

B2603540 Gut und gesund durch die Wechseljahre

Beginn	Montag, 28.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	36,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Verena Gehle
Kursort	, Goethestraße 83, 42499 Hückeswagen

Die Wechseljahre – eine Zeit, die jeder Mensch durchlebt, die aber gerade für Frauen immer noch ein Schreckgespenst oder gar ein großes Tabu darstellt.

Dabei fragt sich wohl jede Frau, wann es bei ihr losgeht, was sie erwarten wird und wie sie damit am besten umgehen kann. Es ist daher höchste Zeit, gemeinsam und offen über dieses Thema zu sprechen!

Dieser fünfteilige Kurs richtet sich an Frauen vor und in den Wechseljahren. Mein Ziel als zertifizierte Wechseljahreberaterin ist es, Sie über diesen wichtigen Lebensabschnitt wissenschaftlich fundiert und feinfühlig aufzuklären, so dass Sie verstehen, was in Ihrem Körper passiert – und warum es passiert.

Ganz besonders hinsichtlich möglicher Beschwerden, wie Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Gelenk- und Muskelschmerzen, Stimmungsschwankungen, Müdigkeit oder Schlafstörungen.

Denn Ihr Körper möchte Sie niemals einfach ärgern – ganz im Gegenteil. Auf Basis dieses Hintergrundwissens, stelle ich Ihnen klassische Therapie- und alternative Linderungsmöglichkeiten vor und gebe Ihnen gesunde Strategien für einen entspannten

Alltag mit auf den Weg.

Die Themen der Kurseinheiten sind:

Abend 1: Wie unser Körper funktioniert

Zu Beginn lernen Sie, die Grundlagen zu verstehen. Zum Beispiel, dass Hormone die Regisseure unseres gesamten Lebens sind, nicht nur unserer Fortpflanzungsfähigkeit. Oder was Wechseljahre eigentlich genau bedeuten und welche Phasen sie wann, warum und wie lange durchlaufen.

Abend 2: Der Tanz der Hormone

Welche Beschwerden können auftreten und warum? Wann sind ärztliche Hormontherapien, Phytotherapien oder andere Alternativtherapien sinnvoll und was gibt es da alles überhaupt? Was können Sie selber tun? Außerdem geht es um die Themen Brustgesundheit und Osteoporose.

Abend 3: Ernährung als große Unterstützung

In diesem Kursabschnitt erfahren Sie, weshalb es jetzt umso wichtiger ist, vitalstoffreich, ballaststoffreich, pflanzenbetont, bewusst und mit Genuss zu essen, warum Sie raffinierte Kohlenhydrate, Süßstoffe und ungünstige Fette meiden sollten, wie Ihr Hormonhaushalt von Intervallfasten profitiert, wie Phytoöstrogene helfen können, ob Nahrungsergänzungsmittel sein müssen und wie Sie Gewichtszunahme und ernährungsabhängigen Krankheiten entgegentreten können.

Abend 4: Stress und Stressbewältigung

Wir sprechen offen über Stressfaktoren (z.B. gleichzeitig pubertierende Kinder oder zu pflegende Angehörige), Entspannungstechniken und den Gewinn durch Bewegung und Sport.

Abend 5: Die Chancen sehen

Nein, die Wechseljahre sind keinesfalls „das Ende“. Denn eines ist klar: Ein Wechsel ist auch immer ein Neubeginn. Vergeuden Sie keine Energie mehr für Jugendwahn und andere Oberflächlichkeiten. Nehmen Sie sich jetzt bewusst die Zeit für sich und neue Wege. Wir reden an diesem Abend über die Chancen, die Sie durch ihre Stärken und Lebenserfahrungen nun haben und entdecken gemeinsam frische Impulse.

L(i)eben Sie Ihr Frausein. Ich freue mich auf Sie.

Für nähere Infos kontaktieren Sie bitte den Fachbereichsleiter unter 02261 88-4317.

Das Kursprogramm dient der Prävention und kann keine ärztliche Beratung ersetzen!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hückeswagen, Berufskolleg, Goethestraße 83, Raum 2.01
05.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hückeswagen, Berufskolleg, Goethestraße 83, Raum 2.01

12.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hückeswagen, Berufskolleg, Goethestraße 83, Raum 2.01
02.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hückeswagen, Berufskolleg, Goethestraße 83, Raum 2.01
09.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hückeswagen, Berufskolleg, Goethestraße 83, Raum 2.01