebescheinigung** mit Angabe der Inhalte und der Anzahl der absolvierten Unterrichtseinheiten per E-Mail. Wir behalten uns vor bei

dauerhaft ausgeschalteter Kamera und Nicht-Erreichbarkeit keine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Individuelle Absprachen können selbstverständlich getroffen werden.

### **Rechnung**

Die Rechnung erhalten Sie nach dem Seminar von der Verwaltung. Bitte überweisen Sie erst dann die Teilnahmegebühr unter Angabe der Rechnungsnummer.

Bitte prüfen Sie die Angaben bei Ihrer Anmeldung zu Titel, Name und Anschrift sorgfältig auf Fehler und Vollständigkeit. Insbesondere wenn die Rechnung an Ihren Arbeitgeber ausgestellt werden soll, ist die Angabe einer dienstlichen E-Mail zwingend notwendig. Nachträgliche Änderungen und Reklamationen sind sehr zeitintensiv und werden mit 30,00 € in Rechnung gestellt.

### **Wartelistenregelung**

Wenn ein Seminar ausgebucht ist, besteht die Möglichkeit, sich unverbindlich für einen Platz auf der Warteliste anzumelden. Wir benachrichtigen Sie umgehend per E-Mail bei Freiwerden eines Seminarplatzes; kann dieser Platz nicht angenommen werden, entstehen keine Gebühren. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Anmeldedatums vergeben. Die Vergabe erfolgt in der Reihenfolge der Zusagen.

### **Rücktrittsbedingungen / Ausfall einer Veranstaltung**

Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Beginn des Seminars wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30,00 € fällig. Danach ist die Teilnahmegebühr in voller Höhe zu tragen; die Gebühr wird unabhängig vom Grund der Absage fällig. Dieses Risiko kann über eine Reise- oder Seminar-Rücktrittskosten-Versicherung abgesichert werden. In diesem Zeitraum ist die Nennung eines den Zielgruppen entsprechenden Ersatzteilnehmers möglich; eine eigene Anmeldung des Ersatzteilnehmers ist erforderlich. Sollte die DGE die Veranstaltung absagen müssen, so besteht Anspruch auf volle Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Die DGE übernimmt keinerlei Haftung für Personen- und Sachschäden. Weitere Informationen finden Sie auf der DGE-Homepage oder im DGE-Fortbildungsprogramm.

### **Technische Voraussetzungen für Online-Veranstaltungen**

Sie benötigen einen PC mit LAN-Zugang, eine Kamera und ein Mikrofon. Ein Zugang über ein Tablet ist auch möglich, wir empfehlen jedoch die Teilnahme mit dem Laptop oder Notebook. Online-Seminare finden mit der Videokonferenzsoftware „Zoom“ statt. Weitere ggf. verwendete Tools sind Padlet, Mentimeter, Dashboard und Jitsi.

### **Verbot von Aufzeichnungen und Veröffentlichungen**

Es gilt das Verbot, Screenshots oder Aufzeichnungen jedweder Art anzufertigen, sowie ein Verbot von Veröffentlichung jedweder Inhalte eines Online-Seminars im Internet oder an anderer Stelle.

### **Datenschutz**

Ihre Daten sind bei uns in sicheren Händen. Die Datenschutzhinweise des Veranstalters finden Sie hier.

Datenschutzhinweise der Diensteanbieter:

[Zoom](#), [Padlet \(Datenschutz\)](#), [Padlet \(Nutzungsbedingungen\)](#),

### **Organisation**

DGE-Sektion Niedersachsen,  
Hildesheimer Straße 24, 30169 Hannover  
[www.dge-niedersachsen.de](http://www.dge-niedersachsen.de)  
Ansprechpartnerin: Sonja Pöhls  
Tel.: +49 511 544 10 38-4  
E-Mail: [poehls@dge.de](mailto:poehls@dge.de)

**Weitere Informationen bekommen Sie zeitnah vor der Veranstaltung.**

**HINWEIS:** Sollten Sie keine (automatisierte) Anmeldebestätigung von uns erhalten haben, prüfen Sie bitte zunächst Ihren SPAM Ordner und setzen sich dann erst mit uns unter der Mail-Adresse [anmeldungen-ni@dge.de](mailto:anmeldungen-ni@dge.de) in Verbindung.