

Hitzewallungen, Schlafstörungen und Brainfog - Ursachen verstehen, Lösungen finden



Bildungszentrum Rehastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato nazionale di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Hitzewallungen, Schlafstörungen und Brainfog - Ursachen verstehen, Lösungen finden

EINLEITUNG

Die typischen Symptome der Wechseljahre können im Alltag ganz schön herausfordernd sein. Nicht immer ist eine Hormonersatztherapie die einzige Lösung. Du erfährst in diesem Vortrag, was Du tun kannst, um deinen Körper gezielt zu unterstützen: von Mikronährstoffen über Lebensstil-Anpassungen bis zu alternativen Therapien. Ein Weg zu besserer Energie, erholsamem Schlaf und mehr Klarheit.

ZIELE

- Die Signale Deines Körpers klarer deuten
- Verschiedene Lösungswege jenseits der Hormonersatztherapie kennen
- Konkrete Schritte für mehr Klarheit, Energie und Schlafqualität umsetzen

INHALTE

- Ursachen von Hitzewallungen, Schlafproblemen und Brainfog
- Ernährung und Mikronährstoffe
- Bewegung, Schlafhygiene und Stressmanagement
- Überblick über medikamentöse und alternative Optionen

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Online-Vortrag 50min
- Fragen und Antworten 10min

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Benita Yon

Gründerin & CEO FemTech & FemAgingTech, Zertifizierte Wechseljahreberaterin

Expertin im Gesundheitssektor mit langjähriger Erfahrung

Studium der Volkswirtschaftslehre (VWL)

Karriere in:

Strategieberatung

Digitaler Transformation

Unternehmensentwicklung

Konzernumfeld im Gesundheitswesen

Gründerin von beyoni health (2023)

Ziel von beyoni:

Versorgungslücke für Frauen in den Wechseljahren schließen

Angebote:

Labordiagnostik für Zuhause

Telegesundheitliche Beratung

Corporate-Health-Lösungen

Fokus auf:

Selbstbestimmung von Frauen in Gesundheitsfragen

Prävention chronischer Erkrankungen

Förderung von Longevity (gesundes Altern)

Treibende Kraft für Innovationen im Gesundheitswesen



KURSVORAUSSETZUNGEN

Frauen in der Lebensmitte, die ihren Körper besser verstehen und ihre Gesundheit selbstwirksam gestalten möchten, sowie Gesundheitsfachleute und -expert:innen, die die besonderen Herausforderungen der Wechseljahre fundiert nachvollziehen wollen.

LEITUNG

Benita Yon

BEMERKUNGEN

Dieser Kurs ist Teil einer Vortragsreihe rund um Frauengesundheit ab 40 und Wechseljahre, in der unterschiedliche Aspekte beleuchtet und evidenzbasierte Lösungsansätze für Beschwerden und Prävention vorgestellt werden. Die einzelnen Kurse bauen nicht aufeinander auf, ergänzen sich jedoch inhaltlich.

Weitere Kurse der Reihe:

- Phasen der Wechseljahre & Hormonwelt besser verstehen
- Hormonbalance und Resilienz stärken für Frauen ab 40
- Hitzewallungen, Schlafstörungen und Brainfog – Ursachen verstehen, Lösungen finden
- Back to the Roots: Ernährung in den Wechseljahren – was dein Körper wirklich braucht
- Longevity und die Macht der Hormone
- Gewichtsmanagement – Stoffwechsel ankurbeln
- Hormonersatztherapie: Chance oder Risiko? Missverständnisse aufgeklärt

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
1 Stunde Online Webinar	Online	23.04.2026	18.30 - 19.30 Uhr	26239	CHF 38.-