

MIKRONÄHRSTOFF- WEBSEMINARE 2023



Ihre MensSana Akademie 2023

Mit den verschiedenen Bausteinen der MensSana Akademie möchten wir Sie und alle interessierten Mitarbeiter in Apotheken und Arztpraxen bei der persönlichen Weiterbildung unterstützen. Stärken Sie durch Ihr Wissen und die fachlich fundierte Beratung Ihre Kundenbindung. Durch die MensSana Akademie erhalten Sie umfangreiches und sofort anwendbares Wissen zum Thema Mikronährstoffe:

Fachgruppenbereich – unsere Plattform für Ihre Weiterbildung

Registrieren Sie sich jetzt kostenlos unter: fachgruppe.menssana.de

Ihre Vorteile:

- / 24/7-Weiterbildung – Wann und wie Sie es wollen!
- / Einfache und direkte Anmeldung zu den WebSeminaren
- / Übersicht Ihrer anstehenden und bereits abgeschlossenen WebSeminare
- / Überblick über Ihren aktuellen Punktestand & Expertenstatus
- / Download Ihrer erworbenen Zertifikate
- / Therapiebuch mit über 150 Indikationen und passenden Empfehlungen
- / Mehr als 400 detaillierte Antworten von Dr. med. Werner Lechner zu Indikationen, Medikationen und Therapien
- / Über 90 verschiedene WebSeminare als Aufzeichnung mit Download-möglichkeit der Handouts
- / Repräsentative Anwendungsbeobachtungen von unabhängigen Ärzten
- / Fallbeispiele aus der Praxis
- / Alle Marketingmaterialien zu unseren Produkten als Download

WebSeminare – aktuell und von Experten für Experten

Mehrmals pro Monat bieten wir Ihnen durch unser kompetentes Referententeam direkt anwendbares Beratungswissen aus der Praxis – kompakt in 30 Minuten.

Ihre Vorteile:

- / Vertiefung von praxisnahem Expertenwissen zur Mikronährstofftherapie auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse und Studien
- / Stärkung Ihrer individuellen Beratungskompetenz gegenüber individuellen Kundenbedürfnissen
- / Einstieg jederzeit möglich – keine Aufbauseminare
- / Bequeme und einfache Teilnahme von zuhause
- / einfach Punkte sammeln und MensSana Mikronährstoffexperte werden
- / Im Anschluss an ausgewählte WebSeminare erhalten Sie bei erfolgreicher Teilnahme ein persönliches Dankeschönpaket zugesandt.

Inhouse-Schulungen – persönlich und individuell

Zusätzlich bieten wir Ihnen auch kostenlose und individuell auf Sie zugeschnittene Inhouse-Schulungen durch unseren Experten-Außendienst vor Ort in Ihrer Apotheke. Bei Interesse freuen wir uns über Ihre Anfrage

Bei Fragen zu den WebSeminaren, Schulungen oder zur Registrierung bzw. Anmeldung in unserem Fachgruppenbereich helfen wir Ihnen gerne weiter:



11. Januar 2023 / Immunstärkung

Das Immunsystem bildet eines der komplexesten Systeme in unserem Körper und setzt sich aus einer Vielzahl von Abwehrzellen, Signalstoffen und Geweben zusammen. Um schnell auf eine mögliche Bedrohung des Körpers reagieren zu können, muss es ständig vorbereitet sein. Dazu gehört eine optimale Mikronährstoffversorgung.



25. Januar 2023 / PMS & hormonelle Migräne

Der weibliche Zyklus ist sehr komplex und wird von vielen Faktoren beeinflusst, besonders durch eine Vielzahl von Hormonen, die miteinander in einem empfindlichen Gleichgewicht stehen. Es unterliegt natürlichen Schwankungen (z. B. Abfall des Östrogenspiegels bei der Menstruation), die zu unangenehmen Begleiterscheinungen wie z. B. Schmerzen bei der Menstruation oder Zyklusstörungen führen können. Mikronährstoffe können die Therapie sinnvoll unterstützen.



8. Februar 2023 / Eisenmangel

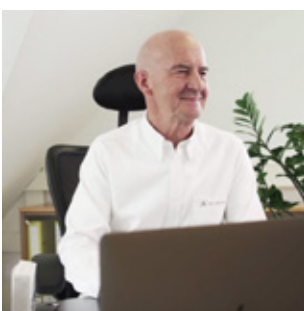
Meist beginnt Eisenmangel schleichend und bleibt anfangs unbemerkt. Symptome äußern sich erst bei einem länger andauernden Defizit. Die Symptome Kopfschmerzen, Müdigkeit und Abgeschlagenheit schränken die Lebensqualität später deutlich ein. Durch eine gute Aufklärung und geeignete Versorgung mit Mikronährstoffen kann der Eisenhaushalt wieder ins Gleichgewicht gebracht und einem latenten Mangel vorgebeugt werden.



15. Februar 2023 / Ernährung Teil 1: Ernährungstrends

Du bist, was du isst. Essen gewinnt zunehmend an Bedeutung, um einen Lebensstil oder die eigene Identität zu definieren. Deutlich wird dies an der Vielzahl an Ernährungstrends wie z. B. „Low Carb“, „Paleo“, „Superfood“, Rohkost etc.

Was hinter diesen Trends steckt und was dies für unseren Körper bedeutet, soll Ihnen dieses WebSeminar näherbringen.



1. März 2023 / Dr. Lechner Spezial (COVID-19)

Seit März 2020 beeinflusst uns die COVID-19-Pandemie stark. Zu den am meisten erfassten Symptomen zählen Husten, Fieber, Schnupfen sowie Geruchs- und Geschmacksverlust. Oft beeinflussen aber die Langzeitfolgen die Lebensqualität der Betroffenen. Dr. Werner Lechner gibt praktische Tipps zur begleitenden Therapie von Long-Covid mit Mikronährstoffen.



15. März 2023 / PCO-Syndrom

Das PCO-Syndrom (Polyzystische Ovarialsyndrom) ist eine der häufigsten Hormonstörungen bei Frauen im gebärfähigen Alter. Durch die Störung im hormonellen Regelkreis von Frauen werden männliche Hormone überproduziert. Auch wenn sich diese Krankheit nicht heilen lässt, können die Symptome durch eine Veränderung des Lebensstils und der Ernährung stark gemildert werden.



29. März 2023 / Erfolgreicher Freizeitsport für Frauen

Unabhängig von unserem Streben nach Gleichberechtigung, gibt es körperliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Daher legen wir den Fokus in diesem Seminar auf die Physiologie der Frau im (Freizeit-)Sport. Worauf muss Frau in ihrer Ernährung achten, um Muskeln aufzubauen? Wieso sind Muskeln so wichtig und was haben sie mit Fitness und gesundem Altern zu tun? Welche Mikronährstoffe spielen eine besondere Rolle, wenn es um körperliche Leistungsfähigkeit geht?



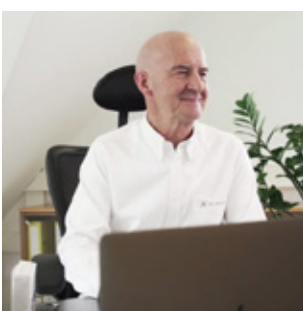
19. April 2023 / Lebensmittelallergien

Der allergie- oder unverträglichkeitsbedingte Verzicht auf bestimmte Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen verbessert die Lebensqualität Betroffener massiv. Langfristig kann das Wohlbefinden allerdings durch Vitamin- und Mineralstoffmängel, die durch den Verzicht entstanden sind, gestört werden. Wie man dies vorbeugend ausgleichen kann, bringen wir Ihnen in diesem WebSeminar näher.



26. April 2023 / Nährstoffräuber Pille

Die Pille gilt zusammen mit anderen hormonellen Methoden als sicheres Verhütungsmittel. Jedoch werden ihre Nebenwirkungen oft unterschätzt. Die Einnahme über einen längeren Zeitraum erhöht den Bedarf an verschiedenen Mineralstoffen oder sorgt dafür, dass Mineralstoffe im Körper schlechter aufgenommen werden können. Daher sollte man zum Ausgleich den Körper bestmöglich mit Mikronährstoffen unterstützen.



10. Mai 2023 / Dr. Lechner Spezial (Onkologie)

Patienten werden durch die konventionellen Verfahren der kurativen onkologischen Behandlung wie Chemotherapie und Strahlentherapie erheblich belastet. Daher nimmt die Bedeutung der supportiven und komplementärmedizinischen Maßnahmen im Rahmen der onkologischen Behandlungskonzepte zu. Wie man durch eine angepasste Supplementierung von Mikronährstoffen hierbei unterstützen kann, zeigen wir Ihnen in diesem WebSeminar mit Dr. Werner Lechner kompakt in 30 Minuten.



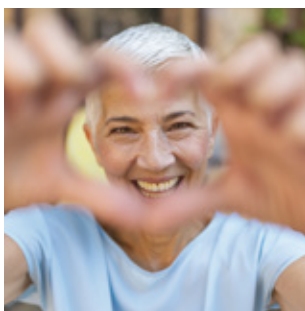
24. Mai 2023 / Schwangerschaft & Kinderwunsch

Eine gute Ernährung ist nicht nur für den Schwangerschaftsverlauf wichtig, sondern bereits beim Kinderwunsch sowie nach der Schwangerschaft für eine gesunde frühkindliche Entwicklung. Wir erläutern in diesem Web-Seminar u. a., wie der Kinderwunsch durch einen Mangel an Mikronährstoffen bei Mann und/oder Frau erschwert werden kann und wo man sonst noch Mikronährstoffe präventiv einsetzen kann.



21. Juni 2023 / Ernährung Teil 2: Ernährung bei Reizdarm

Wiederkehrende Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung sind typische Symptome bei einem Reizdarm. Diese können sich bei Stress verstärken. Ein Reizdarm ist eine anerkannte Diagnose, die gestellt wird, wenn keine offensichtlichen organischen Krankheiten auffindbar sind und kann die Lebensqualität massiv einschränken und belasten. Lernen Sie in diesem Seminar, wie man Reizdarmpatienten mithilfe von Mikronährstoffen wieder zu einer besseren Lebensqualität und gesunden Darmfunktion helfen kann.



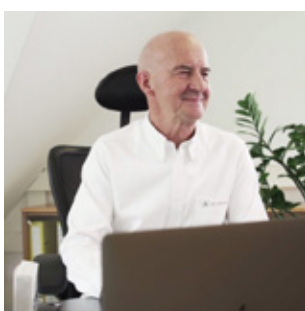
28. Juni 2023 / Osteoporose & Atherosklerose

Viele Menschen erreichen im 21. Jahrhundert ein hohes Lebensalter. Die körperliche Leistung lässt im Alter jedoch oft nach. Dennoch: Unsere Knochen erzählen viel über unseren Lebensstil und unsere Mikronährstoffversorgung. Viele Faktoren beeinflussen den Zustand des Skeletts. Bei einer falschen Behandlung von Osteoporose kann dies die Atherosklerose fördern. Was können wir tun, um Osteoporose & Atherosklerose effektiv vorzubeugen oder sie erfolgreich zu behandeln? Mikronährstoffe spielen dabei eine entscheidende Rolle.



12. Juli 2023 / Herzgesundheit

Das menschliche Herz leistet Unglaubliches und arbeitet ständig ohne Pause. Damit es dies problemlos leisten kann, benötigt es verschiedenste Mikronährstoffe. Herz-Kreislauf-Erkrankungen können wir durch eine richtige Ernährung entgegenwirken. Gerade in der westlichen Zivilisation kämpfen Menschen häufig mit Vitamin B12-, Omega-3- oder Magnesiummangel. In diesem WebSeminar möchten wir zeigen, wie man diesen Mängeln vorbeugen kann.



19. Juli 2023 / Dr. Lechner Spezial (Männergesundheit)

Viele Männer verhalten sich im Alltag weniger gesundheitsbewusst als Frauen. Sie sind häufiger übergewichtig, gehen seltener zur Gesundheitsvorsorge, rauchen häufiger und ernähren sich oft auch ungesünder als Frauen. Zusätzlich erhöhen Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit und soziale Krisen die Stressanfälligkeit und das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Wie kann der gezielte Einsatz von Mikronährstoffen helfen, um viele typische Erkrankungen in den Griff zu bekommen?



30. August 2023 / Mikronährstoffversorgung für Kinder

Kinder und Jugendliche haben durch ihr Wachstum einen erhöhten Bedarf an Nährstoffen. Damit sich Körper und Gehirn optimal entwickeln können, müssen alle wichtigen Nährstoffe ausreichend vorhanden sein. Für Eltern kann die Nahrungspräferenz des Kindes und der gleichzeitig erhöhte Nährstoffbedarf in der Wachstumsphase jedoch eine große Herausforderung darstellen. Lernen Sie mehr über die optimale Mikronährstoffversorgung in der Kindheit.



13. September 2023 / Weibliche Hormone

... sind eine komplexe Sache. In diesem Webseminar erläutern wir die Zusammenhänge einiger Hormone, die mit den Themen Schlafstörungen, Menopause und hormoneller Migräne zu tun haben. Wir besprechen zudem das Serotonin, Melatonin, Tryptophan und stellen eine Verbindung zur Verdauung her. Dieses Webseminar lohnt sich für alle, die die hormonellen Hintergründe typisch weiblicher Beschwerden besser verstehen wollen.



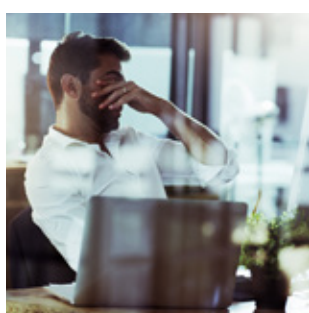
27. September 2023 / Entzündliche Darmkrankheiten

Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen haben einen massiven Leidensdruck. Mittlerweile gibt es vielfältige Behandlungsansätze, die in der richtigen Kombination die Lebensqualität stark verbessern können. Mikronährstoffe sind ein wichtiger therapeutischer Bereich. Nicht zuletzt wird die Mikronährstoffversorgung durch die entzündete Darmschleimhaut weiter beeinträchtigt und Nährstoffe schlecht oder gar nicht mehr aufgenommen. Hierzu möchten wir Ihnen passende Mikronährstoffe vorstellen.



11. Oktober 2023 / Gesund alt werden als Frau - Well-Aging

Unsere Bedürfnisse und biologischen Parameter sind in jeder Lebensphase anders. Für Frauen entstehen durch den Abfall des Östrogens in den Wechseljahren zusätzliche Herausforderungen. Gemeinsam möchten wir mit Ihnen über Gesundheit und Lebensqualität im Alter sprechen.



18. Oktober 2023 / Depression & Erschöpfung

Alle Körperregionen sind für Ihre normale Funktion auf Mikronährstoffe angewiesen. Mikronährstoffmängel können nicht nur körperliche, sondern auch mentale Erschöpfungszustände hervorrufen. Die Biochemie unserer Nerven muss für eine gesunde Psyche folglich gut mit Mikronährstoffen versorgt sein. In diesem Webseminar sprechen wir über verschiedene körperliche und mentale Erschöpfungszustände wie Burnout, Depression und Long-Covid.



25. Oktober 2023 / Ernährung Teil 3: Pflanzliche Ernährung

Bei einer rein pflanzlichen Ernährung verzichtet man auf alle tierischen Produkte und ernährt sich mit viel Obst, Gemüse, Getreide, Nüssen oder Hülsenfrüchten. Die Versorgung mit den meisten Vitaminen und Mineralstoffen ist so gedeckt. Eine pflanzliche Ernährung birgt aber immer das Risiko einer Mangelernährung, wenn man seine Ernährung nicht genau abstimmt. In unserem WebSeminar soll gezeigt werden, wie man durch die Einnahme von Mikronährstoffen bei dieser Ernährungsform einer Mangelversorgung vorbeugen kann.



8. November 2023 / Dr. Lechner Spezial (Schilddrüse)

Welche Mikronährstoffe sind für die Schilddrüse und für deren Zusammenarbeit mit anderen Körperteilen notwendig? Diese Frage sollte man sich stellen, bevor man sich mit dem Thema Schilddrüsendysfunktion befasst. Wichtig ist dabei, auf eine gesunde Ernährung zu achten. Was ist aber gesund? Nehme ich mit meiner täglichen Ernährung ausreichend Mikronährstoffe zu mir, die für eine optimale Funktion der Schilddrüse wichtig sind? Welche Laborwerte sind relevant und wer ist besonders anfällig für Schilddrüsenstörungen?



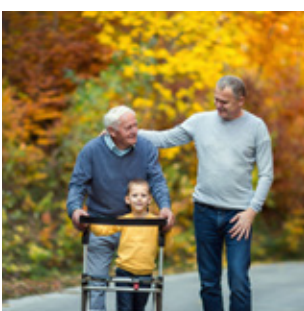
15. November 2023 / Fibromyalgie

Die Fibromyalgie zeichnet sich durch einen diffusen Schmerz im ganzen Körper, Verdauungsbeschwerden und ein starkes, andauerndes Erschöpfungsgefühl aus. Betroffene beschreiben zu den tiefen Muskelschmerzen eine Gelenksteifigkeit, Taubheitsgefühle, Kribbeln oder Brennen. Die Krankheit ähnelt Rheuma. Hauptsächlich betroffen von der Fibromyalgie sind Frauen. In diesem Webseminar beschreiben wir Therapieansätze aus der Praxis und wie man Mikronährstoffe gezielt einsetzen kann.



29. November 2023 / Menopause

Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen sowie Müdigkeit, Nervosität und Unwohlsein sind oft Begleiter von Frauen in den Wechseljahren. Diese natürliche Lebensphase erlebt jede Frau und bedeutet für ihren Körper eine große hormonelle Umstellung. Wie kann man Beschwerden lindern und welche Nährstoffe sind in dieser Zeit besonders wichtig? Dies und einiges mehr erfahren Sie in unserem WebSeminar.



13. Dezember 2023 / Senioren & Geriatrie

Fehl- und Mangelernährung kommt bei älteren Menschen immer häufiger vor. Gründe sind Einsamkeit oder Appetitlosigkeit sowie die Unfähigkeit, sich um sich selbst zu kümmern. Auch einseitige oder unterkalorische Ernährung sind Ursachen. Wird dies rechtzeitig erkannt und es erfolgt eine Umstellung der Ernährung bzw. eine Substitution der fehlenden Mikronährstoffe, dann kann langfristig chronischen Erkrankungen vorgebeugt werden.



WISSEN



SICHERHEIT



SYNERGIE



KLARHEIT

Direkt zum Login des Fachgruppenbereichs – Jetzt scannen!



fachgruppe.menssana.de