

FORTBILDUNG

FRAUEN- GESUNDHEIT

erpse Academy



Vortrag
Carla Morgenroth

1

Frauen sind keine kleinen Männer – Hormone, Geschlechterunterschiede & ihre Relevanz

Vortrag
Carla Morgenroth

2

Den weiblichen Hormonhaushalt verstehen

Vortrag
Kristin Kaun

3

Warum sind Frauen anders – und Männer auch

Vortrag
Jürg Hösli

4

Was ist der Mensch? Psychophysiologische Typologie von Frau

Vortrag
Ramona Richter

5

Trainingssteuerung und Trainingsplanung für Frauen

Vortrag
Jürg Hösli

6

Wie du deinen Kalorienbedarf optimal bestimmst

Vortrag
Ria Ammann
Marion Essletzichler

7

Ernährungsplanung

Interdisziplinär-Vortrag
Kristin Kaun
Marion Essletzichler

8

Körper- & Idealbilder

Vortrag
Marion Essletzichler

9

Frauen und Leistungssport inkl. Ernährungsleitfaden

Interdisziplinär-Vortrag
Marion Essletzichler
Carla Morgenroth
Melanie Lindner

10

Erhöhung der Fertilität einer Frau

Vortrag
Saskia Niesel

11

Schwangerschaft

Vortrag
Jeanette Siegenthaler

12

Essen für zwei?

Vortrag
Jeanette Siegenthaler

13

Gestationsdiabetes (GDM)

Vortrag
Kristin Kaun

14

Schwangerschafts-Depression & Brain fog

Vortrag
Siegfried Leder

15

Parodontitis & untergewichtige Frühgeburten

Vortrag
Carla Morgenroth
Melanie Lindner

16

Wie verändert sich der weibliche Körper in den Wechseljahren?

Vortrag
M. Essletzichler
R. Richter

17

Training und Ernährung in den Wechseljahren

Interdisziplinär-Vortrag
Jeanette Siegenthaler
Carla Morgenroth
Marion Essletzichler
Jürg Hösli

18

Pathologie

Vortrag
Katerina Chrissochou

19

TCM

Vortrag
Melanie Lindner

20

Heilkräuter



FRAUENGESUNDHEIT –

DIE FORTBILDUNG IN 20 VIDEO-VORTRÄGEN VON TOP-EXPERTINNEN UND -EXPERTEN

Jetzt auf www.erpse-academy.com

Frauen und Männer sind biologisch und in vielen Aspekten ihrer Physiologie, Psychologie und ihrer sozialen Erfahrungen unterschiedlich. Das bedeutet aber nicht, dass das eine Geschlecht dem anderen überlegen ist. Viel wichtiger ist es, die individuellen Besonderheiten und Bedürfnisse – in diesem Fall der Frau – gezielt zu fördern, damit sie gesund und leistungsfähig ist und sich in ihrem Körper wohlfühlt.

In unserem Online-Fortbildungskurs rund um das Thema „Frauengesundheit“ bündeln wir das Wissen und die Erfahrungen unserer elf Expertinnen und Experten aus den Fachbereichen Gynäkologie, Klinische Psychologie, Trainings- und Ernährungswissenschaften, Zahnmedizin, Hypnosetherapie, TCM und Naturheilkunde. Die vom SVDE mit der vollen Punktzahl von 18 Punkten zertifizierte Fortbildung besteht aus 20 Vorträgen – und kann nach freier Zeiteinleitung absolviert werden.

20 Vorträge zum Thema Frauengesundheit:

Vortrag 1: Frauen sind keine kleinen Männer – Hormone, Geschlechterunterschiede und ihre Relevanz (von Carla Morgenroth)

Wie man Frau im Gegensatz zum Mann fordern und fördern muss, damit sie gesund und leistungsfähig bleibt.

Themenschwerpunkte:

- Gender Health Gap
- Genetische Geschlechterunterschiede
- Hormone: Östrogene (Estradiol), Progesteron, Androgene (Testosteron) und hormonelle Schwankungen
- Menstruationszyklus
- Schwangerschaft
- Menopause
- Anatomie
- Körperliche Leistungsunterschiede
- Knochengesundheit
- Herz-Kreislaufsystem
- Immunsystem
- Psyche/Gehirn
- Diabetes-Risiko

Vortrag 2: Den weiblichen Hormonhaushalt verstehen (von Carla Morgenroth)

Zyklus & Sport: Einfluss der Zyklusphasen auf die Leistungsfähigkeit

Pille & Sport: Einfluss der Pille auf Körper und Leistungsfähigkeit

Themenschwerpunkte:

- Geschlechterunterschiede im Sport
- Der Menstruationszyklus
- RED-S
- Zyklus & Leistungsfähigkeit
- Zyklusbasiertes Training
- Verhütung
- Die Pille & Leistungsfähigkeit



Vortrag 3: Warum sind Frauen anders – und Männer auch (von Kristin Kaun)
Warum ist die Psyche der Frau anders als die des Mannes?

Vortrag 4: Was ist der Mensch? – Psychophysiologische Typologie der Frau
(von Jürg Hösli)

Warum wir Menschen differenzierter betrachten müssen, um Training und Ernährung gezielt anpassen zu können.

Vortrag 5: Trainingssteuerung und -planung für Frauen (von Ramona Richter)
Wie baue ich als Frau mein Training auf?

Wie baue ich als Frau mein Training auf und in meinen Alltag ein? Welche physio- und psychologischen Voraussetzungen sind gegeben und wie beeinflussen sie mein Training? Außerdem schauen wir noch einmal auf das zyklusbasierte Training, auf den Sport in und nach der Schwangerschaft und warum die Regeneration immer wieder eine wichtige Schlüsselfunktion im Gesamtprozess einnimmt.

Vortrag 6: Wie du deinen Kalorienbedarf optimal bestimmst (von Jürg Hösli)
Was ist die Basis der Kalorienbestimmung? Welche Einflussgrößen müssen wir berücksichtigen? Und wie viel Kalorien (ver-)brauchen wir tatsächlich?

Vortrag 7: Ernährungsplanung (von Ria Ammann & Marion Essletzbichler)
Warum brauchen wir eine Ernährungsstruktur mit gezielten Mahlzeiten? Was gilt es bei einem bestimmten Körper(bau)typ zu beachten? Warum haben die meisten Frauen verlernt, richtig zu essen?

Interdisziplinär-Vortrag 8: Körper- & Idealbilder

1. Embodiment / Interozeption – wie entsteht eigentlich mein Welt- und Selbstbild (neuropsychologisch) (von Kristin Kaun)
2. Körperschemastörung (von Marion Essletzbichler)
3. Welche Erwartungen gibt es an Frau? Entstehungsgründe zum Perfektionismus (von Kristin Kaun)

Von Körperakzeptanz, Erwartungshaltungen an die Frau und den Entstehungsgründen für Perfektionismus über Körperschema-Störungen und der Diskrepanz zwischen Selbstbeurteilung und Realität.

Was erwartest du im Interdisziplinär-Vortrag von und mit den Dozentinnen Marion Essletzbichler (Diätologin) und Kristin Kaun (Klinische Psychologin)?

Beim Vortrag „Von der Last, eine Frau zu sein“ von Kristin Kaun beschäftigen wir uns mit den Anforderungen, die tagtäglich auf uns einprasseln – und das schon von unserer Geburt an. Wir suchen aber auch konkrete Wege aus dieser permanenten Überforderung und stehen uns am Ende hoffentlich mit einem liebevollen und verständnisvollen Blick gegenüber.

In dem Vortrag von Marion Essletzbichler zum Thema „Körperschemastörung“ erfahren wir die Unterschiede zwischen Body Image und Körperdysmorphie Störungen. Welche Prägungen und Konstellationen begünstigen ein schlechtes Body Image und wie kann man mit konkreten Übungen sein eigenes Körperbild und Selbstbewusstsein steigern?



Beim Vortrag über „Interozeption“ von Kristin Kaun beschäftigen wir uns mit der Aufgabe des interozeptiven Netzwerks und was das alles mit unserer Energie zu tun hat. Wir erarbeiten, wie innere Prozesse unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen. Das wird so manches veraltete Bild auf den Kopf stellen. Anhand der aktuellen neurowissenschaftlichen Forschung machen wir eine Reise in unser Gehirn und unsere Entwicklung. Wir erfahren, wie wir unsere Selbstwahrnehmung (oder das, was wir bisher geglaubt haben, was unsere Selbstwahrnehmung ist) bestmöglich fördern können.

Vortrag 9: Frauen und Leistungssport inkl. Ernährungsleitfaden

(von Marion Essletzlichler)

Wie kann der weibliche Körper und die weibliche Psyche den besonderen Anforderungen im Leistungssport gerecht werden?

Ernährung im Leistungssport steckt noch in den Kinderschuhen, weil Zahlen zeigen, wie selten der Energiebedarf im Alltag tatsächlich von den Athletinnen erreicht wird. Der Vortrag gibt Einblick, was Ernährung im Leistungssport bedeutet und was passiert, wenn diese nicht ausreichend zugeführt wird.

Weitere Punkte im Vortrag: Was sind Möglichkeiten zur Verbesserung der Leistung mit Ernährung und wie kann der Zyklus mit eingebunden werden?

Spannend für Trainerinnen und Trainer, Sportlerinnen und alle, die es noch werden möchten.

Interdisziplinär-Vortrag 10: Erhöhung der Fertilität einer Frau

1. Selbstwahrnehmung und Interaktion mit Ernährung, Umwelt und Fertilität (von Marion Essletzlichler)
2. Wie die Hormone die Fertilität beeinflussen (von Carla Morgenroth)
3. Heilkräuter bei Kinderwunsch (von Melanie Lindner)

Vortrag 11: Schwangerschaft (Saskia Nieselt)

Physiologische Veränderungen während der Schwangerschaft, Sport als Präventionsmaßnahme und/oder Gefahr, Sport nach der Geburt, Beckenboden und Rektusdiastase.

Wie passen Sport und Schwangerschaft zusammen, welche Voraussetzungen, Risiken, aber auch Vorteile bringt Sport mit sich? Worauf muss Frau achten und wie sieht es konkret im Leistungssport aus?

Inhalte:

- Physiologische Veränderungen während der Schwangerschaft
- Voraussetzungen & Risiken für Sport in der Schwangerschaft
- Sport als Präventionsmaßnahme
- Empfehlungen zu Sport in der Schwangerschaft
- Sport postnatal
- Leistungssport & Schwangerschaft

Vortrag 12: Essen für zwei? (von Jeanette Siegenthaler)

Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit.



Vortrag 13: Gestationsdiabetes (GDM) (von Jeanette Siegenthaler)

Einflüsse von Ernährung & Lifestyle auf den Blutzucker, Folgen für Mutter und Ungeborenes.

Worauf sollten wir bei der Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit achten? Müssen wir für zwei essen? Welche Einflüsse haben Ernährung & Lifestyle auf den Blutzucker und welche Folgen ergeben sich daraus für Mutter & Ungeborenes?

Vortrag 14: Schwangerschafts-Depression & Brain fog (Kristin Kaun)

Ursachen von Konzentrations- und Gedächtnisproblemen.

„Brain fog“, „mom brain“ und Schwangerschaftsdepression ... Was diese drei Dinge mit unserem Stoffwechsel und unserer Energie zu tun haben, sehen wir uns in diesem Vortrag bis in die kleinsten Einheiten der Zellen an.

Welche Phänomene umfasst der Begriff „Brain fog“?

Eine wissenschaftliche oder allgemein gültige Definition für „Brain fog“ gibt es nicht. Man fasst darunter Phänomene zusammen – wie Konzentrationsschwäche, Verwirrtheit, Antriebslosigkeit und Vergesslichkeit. Die psychologischen Begriffe dafür sind eine verlangsamte Informationsverarbeitung, Wortfindungs- und Sprachstörungen, ein beeinträchtigt Kurzeitgedächtnis, Desorientierung, räumliche Unsicherheit und Fokussierungsprobleme. Dieser Zustand verstärkt sich in der Regel durch kognitive Anstrengung: Wenn es laut ist oder viel um einen herum passiert, wenn man ein Gespräch führen muss, sich auf viele Dinge gleichzeitig konzentrieren muss oder etwas konzentriert lesen möchte.

Vortrag 15: Parodontitis und untergewichtige Frühgeburten (von Siegfried Leder)

Parodontitis ist eine Volkskrankheit, deren negative Effekte fatalerweise weltweit unterschätzt werden.

Was mit einer Zahnfleischentzündung beginnt, endet oft mit einem fortschreitendem Knochenabbau und schließlich mit dem Verlust des Zahnes. Schwangere Frauen gefährden sogar die Gesundheit ihres ungeborenen Kindes. Dabei haben wir wirksame diagnostische und therapeutische Möglichkeiten, um es nicht so weit kommen zu lassen. Der Vortrag informiert, zeigt evidenzbasierte Lösungen auf und motiviert Patient:innen zu präventiven häuslichen und zahnmedizinischen Maßnahmen.

Vortrag 16: Wie verändert sich der weibliche Körper in den Wechseljahren?

(von Carla Morgenroth)

Ein Blick auf den Hormonhaushalt und Exkurs zum Thema Schlaf aus Sicht der Naturheilkunde (von Melanie Lindner)

Die Gynäkologin Carla Morgenroth wirft einen Blick auf den Hormonhaushalt. Zusätzlich gibt es mit Melanie Lindner einen Exkurs zum Thema Schlaf aus Sicht der Naturheilkunde. Hierbei erhältst du einen kurzen Einblick in die Welt der phytotherapeutischen Unterstützung bei Schlafproblemen, deren mögliche Ursachen und du erfährst die Anwendungsgebiete und Verwendung folgender Heilpflanzen: Baldrian (*Valeriana officinalis*), Melisse (*Melissa officinalis*), Hopfe (*Humulus lupulus* / *Lupulus flos*), Lavendel (*Lavendulae flos*) und Passionsblume (*Passiflora herba*).

Vortrag 17: Training und Ernährung in den Wechseljahren

(von Marion Essletzlichler & Ramona Richter)

Wie müssen Training und Ernährung in den Wechseljahren angepasst werden?

Was bringen die Wechseljahre für Veränderungen mit sich? Worauf sollte Frau bei der Ernährung achten? Wie steuert sie Trainingsumfang und -intensität? Die beiden Expertinnen geben im Vortrag Antworten und dir ein praktisches, Lebensphase-gerechtes How-to an die Hand.

Interdisziplinärvortrag 18: Pathologie

Psycho-Pathologie

1. Essstörungen (Bulimie/Anorexie): Wenn die kontrollierte Komfortzone zur Gefahrenzone wird (psycho-physiologische Dynamik verstehen inkl. Anleitung zur Kommunikation mit Betroffenen) (Jeanette Siegenthaler)

2. Binge Eating Disorder: Wie die heimliche und schambehaftete Fressattacke durch Struktur reduziert und Raum für Emotionen geschaffen wird (von Jeanette Siegenthaler)

Jeanette Siegenthaler beleuchtet die psychologischen, physiologischen und sozialen Faktoren, die zur Entstehung dieser Essstörungen beitragen. Sie zeigt, wie diese das Leben der Betroffenen beeinflussen. Die Expertin erklärt die zugrundeliegenden pathologischen Mechanismen, die gesundheitlichen Folgen und die Herausforderungen im Umgang mit diesen Erkrankungen. Zudem erfährst du, wo Therapiemethoden ansetzen und welche Wege zur Unterstützung und Heilung führen können.

Physio-Pathologie

1. Endometriose, PCOS und PM(D)S (von Carla Morgenroth)

Schmerzen, Unfruchtbarkeit oder Stimmungsschwankungen – diese Symptome könnten auf frauenspezifische Erkrankungen hinweisen, die leider häufig viel zu spät diagnostiziert werden. In diesem Vortrag beleuchtet die Expertin die Ätiologie, Pathogenese, Symptome sowie Diagnostik und Therapie von Endometriose, dem polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS), dem prämenstruellen Syndrom (PMS) und der prämenstruellen dysphorischen Störung (PMDS). Erfahre mehr über diese häufig unterschätzten Erkrankungen und wie du deine Gesundheit besser verstehen kannst.

Psycho-Physio-Pathologie

1. Ernährung/Amenorrhoe/RED-S (nicht nur im Sport), Schilddrüsenerkrankung (von Marion Essletzlichler)

Die Schilddrüse ist das „Energieorgan“ des Körpers und steuert zentrale Prozesse wie den Stoffwechsel, die Wärmeproduktion und die Aufmerksamkeit. Wenn sie gesund ist, fühlst du dich energiegeladener, konzentrierter und ausgeglichener. Doch eine eingeschränkte Schilddrüsenfunktion, oft durch unzureichende Nährstoffversorgung oder Stress bedingt, kann zu weitreichenden Problemen führen. Um die Schilddrüse optimal zu unterstützen, spielen ausgewogene Ernährung, Stressmanagement und eine ausreichende Kohlenhydratzufuhr eine entscheidende Rolle.

2. Diagnose und Behandlung RED-S (Jürg Hösli)

Wann sprechen wir von RED-S (nicht nur im Sport) und wie sieht die Behandlung des Relativen Energiedefizit Syndroms aus?



Vortrag 19: TCM (von Katerina Chrissochou)

Die Frauengesundheit aus Sicht der Komplementärtherapie und Traditionell Chinesischen Medizin.

In ihrem Vortrag geht Katerina auf die Behandlungsmöglichkeiten während der Wechseljahre aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ein und erläutert, welche Lebensmittel in dieser Lebensphase besonders förderlich sind.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Unterstützung von Schwangeren, inklusive Ernährungsempfehlungen bei typischen Beschwerden wie Sodbrennen, Übelkeit etc. Ergänzend stellt sie alternative Ansätze wie Shiatsu vor, die das körperliche und emotionale Wohlbefinden in diesen besonderen Lebensphasen fördern können. Der Vortrag richtet sich an alle, die natürliche Wege zur ganzheitlichen Unterstützung des Körpers kennenlernen möchten.

Vortrag 20: Heilkräuter (von Melanie Lindner)

Wie können Heilkräuter bei PMS, Endometriose und PCOS helfen?

In dem Vortrag „Heilkräuter in der Frauenheilkunde“ bekommst du einen Einblick in die Thematiken Prämenstruelles Syndrom – auch als PMS bekannt – Endometriose und Polyzystisches Ovarialsyndrom – kurz PCOS. Neben einigen Grundlagen und Tipps für das weibliche Wohlbefinden, erfährst du, welche Heilkräuter diese Erkrankungen und deren Beschwerdebilder positiv unterstützen können.

Besprochen werden folgende Kräuter:

- Mönchspfeffer – Vitex agnus castus
- Frauenmantel – Alchemilla xanthochlora
- Schafgarbe – Achillea millefolium
- Mutterkraut – Tanacetum parthenium
- Kamille – Matricaria recutita
- Melisse – Melissa officinalis
- Gänsefingerkraut – Potentilla anserina

... und folgende Themen:

- Begriffserklärung von Darreichungsformen
- Prämenstruelles Syndrom
- Wohltuende Tipps bei PMS, Schmerzen und starken Blutungen
- Gemeinsam eine Teemischung erstellen + Verkostung
- Bitterstoffe in der Frauengesundheit – PCOS und Endometriose

Die Informationen über die Heilkräuter ersetzen keine medizinische Begleitung durch Ärztinnen und Ärzte!

Die Dozentinnen und Dozenten



Jeanette Siegenthaler (Ernährungsberaterin BSc, Hypnosetherapeutin, erpse Institut AG Geschäftsführerin)

Die in ehemals leitender Position im Spital Uster tätige Ernährungsberaterin mit Bachelor in Ernährung & Diätetik, hat von 1996-2018 v. a. im ambulanten wie klinischen Bereich gearbeitet. In Zusammenarbeit mit Diabetologen, Gastroenterologen und Pulmologen hat die Expertin bereits zahlreiche Klientinnen und Klienten beraten und auf ihrem Weg zur erfolgreichen Ernährungsumstellung begleitet. Darüber hinaus hat sich Jeanette Siegenthaler auf das Thema „Esstörungen“

spezialisiert sowie ihr Know-how mit Zusatzausbildungen in den Bereichen „Systemisch integrative Paar-/Familientherapie“ und „Lösungsorientierter Ansatz bei Esstörungen“ untermauert. Die erfahrene Ernährungsberaterin BSc hat ihr Portfolio nun um die zertifizierte Hypnosetherapie erweitert, um ihren Klientinnen und Klienten noch mehr Lösungsalternativen auf dem Weg zu ihrem Ziel oder bei der Bekämpfung u. a. von Kontrollverhalten, Angstzuständen, Abgrenzungsthemen sowie negativen Mustern und ihren Folgen bieten zu können.



Marion Essletzbichler (Diätologin)

Die leitende Diätologin in einem onkologischen Rehaszentrum und in freiberuflicher Tätigkeit hat ihren Bachelor in Diätologie an der Fachhochschule St. Pölten absolviert. Sie unterrichtet Ernährung, Gesundheit und Prävention an der Fachhochschule Wiener Neustadt und versucht das, was sie lehrt, auch selbst zu leben. Ihre authentische Persönlichkeit in Kombination mit langjähriger Erfahrung im Kontakt mit zum Teil schwerkranken Menschen in der Ernährungsberatung spiegelt sich in ihrer empathischen und kompetenten

Kommunikation in der individuellen Betreuung wider.



Carla Morgenroth (Gynäkologin)

Carla ist Ärztin auf der Gynäkologie und Geburtshilfe in Samedan. Neben ihrer regulären Arbeit betreut sie eine sportgynäkologische Sprechstunde, in der sie Frauen zu Themen wie Verhütung, Zyklusbeschwerden und RED-S berät. Sport ist ihre Leidenschaft und Leichtathletik hat sie jahrelang auf Leistungsniveau betrieben.

Ursprünglich kommt Carla aus Berlin und hat dort auch ihr Medizinstudium an der Charité absolviert und unter anderem als Praktikantin in der sportmedizinischen Ambulanz

der Charité gearbeitet. Im Laufe der letzten Jahre hat sich ihr Interesse auf verschiedenen Kongressen im Bereich Sportmedizin, Gynäkologie und Frauen in der Höhe vertieft. Während ihres Studiums konnte sie zudem wertvolle Erfahrungen bei Auslandsaufenthalten in Toronto, Toulouse und Tel Aviv sammeln.



Kristin Kaun (Klinische Psychologin)

Kristin ist gebürtige Österreicherin und studierte Psychologin. 2010 und 2012 brachte sie ihre ersten beiden Kinder zur Welt und arbeitete dann als Tagesmutter. Nebenbei absolvierte Kristin das psychotherapeutische Propädeutikum, ehe sie 2017 die postgraduelle Ausbildung zur Klinischen Psychologin startete – und das hauptsächlich im Krankenhaus Ried auf der Neuropsychologie. 2018 folgte dann das dritte Kind. Drei Jahre später setzte Kristin noch die Ausbildung zur Ernährungsdiagnostikerin dran und schloss im April 2022 ihre

Ausbildung zur Klinischen Psychologin ab. Seit 2022 arbeitet sie im Reha Zentrum für Herz-, Lungen- und Stoffwechselerkrankungen.



Ria Ammon (Diätologin)

Ria, Ernährungsberaterin Bsc in Ernährung und Diätetik, begann ihre berufliche Laufbahn beim erpse Institut in Winterthur. Von Anfang an zeigte sie ein besonderes Feingefühl und die fachliche Kompetenz für eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen. Das führte dazu, dass sie den erpse Standort in Bern mit aufbaute und heute gemeinsam mit Fabian Krebs leitet.

Die Erfahrungen im Spital und in der Klinik für Personen mit Essstörungen haben sie im Bereich der Ernährung weiter geprägt und die Empathie für Menschen, die mit solchen Herausforderungen kämpfen, weiterentwickelt.

Als frühere Trainerin im Fitnessbereich, kann sie die Aspekte der Bewegung und den Einfluss von Sport im Alltag integrieren. Aus eigener Erfahrung weiß sie, was es bedeutet, mit den hohen Belastungen und Rollenbildern, die sich Frau heutzutage ausgesetzt sieht, umzugehen. Diese persönliche Reise schafft ihr nicht nur fachliches Know-How, sondern ermöglicht es ihr außerdem, eine tiefe professionelle Verbindung zum Gegenüber aufzubauen.



Saskia Niesel (Hebamme)

Saskia ist staatlich geprüfte Hebamme (Staatsexamen, 2015) und absolvierte 2017 ihren Bachelor of Science Midwifery. 2016-2020 arbeitete sie als Hebamme im Gebärsaal in der Klinik im Park in Zürich und wechselte anschließend in den Gebärsaal im Spital Oberengadin.

2022 machte Saskia eine Weiterbildung zur Übungsleiterin für prä- und postnatale Fitness und schloss in demselben Jahr ihren Master of Science in Ernährung und Sport ab – Masterthesis: „Athletinnen postnatal – der Wiedereinstieg in den Leistungssport.“ Darüber hinaus unterstützt sie Frauen als Beckenboden Kursleiterin.



MELANIE LINDNER

Melanie Lindner (Diätologin und Expertein für Heilkräuter)

2009-2012 absolvierte Melanie das Studium zur Diätologin an der FH Gesundheit in Innsbruck und legte damit ihren Grundsteine, um ihrer Leidenschaft und somit auch Berufung nachzugehen: nämlich anderen Menschen zu helfen – und das durch Nahrungsmittel! In dem Jahr Karenzvertretung bei den Barmherzigen Brüdern in Salzburg konnte Melanie ihre ersten Berufserfahrungen sammeln, ehe sie sich 2013 neben ihren geringfügigen Anstellungen in diversen Krankenhäusern selbstständig machte. In den Jahren 2015-

2021 widmete sie sich in erster Linie ihren Kindern und entschied sich, die Arbeit vorerst zu reduzieren. Mittlerweile ist auch ihre Expertise um das Thema Kräuter und ihre Heilwirkungen gewachsen – inklusive einem eigenen, großen Heilkräutergarten, in dem sie Kurse und Schulungen abhält.



KATERINA CHRISSOCHOU

Katerina Chrissochou (Komplementär- und Sporttherapeutin)

Die diplomierte Sport- und Bewegungstherapeutin und Qi Gong Lehrerin arbeitet seit 22 Jahren in psychiatrischen Spitälern und hat für Shiatsu in der Schweiz den Weg in den Fachbereich der Psychiatrie geebnet und hier viel Erfahrung gesammelt – insbesondere in der Arbeit mit Traumata und posttraumatischen Belastungsstörungen. Durch ihre Hypnotherapieausbildung fand sie einen Weg, Shiatsu mit Hypnose zu verbinden, was ihr einen noch tiefergreifenderen Behandlungszugang ermöglicht. Katerina arbeitet interdisziplinär mit Ärzt:innen, Psycholog:innen und komplementärmedizinischen Therapeut:innen zusammen und war viele Jahre Dozentin für Qi Gong und Shiatsu. Derzeit arbeitet sie als Ausbildungsleiterin für Shiatsu an der Heilpraktikerschule Luzern und Prüfungsexpertin für die Höhere Fachprüfung OdA Komplementärtherapie im Rahmen der Schweizer Berufsausbildung Komplementärtherapeut:in mit eidgenössischem Diplom.

Die diplomierte Sport- und Bewegungstherapeutin und Qi Gong Lehrerin arbeitet seit 22 Jahren in psychiatrischen Spitälern und hat für Shiatsu in der Schweiz den Weg in den Fachbereich der Psychiatrie geebnet und hier viel Erfahrung gesammelt – insbesondere in der Arbeit mit Traumata und posttraumatischen Belastungsstörungen. Durch ihre Hypnotherapieausbildung fand sie einen Weg, Shiatsu mit Hypnose zu verbinden, was ihr einen noch tiefergreifenderen Behandlungszugang ermöglicht. Katerina arbeitet interdisziplinär mit Ärzt:innen, Psycholog:innen und komplementärmedizinischen Therapeut:innen zusammen und war viele Jahre Dozentin für Qi Gong und Shiatsu. Derzeit arbeitet sie als Ausbildungsleiterin für Shiatsu an der Heilpraktikerschule Luzern und Prüfungsexpertin für die Höhere Fachprüfung OdA Komplementärtherapie im Rahmen der Schweizer Berufsausbildung Komplementärtherapeut:in mit eidgenössischem Diplom.



RAMONA RICHTER

Ramona Richter (Bewegungswissenschaftlerin und Journalistin)

Ramona widmet sich bei erpse dem Contentaufbau der Video-Wissensplattform erpse Academy. Sie ist eine ausgebildete (Sport-)Journalistin, Bewegungswissenschaftlerin, Sportmentaltrainerin, Autorin und Podcasterin.

Als Ausgleich und „Herzschrittmacher“ dient der Leistungssport. Ramona Richter schwimmt, läuft und fährt Rad und schafft es damit, für einen Moment an nichts zu denken – und einem sportlichen Traum hinterzujagen, der anderen ein gesundes Vorbild sein soll. „Ich sehe den Menschen also als Ganzes“, sagt sie, und möchte mit ihrer Geschichte nicht nur aufrütteln, bewahren, bewusst mit der Wahrheit konfrontieren, sie möchte auch den Weg zurück ins Leben zeigen.

Als Ausgleich und „Herzschrittmacher“ dient der Leistungssport. Ramona Richter schwimmt, läuft und fährt Rad und schafft es damit, für einen Moment an nichts zu denken – und einem sportlichen Traum hinterzujagen, der anderen ein gesundes Vorbild sein soll. „Ich sehe den Menschen also als Ganzes“, sagt sie, und möchte mit ihrer Geschichte nicht nur aufrütteln, bewahren, bewusst mit der Wahrheit konfrontieren, sie möchte auch den Weg zurück ins Leben zeigen.



Siegfried Leder (Zahnarzt, Sportcoach, Buchautor und angehender Psychologe)

Siegfried ist approbierter Zahnarzt und hat sich von Beginn an auf Patient:innen mit chronischen Kopf- und Gesichtsschmerzen, Funktionsstörungen des Kauorgans, psychosomatischen Problemen und Parodontitis spezialisiert. Außerdem ist Siegfried zertifizierter Sportzahnarzt. Neben seiner Tätigkeit als Fachbuchautor ist er im In- und Ausland als Referent tätig. Seit einiger Zeit betreut er ausschließlich Patient:innen in der forensischen Psychiatrie. Da er sich schon

seit vielen Jahren mit Hirnforschung beschäftigt, war es eine logische Entscheidung, zusätzlich Psychologie zu studieren. Ab Januar 2024 erfüllt Siegfried sich nun einen Traum und coacht Leistungssportlerinnen und -sportler, die nach einer schweren Verletzung wieder erfolgreich ins Wettkampfgeschehen eingreifen wollen. (Fotocredit: Ricarda Hager)



Jürg Hösli (Geschäftsführer erpse Institut AG und Ernährungswissenschaftler)

Jürg ist seit rund 30 Jahren im Leistungssport als Athlet, Trainer und Ernährungswissenschaftler aktiv. Er hat in Köln und Saarbrücken Ernährungswissenschaften studiert, ist der Begründer der Ernährungsdiagnostik und Geschäftsführer des erpse Instituts. Auf seiner Reise hat er viele Olympiasieger, Weltmeister sowie Menschen mit z.T. schweren Erkrankungen begleitet – und das in verschiedenen Ländern.

Er ist ein leidenschaftlicher Pionier und Visionär und strebt unermüdlich nach mehr Wissen. Seine besondere Fähigkeit: Die Komplexität greifbar und verständlich zu machen. Er stellt psychologische und physiologische Daten des Menschen in einen ganzheitlichen Zusammenhang, um dessen Engpässe aber auch ungenutzte Potenziale aufzuzeigen.