



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

Zürcher Forum P&G vom 18. November 2024

Gesprächszirkel: Ask me anything

Dr. med. Estille Maurer-Major, moderiert von Sibylle Brunner, Beauftragte des Kantons Zürich für Prävention und Gesundheitsförderung

Überblick

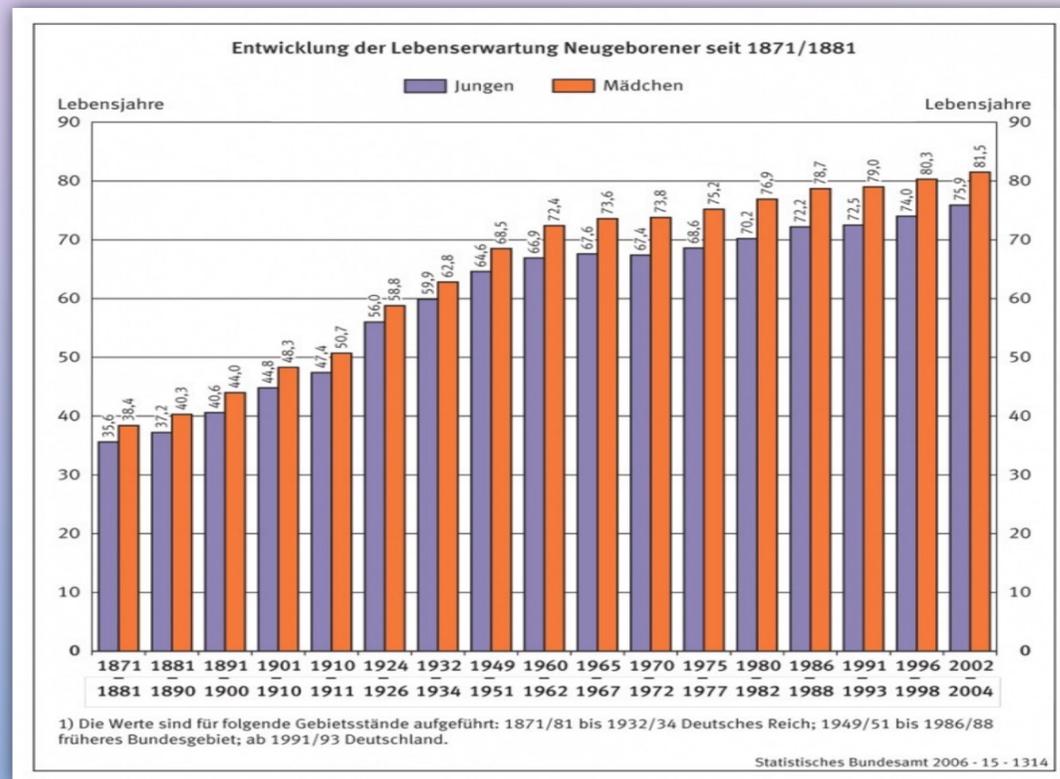
- Begrüssung und Einführung
- Ablauf und Methode
- Fragerunde
- Abschluss mit hilfreichen Tipps

WECHSELJAHRE

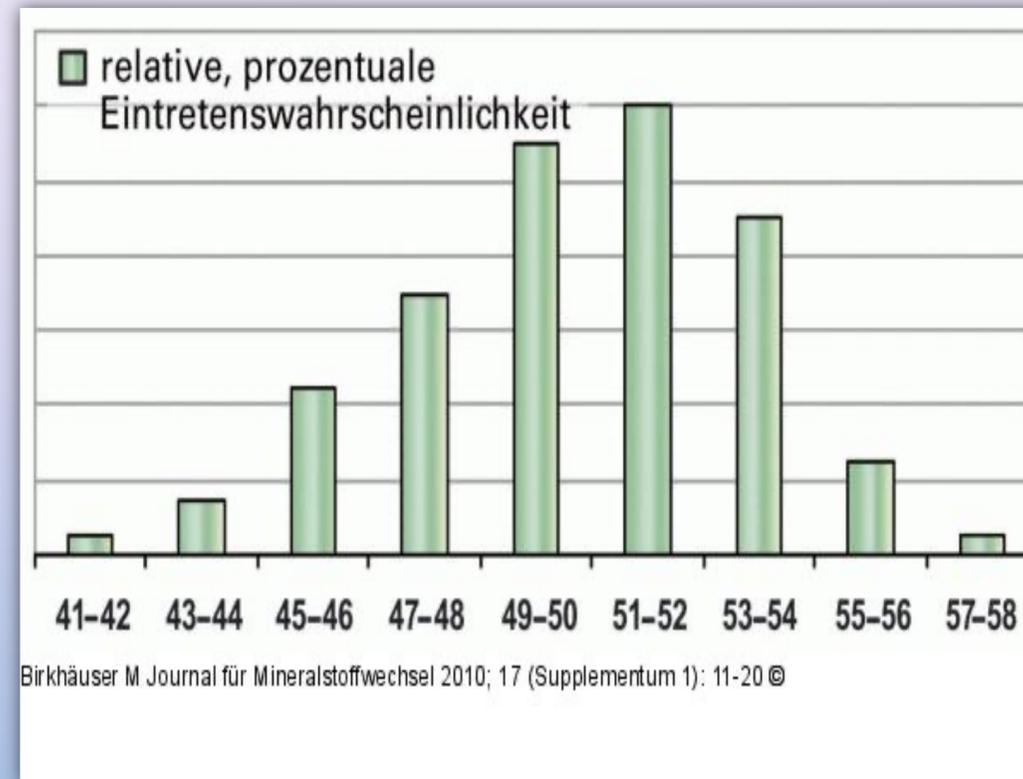
DR. MED. ESTILLA MAURER-MAJOR

Spez. Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin
 FMH Gynäkologie/ Geburtshilfe
 Female health clinic , 8050 Zürich

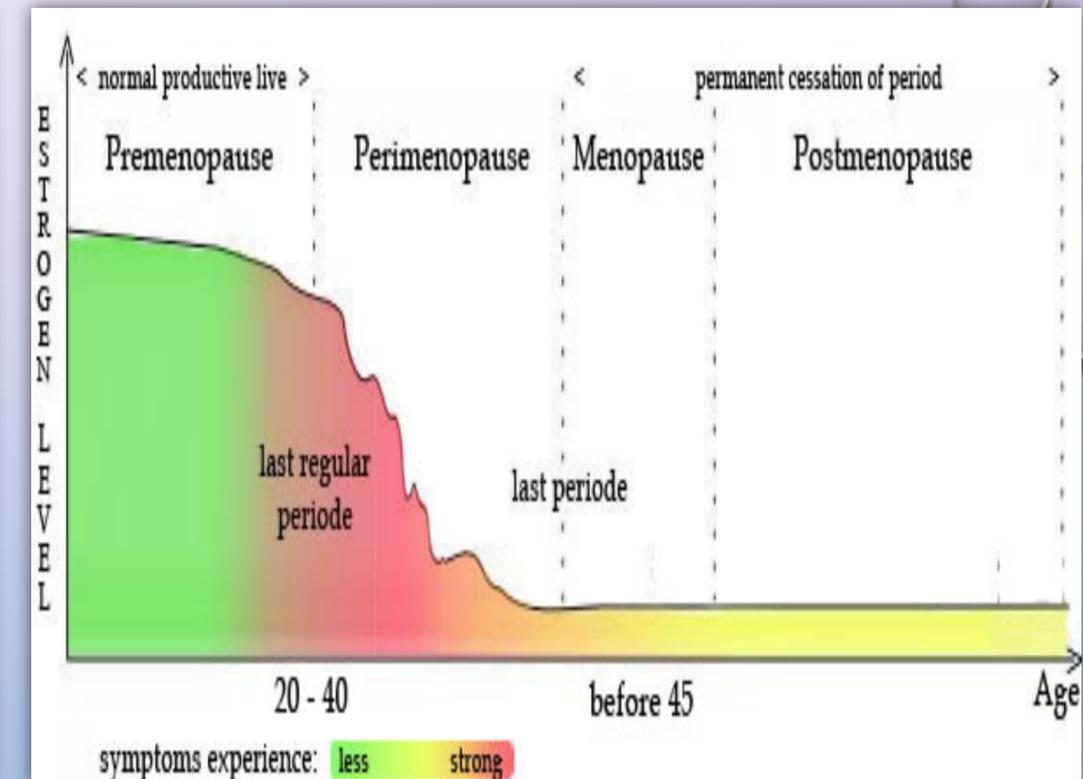
Lebenserwartung



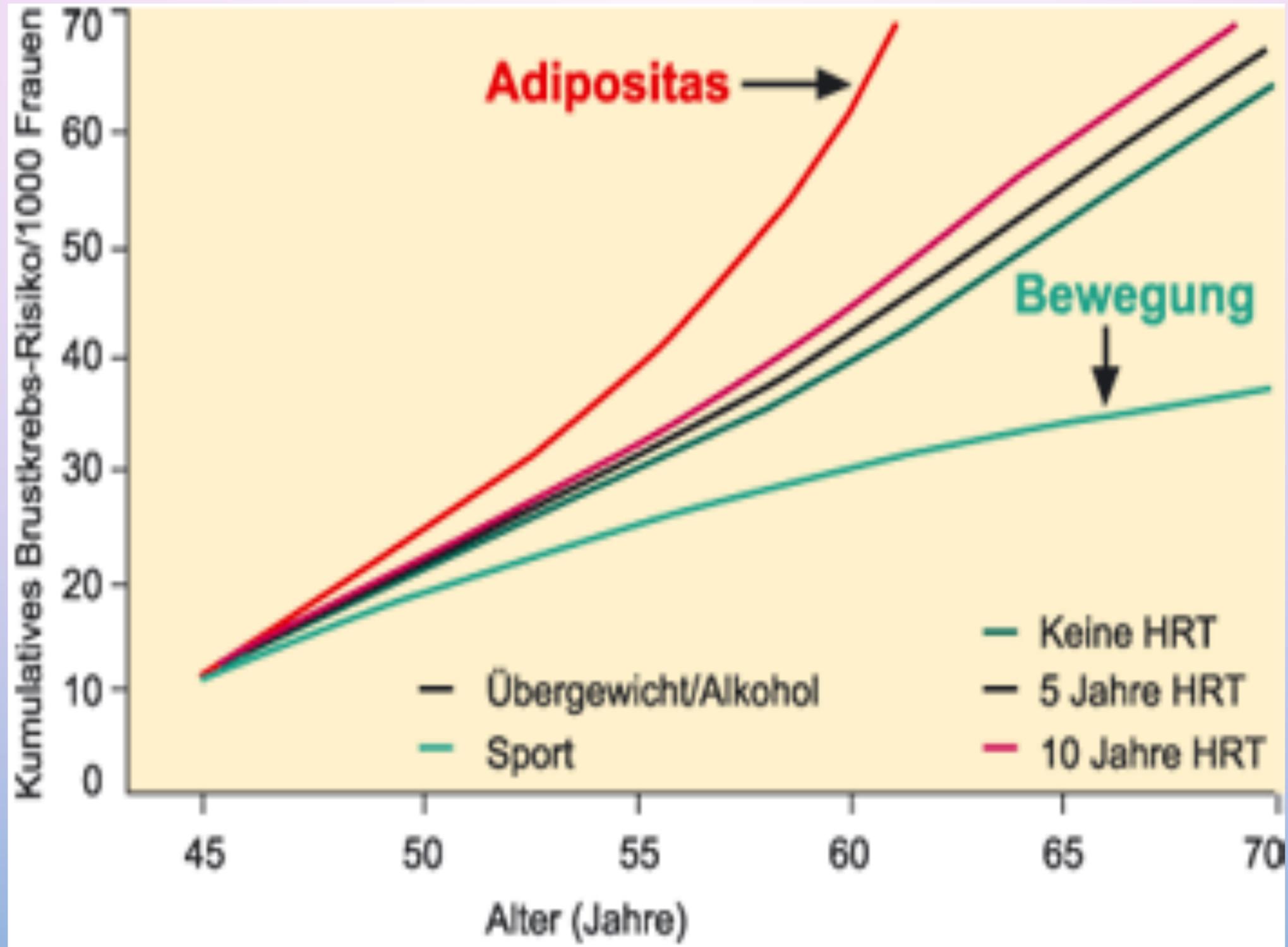
Menopausenalter



Definitionen



BRUSTKREBSRISIKO



Weiterführende Literatur

Schweizerische Menopausengesellschaft: Homepage

Monika von Ramin: Mein letzter Tampon: wenn böse Mädchen in die Jahre kommen

Dr. Sheila de Liz: Woman on Fire: Alles über die fabelhaften Wechseljahre

Marianne Krug: Hormoncoaching gezielt erlernen & gezielt anwenden

Sabrina Fleisch: Meine Reise zu mir selbst: Finde die Antwort in dir selbst, die dir sonst niemand beantworten kann

Suzann Kirschner-Brouns: Die Kraft der Wechseljahre: wie wir die Menopause nutzen

Dr. Louise Newsom: The definitive Guide to the Perimenopause & Menopause

Samuel Kochenburger: Ernährungsmedizin bei Osteoporose