

Institut für komplementäre und integrative Medizin

## **Knochengesund essen – Osteoporose bei Brustkrebs vorbeugen**

Osteoporose ist eine sehr häufige Erkrankung. Frauen mit einer Brustkrebs-erkrankung unter antihormoneller Behandlung haben ein speziell erhöhtes Risiko. Mit Bewegung und der richtigen Ernährung können Sie Ihre Knochenstabilität, Gesundheit und Lebensqualität positiv beeinflussen.

**Wir wissen weiter.**

# Kursangebot

## Kursinhalt

Sie lernen alle Aspekte einer gesunden Ernährung kennen und welche Nahrungsmittel sich positiv auf Ihre Knochengesundheit auswirken. Sie werden anhand eines Esstagebuchs lernen, wie Sie Ihre tägliche Kalziumzufuhr berechnen können. Sie erhalten praktische Tipps und Anleitungen, wie Sie gesundes Essen, und wie Sie für Sie geeignete Bewegungsformen einfach in Ihren Alltag integrieren können.

## Kursleitung

Farnaz Ghaffari, M.Sc. SRD, SVDE  
Dipl. Ernährungswissenschaftlerin und  
Ernährungsberaterin

## Termine und Kursgebühren

Die aktuellen Termine sowie die Kursgebühren finden Sie unter [www.usz.ch/knochengesund-essen/](http://www.usz.ch/knochengesund-essen/)

## Fragen und Anmeldung

Farnaz Ghaffari-Tabrizi  
[farnaz.ghaffari-tabrizi@usz.ch](mailto:farnaz.ghaffari-tabrizi@usz.ch)  
+41 44 255 24 60

## Kursort

Universitätsspital Zürich  
Institut für komplementäre und  
integrative Medizin  
Sonneggstrasse 6  
8091 Zürich

## Anfahrt

Tramlinien 6, 9, 10 bis Haltestelle  
ETH/Universitätsspital



Folgen Sie dem USZ unter

