

**WEBINAR: DER WEIBLICHE ZYKLUS  
AUSSER TAKT: HORMONELLE  
DYSBALANCEN WERDEN ZUR  
NORMALITÄT PMS, PCOS, ENDOMETRIOSE  
& CO: SYSTEMISCHE**

Campus<sup>3</sup> AG  
Haselstrasse 18  
5400 Baden  
Tel.: +41 (0)56 552 60 00  
E-Mail: [info@campus3.ch](mailto:info@campus3.ch)



## **Kursausschreibung**

# **WEBINAR: DER WEIBLICHE ZYKLUS AUSSER TAKT: HORMONELLE DYSBALANCEN WERDEN ZUR NORMALITÄT PMS, PCOS, ENDOMETRIOSE & CO: SYSTEMISCHE**

## **GANZHEITLICHE ANSÄTZE ZUR STÄRKUNG DES DARMS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT**

### **EINLEITUNG**

Hormonelle Beschwerden wie PMS, PCOS oder Endometriose treten heute häufiger auf denn je. Immer mehr Menschen berichten von zyklusbedingten Symptomen – häufig begleitet von Erschöpfung, Stimmungsschwankungen oder unerfülltem Kinderwunsch. Diese Beschwerden sind keine isolierten Störungen, sondern Ausdruck eines Systems, das aus dem Gleichgewicht geraten ist. In diesem praxisnahen Online-Seminar beleuchte ich die vielfältigen Ursachen hormoneller Dysbalancen – von chronischem Stress über Umweltfaktoren und Ernährungsgewohnheiten bis hin zu einem Ungleichgewicht im Darm und stillen Entzündungen. Ich erkläre die hormonellen Steuerachsen (HPA- und HPG-Achse), zeige ihre Wechselwirkungen auf und mache sichtbar, was geschieht, wenn die fein abgestimmte Kommunikation im Körper aus dem Takt gerät. Ziel des Webinars ist es, Zusammenhänge besser zu verstehen, Symptome neu einzuordnen und mit fundierten, alltagstauglichen Tools die hormonelle Balance zu fördern – für mehr Energie, emotionale Stabilität und Klarheit in der ganzheitlichen Begleitung von Betroffenen.

### **ZIELE**

- Sie verstehen die hormonellen Grundlagen des Zyklus und seine häufigsten Störfaktoren.
- Sie lernen mögliche Ursachen für hormoneller Dysbalancen wie PMS, PCOS oder Endometriose.
- Sie lernen ganzheitliche Strategien zur Stabilisierung und Begleitung hormoneller Prozesse kennen.

## INHALTE

- Den Zyklus verstehen: Grundlagen hormoneller Steuerung
- PMS, PCOS & Endometriose: Wachsende Herausforderungen ganzheitlich betrachtet
- Stress & Cortisol: Warum der Körper Sicherheit vor Fruchtbarkeit stellt
- Darm & Hormone: Die stille Verbindung über Mikrobiom und Entzündung
- Östrogendominanz & Progesteronmangel
- Wege zur Balance: Ernährung, Rhythmus, & Psychoedukation

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

**Praxisteil:** Im Praxisteil lernen Sie alltagstaugliche Routinen und Tools kennen – von Ernährungstipps bis hin zu Impulsen für die Selbstfürsorge. Die Inhalte sind direkt anwendbar – sowohl in der Begleitung von Klient:innen als auch zur eigenen Anwendung im Alltag.

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle Interessierten

## LEITUNG

Hannah Samira Schmidt

B.Sc. Biochemie  
M.Sc. Biomedicine and Nutrition  
Mentaltrainerin  
Stress- und Burnout-Coach  
Entspannungstrainerin

## BEMERKUNGEN

### Kooperationspartner

Dieses Webinar wird von einem Kooperationspartner durchgeführt. Daher können seitens Campus3 keine Rabatte für diesen Kurs gewährt werden.

Mit deiner Anmeldung erklärst du dich einverstanden, dass wir zwecks Kommunikation & Einladung deine Kontaktangaben weitergeben.

Dieses Webinar nutzt die Vorteile des Online-Formats optimal aus und ermöglicht Ihnen, bequem von zu Hause oder jedem beliebigen Ort aus teilzunehmen. So können Sie sich ganz auf die Inhalte konzentrieren und das Gelernte direkt in Ihrem Alltag anwenden. Mit praxisnahen Tipps ist das Webinar online ebenso effektiv wie vor Ort – und bietet Ihnen dabei maximale Flexibilität und Komfort.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
	13.12.2025	08.30 - 10.30 Uhr	10007	Deutsch und Englisch	CHF 110.-