MENO-CAMPUS

Titel	MENO-CAMPUS
Zulassungsnummer	7606126

Veranstalter

Adresse:	Anke Sinnigen Roscherstraße 16a 10629 Berlin
Telnr:	0000
E-Mail-Adresse:	kontakt@wexxeljahre.de
Webseite:	http://www.wexxeljahre.de

Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen um körperliche und psychische Veränderungen in der Menopause zu verstehen und gesundheitsfördernd gestalten und Vermittlung von Kompetenzen zur Prävention und zum Umgang mit Wechseljahresbeschwerden

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	Modul 1: Die Grundlagen der Wechseljahre: Warum kommen wir eigentlich in die Wechseljahre? | Von der Prä- zur Postmenopause | Symptome | Neue gesundheitliche Risiken durch die Menopause | Hormone - Östrogen & Progesteron | Modul 2: Ernährung und Sport: Was ändert sich in den Wechseljahren? | Basiswissen Ernährung | Gesunde Ernährung in den Wechseljahren | Superfood für die Wechseljahre | Bewegung & Kraftsport | Modul 3: Pflanzliche Arzneimittel und mehr: Pflanzliche Arzneimittel haben eine lange Tradition | Die wichtigsten Pflanzen für die Wechseljahre | Weitere Maßnahmen ohne Medikamente | Modul 4: Hormone und Hormonersatztherapie: Basiswissen Hormonersatztherapie | Moderne Hormonersatztherapie | Kombinierte HRT und Gestagene | Modul 5: Nährstoffe und Hormone für ein gesundes Älterwerden: Nährstoffbedarf in den Wechseljahren | Wichtige Nährstoffe | Labordiagnostik und orthomolekulare Medizin | Modul 6: Ganzheitlich gesund: Schilddrüse und Wechseljahre | Urogenitales Wechseljahre-Syndrom | Brustkrebs | Haarausfall | Vorsorgeuntersuchungen 40+ | Modul 7: Partnerschaft & Sexualität in den Wechseljahren: Partnerschaft im Umbruch | Männer, Midlife & Testosteron | Libidoverlust in den Wechseljahren & Hormone | Neue Perspektiven auf Lust und Intimität | Verhütung in den Wechseljahren | Modul 8: Älterwerden als Chance - Positive Perspektiven auf die Wechseljahre: Älterwerden ist ein Geschenk | Positive Einstellung und Gesundheit | Rückblick und Ausblick
Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	8 Module bestehend aus Videos, Webinaraufzeichnungen, Checklisten, Reflexionsblätter, Quizfragen

Abschluss

Abschluss:	institutsinternes Zertifikat
Art des Abschlusses:	keine Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	Basisinteresse an Gesundheit, Bereitschaft zum Selbststudium sowie zum digitalen Austausch | Technische Voraussetzungen: PC/mobiles Endgerät mit Internetzugang.
Prüfungsvoraussetzungen:	keine Prüfung

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	897,00 €
Lehrgangskosten:	897,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	3
Höhe der Raten:	299,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

Zeitrahmen

Gesamtdauer in Monaten:	2.00
Gesamtdauer in Stunden:	39 Std. (52 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	4.50
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	0
Präsenzunterricht:	Nicht vorgesehen

Zusätzliche Informationen

Es werden Onlineseminare angeboten, die freiwillig live besucht werden können. Die Aufzeichnungen der Seminare stehen anschließend als Selbstlernmaterial zur Verfügung.