

Impulsvorträge im Detail · 60–90 Min.

04

Kompakte Formate für einen schnellen Einstieg. Ideal als eigenständige BGM-Maßnahme, Auftakt einer Seminarreihe oder für Gesundheits- und Aktionstage.

Warum ab 40 plötzlich alles anders wird Hormone verstehen, gezielt handeln – die 3 Hebel für mehr Balance

Nach diesem Vortrag verstehen Ihre Mitarbeiterinnen, was hinter Schlafproblemen, Energieverlust und Konzentrationsschwankungen steckt. Er erklärt hormonelle Veränderungen in der Lebensmitte, hilft typische Beschwerden besser einzuordnen und zeigt erste alltagstaugliche Strategien für Energie, Schlaf und Wohlbefinden.

Inhalte:

1. Was in der Perimenopause wirklich passiert

- hormonelle Veränderungen in der Lebensmitte verständlich erklärt
- warum Beschwerden häufig schleichend beginnen
- typische Symptome besser einordnen

2. Warum Symptome häufig falsch interpretiert werden

- Schlaf, Stress, Energie, Gewicht und Stimmung im hormonellen Zusammenhang
- warum Strategien, die früher funktioniert haben, plötzlich weniger wirksam sind

3. Die drei Schlüssel für mehr Balance

- Stress und Nervensystem – warum Regulation entscheidend ist
- Ernährung und Blutzucker – stabile Energie statt Leistungstiefs
- Energiehaushalt und alltagstaugliche Entlastung für mehr Wohlbefinden

Raus aus dem Dauerstress – Nervensystem verstehen, gezielt regulieren

Ihre Mitarbeiterinnen erfahren, wie hormonelle Veränderungen und Stress sich gegenseitig verstärken und warum sich das häufig auf Schlaf, Energie, Stimmung und Belastbarkeit auswirkt. Im Mittelpunkt stehen konkrete Wege, wie Frauen ihr Nervensystem im Arbeitsalltag regulieren und aus Stressreaktionen schneller wieder in Ruhe und Klarheit kommen können.

Inhalte:

1. Stress und Hormone besser verstehen

- Zusammenhang von Cortisol, Progesteron und Belastbarkeit
- warum Stresssymptome ab 40 oft intensiver wahrgenommen werden

2. Nervensystem-Regulation im Alltag

- Sympathikus und Parasympathikus verständlich erklärt
- warum Regulation die Grundlage für Energie, Fokus und Schlaf ist

3. Drei Wege der Selbstregulation

- Körper reguliert Geist (Bewegung, Atmung, Sinnesreize)
- Achtsamkeit als Brücke zwischen Körper und Gedanken
- mentale Selbstführung im Umgang mit Stress

Schlaf, Energie und Fokus – der unterschätzte Schlüssel in den Wechseljahren

Ihre Mitarbeiterinnen verstehen nach diesem Vortrag, wie hormonelle Veränderungen den Schlaf beeinflussen und warum sich das oft auf Energie, Konzentration und Belastbarkeit auswirkt. Im Mittelpunkt stehen konkrete Wege, wie Frauen ihre Regeneration verbessern und ihren Schlaf gezielt unterstützen können.

Inhalte:

1. Warum sich Schlaf hormonell verändert

- Zusammenhang zwischen Hormonen, Cortisol-Rhythmus und Erholung
- warum Schlafprobleme in dieser Lebensphase häufiger auftreten

2. Schlaf und Energie im Alltag

- typische Schlafkiller im Arbeitsalltag
- Zusammenhang zwischen Ernährung, Stress und Schlafqualität
- warum Fokus und Leistungsfähigkeit oft zuerst leiden

3. Praktische Stellschrauben für mehr Regeneration

- einfache Abendroutinen
- Energierituale für den Tag
- realistische Ansätze statt Perfektionismus

Das Mealflow-Prinzip – Hormonfreundlich essen, energievoll durch den Tag

Ihre Mitarbeiterinnen erfahren, warum Ernährung ab 40 oft anders funktioniert als früher. Hormonelle Veränderungen, Blutzucker und Stress beeinflussen Energie, Konzentration, Essverhalten und Gewicht stärker, als viele Frauen vermuten. Im Mittelpunkt stehen einfache Ernährungshebel und erste Einblicke in das Mealflow-Prinzip.

Inhalte:

1. Warum Ernährung ab 40 anders funktioniert

- hormonelle Veränderungen und Stoffwechsel
- Zusammenhang zwischen Blutzucker, Stress und Energie
- warum frühere Essgewohnheiten oft nicht mehr gleich wirken

2. Die wichtigsten Ernährungshebel

- mehr Eiweiß für stabile Energie
- Ballaststoffe für Blutzucker und Darm
- gesunde Fette für hormonelle Balance

3. Einblick in das Mealflow-Prinzip

- der Mealflow-Teller als einfache Orientierung
- typische Fehler, die Heißhunger fördern
- kleine Veränderungen mit großer Wirkung