

Webinar Ernährung in der Schwangerschaft: Wichtige Nährstoffe für Mutter und Baby



Bildungszentrum Rehastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Webinar Ernährung in der Schwangerschaft: Wichtige Nährstoffe für Mutter und Baby

EINLEITUNG

In der funktionellen Medizin wird die Ernährung während der Schwangerschaft als entscheidend für die Gesundheit von Mutter und Baby angesehen, da sie die fetale Entwicklung und das Wohlergehen der Mutter beeinflusst. Nährstoffe wie Methylfolat, Methylcobalamin, Vitamin D3, Omega-3, Eisen, Laktoferritin und Vitamine sind essenziell für die Bildung aller Organe und des Nervensystems, zur Prävention von Geburtsfehlern, Schwangerschaftsdiabetes, Präeklampsie, Eklampsie etc. Eine angemessene Hydratation ist für die Gesundheit der Mutter und des Babys ebenfalls unerlässlich. Die Darmgesundheit der Mutter hat einen unübertroffenen Wert und wird insofern berücksichtigt, da sie die Aufnahme von Nährstoffen und die Immunität des Fötus beeinflusst. Somit ist eine personalisierte Ernährung während der Schwangerschaft entscheidend, um die Ergebnisse für Mutter und Kind zu optimieren.

INHALTE

- Essenzielle Nährstoffe für die embryonale und fetale Entwicklung
- Hormonelle Regulation und Unterstützung des metabolischen Gleichgewichts
- Darmgesundheit und die Darm-Hirn-Achse in der Schwangerschaft
- Kontrolle der Gewichtszunahme und metabolische Gesundheit
- Ernährung als Unterstützung für die psychische Gesundheit und ein emotionales Wohlbefinden in der Schwangerschaft
- Reduzierung von Entzündungen und Prävention von Komplikationen



ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Prof. Dr. Nelson Annunciato

Neurowissenschaftler

Neurowissenschaftler + Funktioneller Neuroanatom + Ernährungsmediziner

Autor: Super Gehirn ohne Alzheimer, Ed. Jolivi, 2018 (nur auf portugiesisch)

Motto: «Die menschliche Reife kommt nicht von den Lebenserfahrungen alleine, sondern von den Reflektionen über das Geschehen» (Donald Winnicott)



KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle gesundheitlich Interessierten

LEITUNG

Prof. Dr. Nelson Annunciato

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
2 Stunden Online-Webinar	Online	27.11.2025	18.00 - 20.15 Uhr	25291	deutsch	CHF 38.-