



CME Plattform Provinz Bozen: [ECM - BOLZANO](#)

Kurs 20000 – Spezialseminar 1 – 4 CME Cred.

Kurs 20001 – Spezialseminar 2 – 4 CME Cred.

Kurs 20002 – Spezialseminar 3 – 4 CME Cred.

Kurs 20003 – Spezialseminar 4 – 4 CME Cred.

[Veranstaltungen - Nährstoff-Akademie Salzburg](#)

Stress & Schlafstörungen Halbtag - Präsenzveranstaltung in Meran H1-250920-ST	Sat., 20.09.2025 09:00 bis 13:00 Uhr 📅	Dr.hum.biol. Ruth Teufel-Mayer
Frauengesundheit - gezielte Beratung für Frauen im hormonellen Wandel Halbtag - Präsenzveranstaltung in Meran H2-250920-ST	Sat., 20.09.2025 14:00 bis 18:00 Uhr 📅	Dr.hum.biol. Ruth Teufel-Mayer
ADHS - bei Jugendlichen und Erwachsenen Halbtag - Präsenzveranstaltung in Meran H1-250921-ST	Sun., 21.09.2025 09:00 bis 13:00 Uhr 📅	Mag.pharm. Ilse Kramer
Kinderernährung und -krankheiten & orthomolekulare Aspekte Halbtag - Präsenzveranstaltung in Meran H2-250921-ST	Sun., 21.09.2025 14:00 bis 18:00 Uhr 📅	Mag.pharm. Ilse Kramer



Kurs 20000 – Spezialseminar 1 – 4 CME Cred.
Seminar 1: 20. September 2025 - 09:00 - 13:00 Uhr
Referent: Dr. Ruth Teufel-Mayer



Stress & Schlafstörungen

Guter Schlaf ist essenziell für die Gesundheit – doch Stress ist einer der größten Störfaktoren. In diesem Seminar widmen wir uns diesen beiden wesentlichen Faktoren für Wohlbefinden und Gesundheit und wie wir dabei aus Sicht der Ernährungsmedizin unterstützen können:

- Schlaf verstehen & verbessern – Welche Faktoren beeinflussen den Schlaf und welche Empfehlungen können Sie Ihren Kunden geben?
- Stress bewältigen & innere Balance finden – Wie wirkt sich Stress auf den Körper aus, und welche unterstützenden Maßnahmen gibt es (orthomolekular, mykomolekular, pflanzlich & lifestyle-orientiert)?

Tagtäglich begegnen Ihnen in der Apotheke Kundinnen mit Fragen zu Stress, Schlafproblemen oder hormonellen Beschwerden. Dieses Seminar gibt Ihnen das nötige Wissen und praktische Tipps an die Hand, um gezielt und kompetent zu den Problematiken von Stress und Schlafstörungen zu beraten. Oftmals stehen diese in engem Zusammenhang mit hormonellen Veränderungen (bei der Frau). Wir empfehlen daher nach Möglichkeit die Buchung dieses Seminars zusammen mit dem Nachmittagsseminar „Frauengesundheit“.

Informationen zum Referentin:

Nach einem abgeschlossenes Studium der Biologie (Diplom) an der LMU München hat Frau Dr.hum.biol. Ruth Teuefl-Mayer an der medizinischen Fakultät der Universität Ulm promoviert. Sie arbeitet als Heilpraktikerin, seit 2005 mit eigener Praxis mit den Schwerpunkten funktionelle Naturheilkunde, Kinesiologie und systemische Beratung. Seit 2000 ist sie auch Dozentin an freien Heilpraktikerschulen sowohl in der Vorbereitung zur amtsärztlichen Prüfungen als auch mit eigenen Ausbildungsmodulen in ihren Spezialgebieten der orthomolekularer Therapie, Phyto- und Mykotherapie.



Kurs 20001 – Spezialseminar 2 – 4 CME Cred.
Seminar 2: 20. September 2025 - 14:00 - 18:00Uhr
Referent: Dr. Ruth Teufel-Mayer

Frauengesundheit - gezielte Beratung für Frauen im hormonellen Wandel

Der weibliche Körper verändert sich im Laufe des Lebens – und mit ihm auch die gesundheitlichen Herausforderungen. In diesem Seminar erhalten Sie wertvolles Wissen für eine kompetente Beratung zu den Themen:

- Endometriose & PCOS – Symptome erkennen, Hintergründe verstehen und sinnvolle Empfehlungen aussprechen
- Das Hormonbarometer – Die hormonellen Phasen einer Frau und die passenden Beratungsschwerpunkte:
 - Kinderwunsch & Fruchtbarkeit (um die 30 Jahre)
 - PMS & Prämenopause (40+)
 - Wechseljahre & Balance finden (50+)

Tagtäglich begegnen Ihnen in der Apotheke Kundinnen mit Fragen zu hormonellen Beschwerden, Stress und Schlafproblemen. Dieses Seminar gibt Ihnen das nötige Wissen und praktische Tipps an die Hand, um gezielt und kompetent zu Themen der Frauengesundheit zu beraten. Oftmals steht diese in engem Zusammenhang mit Stress und Schlafproblemen. Wir empfehlen daher nach Möglichkeit die Buchung dieses Seminars zusammen mit dem Vormittagsseminar „Stress & Schlafstörungen“.

Informationen zur Referentin:

Nach einem abgeschlossenen Studium der Biologie (Diplom) an der LMU München hat Frau Dr.hum.biol. Ruth Teufel-Mayer an der medizinischen Fakultät der Universität Ulm promoviert. Sie arbeitet als Heilpraktikerin, seit 2005 mit eigener Praxis mit den Schwerpunkten funktionelle Naturheilkunde, Kinesiologie und systemische Beratung.

Seit 2000 ist sie auch Dozentin an freien Heilpraktikerschulen sowohl in der Vorbereitung zur amtsärztlichen Prüfungen als auch mit eigenen Ausbildungsmodulen in ihren Spezialgebieten der orthomolekularer Therapie, Phyto- und Mykotherapie.



Kurs 20002 – Spezialseminar 3 – 4 CME Cred.
Seminar 3: 21. September 2025 - 09:00 - 13:00 Uhr
Referentin: Mag.Pharm. Ilse Kramer



ADHS – bei Jugendlichen und Erwachsenen

ADHS kennzeichnet ein Krankheitsbild, das gekennzeichnet ist durch eine herabgesetzte Konzentrationsfähigkeit, fehlende Impulskontrolle und eventuell übersteigerten Bewegungsdrang.

Die Verhaltensauffälligkeiten werden nicht nur bei Kindern sondern immer häufiger auch bei Jugendlichen und Erwachsenen diagnostiziert. Sie sind dann oft mit psychischen Problemen wie Angststörungen oder Depressionen verbunden.

Welche Ernährung ist sinnvoll? Welche Ergänzungen oder Alternativen haben wir zu Ritalin oder Concerta? Welche Mikronährstoffe können angeboten und in welchen Dosierungen können sie eingesetzt werden?

Informationen zur Referentin:

Mag.pharm. Ilse Kramer ist Vollblut-Apothekerin in Klagenfurt. Nach einem Pharmazie-Studium in Graz hat sie mehrere orthomolekulare Ausbildungen in Österreich und Deutschland absolviert. Eines der Fachgebiete der Nährstoff-Expertin ist die Darmgesundheit.



Kurs 20003 – Spezialseminar 4 – 4 CME Cred.
Seminar 4: 21. September 2025 - 14:00 - 18:00 Uhr
Referentin: Mag.Pharm. Ilse Kramer



Kinderernährung und -krankheiten & orthomolekulare Aspekte

Unsere Kinder in ihrem Aufwachsen optimal zu unterstützen ist in vielerlei Hinsicht eine Herausforderung. Das körperliche Wachstum, die Ausbildung aller neuronalen Strukturen und des Immunsystems usw. verlangen grundlegend eine gesunde Ernährung und die Essgewohnheiten in der Kindheit prägen auch das Essverhalten im Erwachsenenalter. Im Bedarfsfall können aber Mikronährstoffe bei Schwächen und Erkrankungen bewusst ergänzt und auch therapeutisch eingesetzt werden. Die entsprechenden Nährstoffe und Dosierungen sind werden in diesem Seminar besprochen.

Informationen zur Referentin:

Mag.pharm. Ilse Kramer ist Vollblut-Apothekerin in Klagenfurt. Nach einem Pharmazie-Studium in Graz hat sie mehrere orthomolekulare Ausbildungen in Österreich und Deutschland absolviert. Eines der Fachgebiete der Nährstoff-Expertin ist die Darmgesundheit.