

# Richtig essen von Anfang an! Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit



„Ich werde Mama!“

Eine spannende Zeit beginnt!

Damit Mutter und Kind von Anfang an optimal versorgt sind, ist eine bewusste Ernährung besonders wichtig.

Wie diese im Alltag am besten umgesetzt werden kann und worauf noch zu achten ist, erfahren Sie in diesem Workshop

## Themen des Workshops:

- Gut versorgt durch die Schwangerschaft
- Die lieben Kilos – Figurfragen vor der Geburt
- Tabus in der Ernährung: Zwischen Genuss und Risiko
- Erste Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Stillen - ein guter Beginn!
- Zähne richtig pflegen!



## Termine:

- **Donnerstag, 16. April 2026**
- **Donnerstag, 16. Juli 2026**
- **>> jeweils von 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr**

Ort: **LKH Murtal, Standort Judenburg**

Oberweggasse 18, 8750 Judenburg

Ernährungsexpertin: **Diätologin, LKH Murtal**



## Anmeldung und Infos:

Team „Richtig essen von Anfang an!“ in der Österreichischen Gesundheitskasse

Telefonisch täglich von 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr unter 05 0766 151131

oder in der Diätologie des LKH Murtal: 03572/82560-3555

ONLINE Anmeldung zum Termin: [www.gesundheitskasse.at/revan](http://www.gesundheitskasse.at/revan)

Alle Termine auf [www.gesundheitskasse.at/revan](http://www.gesundheitskasse.at/revan)