



FORUM!webinar

5-Elemente-Ernährung in Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit

Ein Themenabend für Schwangere, Stillende sowie für alle, die sich für dieses Thema interessieren.

Eine gesunde Ernährung spielt gerade während der Schwangerschaft und rund um die Geburt eine zentrale Rolle. Apothekerin und Mama Katrin Arifi (ehem. Wiesinger) hat sich intensiv mit dem Thema 5-Elemente-Ernährung auseinandergesetzt, damit es gelingen kann, gerade in dieser herausfordernden Zeit gesunde und zugleich energiereiche Mahlzeiten zuzubereiten. Dabei war ihr auch der ökologische und regionale Aspekt ein wichtiges Anliegen.

Dieses Webinar soll einen leichten Einstieg in die TCM-Ernährung bieten und alltagstaugliche Anleitungen für alle Interessierten bringen. Die Autorin stellt außerdem Rezepte aus ihrem Kochbuch „Essen für Mamas“ vor.

- Details:** Teilnahme für Mitglieder und Aspirant:innen kostenlos
Die Fortbildung ist mit 3 FFP bei der ÖAK eingereicht
- Termin:** Live-Webinar am **27. Mai 2026** um **19.00 Uhr**
- Vortragende:** Mag. pharm. **Katrin Arifi** (ehem. Wiesinger)
Apothekerin, Referentin für Nährstoffmedizin, Buchautorin
- Moderation:** Mag. pharm. **Monika Aichberger** - FORUM!präsidentin
- Anmeldeschluss:** 25. Mai 2026
- Link zur Anmeldung:** <https://forms.office.com/r/8r0rEqs7H4>

Den Teilnahmelink übermitteln wir Euch zeitgerecht vor der Veranstaltung.

Mit der Anmeldung stimmst Du der elektronischen Verarbeitung Deiner freiwilligen Angaben durch das **FORUM!pharmazie** zu. Deine Angaben zu „Vorname“, „Nachname“, „P-Nummer“ und „E-Mail-Adresse“ werden für den Versand des Anmelde-Links, sowie für Informationen über etwaige künftige Veranstaltungen verwendet. Du kannst diese Zustimmung jederzeit per Mail widerrufen.

Ich freue mich auf viele Teilnehmer:innen

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Monika Aichberger'.

Mag. pharm. **Monika Aichberger**
FORUM!präsidentin