

Gesundheitsmonat Juni 2025



Hot Flashes & Cool Facts

Was Mann und Frau über die Wechseljahre wissen sollte.

Hot Flashes & Cool Facts

Die Wechseljahre sind mehr als Hitzewallungen – sie markieren einen faszinierenden biologischen Übergang mit weitreichenden Auswirkungen auf Körper, Seele und Wohlbefinden. Dieser Vortrag entlarvt Mythen und liefert fundierte Fakten:

- **Biologie der Menopause:** Phasen, hormonelle Umstellung und körperliche Veränderungen von Haut bis Knochengesundheit
- **Ernährung & Bewegung:** Wie eine gute Ernährung und Aktivität den Stoffwechsel beeinflussen und Beschwerden lindern können
- **Behandlungsoptionen:** Von Hormontherapien bis zu komplementären Ansätzen evidenzbasierte Entscheidungshilfen
- **Lifestyle-Hacks:** Praktische Tipps für mehr Energie, besseren Schlaf und emotionales Wohlbefinden

Datum **Montag, 23. Juni 2025**

Zeit 17.00-19.00 Uhr

Ort Mehrzweckraum 2. UG

Leitung Christine Klanke, Pflegeexpertin APN,
Frauenklinik Universitätsspital Basel

Anmeldung erforderlich:

sz-aumatt.ch/hot-flashes

