

08. Oktober 2026

Burnout, Erschöpfung und Schlafstörungen

Viele Menschen leiden in unserer Zeit unter Burnout, Erschöpfung und/oder Schlafstörungen. Wann spricht man eigentlich von Burnout und wann von Erschöpfung? Wann liegen therapiebedürftige Schlafstörungen vor? Gibt es vielleicht wichtige Laborwerte? Und vor allem: Was kann ich mit Massnahmen des Lebensstils und gegebenenfalls auch mit Medikamenten bewirken?



Kursinhalt

- Definitionen von Burnout, Erschöpfung und Schlafstörungen
- Diagnostik
- Therapie mit Lebensstilmassnahmen
- Medikamente, Hormone, Nahrungs- ergänzungen

Kursziel

- Die Teilnehmenden
- können normale Erschöpfung von pathologischem Burnout unterscheiden
 - lernen Schlafstörungen zu erkennen und zu bewerten
 - lernen Diagnostik und Therapiemöglichkeiten kennen
 - wissen wie sie sich selbst vor diesen Störungen schützen bzw. können ihren PatientInnen weitere Anlaufstellen nennen

ONLINE-KURS

Dozent

Dr. med. Volker Schmiedel

Kursinfo

Online-Kurs

3 Kursstunden | max. 50 Teilnehmende

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

■ Donnerstag, 08. Oktober 2026

⌚ 15.00 – 18.00 Uhr

📍 Wo immer Sie möchten, mit Ihrem Computer oder Laptop

💳 vdms-asmm-Mitglieder CHF 90.00

💳 Nichtmitglieder CHF 150.00

Der Online-Kurs wird über das Programm Zoom durchgeführt.

Sie erhalten vor Kursbeginn den Zugangslink per E-Mail zugestellt.