

## In den besten Wechseljahren

Datum: Dienstag, 12. Mai 2026  
Zeit: 09:00 bis 17:00 Uhr  
Ort: Grosser Saal; Quartierzentrum Wesemlin; Pfarrei St. Leodegar, Landschaustrasse 6, 6006 Luzern

### Kursbeschreibung:

Die Wechseljahre betreffen jede Frau – und damit auch jede Hebamme. Als Begleiterinnen von Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen sind wir oft erste Ansprechpersonen bei körperlichen, hormonellen und emotionalen Veränderungen. Umso wichtiger ist ein fundiertes Verständnis dieses natürlichen Wandlungsprozesses. Diese Weiterbildung stärkt Hebammen fachlich wie persönlich: Sie vermittelt Sicherheit im Erkennen und Einordnen von Wechseljahrsbeschwerden, unterstützt eine kompetente Beratung im Berufsalltag und eröffnet praxisnahe (phyto)therapeutische Handlungsmöglichkeiten. Gleichzeitig lädt sie zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Frau-Sein ein – mit dem Älterwerden, gesellschaftlichen Bildern und der eigenen Gesundheit. Eine Weiterbildung, die Wissen vertieft, Bewusstsein schafft und Frauengesundheit ganzheitlich erlebbar macht.

### Ziele

Die Teilnehmenden

- erhalten ein fundiertes Verständnis der Wechseljahre als physiologischen Prozess in zwei Phasen und lernen die zentralen Begriffe wie Prämenopause, Menopause und Klimakterium sicher einzuordnen
- sind in der Lage, körperliche Veränderungen den jeweiligen Wechseljahresphasen zuzuordnen, gewinnen einen Überblick über die verschiedenen biologischen Lebensphasen und unterscheiden zwischen gesunden Wandlungsprozessen und möglichen Abweichungen
- können typische Wechseljahrsbeschwerden erkennen und daraus gezielt geeignete (phyto-)therapeutische Massnahmen ableiten und anwenden

### Themen

- Die drei biologischen (weiblichen) Lebensphasen und ihre Übergänge
- Der weibliche Zyklus, seine Veränderungen in den Wechseljahren und mögliche klimakterische Beschwerden
- Die „Sprache der Hormone“ und ihre vielfältigen Wirkungen auf Körper und Psyche
- Hausmittel sowie erfahrungs- und schulmedizinische Therapieansätze
- Persönliche Perspektiven und der gesellschaftliche Stellenwert der reifen und alternden Frau (bzw. des Mannes)

Referentin: Ursula Zeindler-Zieglmüller  
Dipl. Hebamme, Dozentin, Kurs- und Seminarleiterin

Kosten: Für SHV-Mitglieder\*Innen 220.- CHF  
Für Nicht-Mitglieder\*Innen 300.- CHF  
Kosten sind exkl. Skript, dies kann am Kurstag für 15.- CHF erworben werden  
e-log Zertifizierung ist beantragt

Anmeldeschluss: 14. April 2026 (4 Wochen vor Veranstaltungsdatum)

Teilnehmerzahl: min. 10 Teilnehmer\*innen  
max. 16 Teilnehmer\*innen

### Annulationsbedingungen:

- Bis 1 Monat vor Kursbeginn, 15% der Kurskosten
- Bis 10 Tage vor Kursbeginn, 50% der Kurskosten
- Später oder bei Nichterscheinen, 100% der Kurskosten
- Wenn ein Ersatz gefunden wird, für den administrativen Mehraufwand 10% oder max. CHF 50.-

Organisation: SHV Sektion Zentralschweiz, Ressort Weiterbildung, Iris Schwarzentruher

Anmeldung: über e-log-Portal