



Anne Henderson

## Wechseljahre – ganz natürlich

### Wie Heilpflanzen, ausgewogene Ernährung und Bewegung durch die Wechseljahre helfen können

#### Natürlich durch die Menopause

Der ganzheitliche Ratgeber unterstützt Sie mit einem **fundierten Überblick** zu den wichtigsten **körperlichen und psychischen Veränderungen** während der Wechseljahre. Praktizieren Sie Yoga für einen besseren Schlaf, steigern Sie Ihre Energie mit der richtigen Ernährung oder nutzen Sie ätherische Öle zur Entspannung – dieses **Buch über die Wechseljahre** enthält **wertvolles Wissen und Tipps**, um den neuen Lebensabschnitt zu einer positiven Erfahrung zu machen.



#### Der ultimative Ratgeber für die Wechseljahre

Die **Wechseljahre** sind eine Zeit großer Veränderungen, nicht nur in **körperlicher**, sondern auch in **psychischer** und **emotionaler** Hinsicht. Dieser **Ratgeber** hilft **Frauen** zu verstehen, was mit dem eigenen Körper geschieht und hilft mit einem ganzheitlichen Ansatz Körper und Geist vor, während und nach der Menopause zu stärken und Beschwerden zu lindern. Wie wäre es da mit einem Salbeitee bei Hitzewallungen, einem Bergamotte-Körperspray für einen klaren Geist oder einem effektiven Workout zur Stärkung des Körpergefühls? Der **ganzheitliche Ratgeber zu den Wechseljahren** ist der ideale Begleiter, um gut und entspannt durch die **Menopause** zu kommen.

- **Praktische Ratschläge für die Menopause:** Ob mit Naturheilmitteln, Bewegung, mentalen Wellness-Praktiken, Ernährung oder Hormonersatztherapie (HRT) – hier finden Sie wirksame Tipps, um Ihr körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden vor und während der Wechseljahre zu verbessern.
- **Fundierte Wissen zu Veränderungen in den Wechseljahren:** Sie bekommen ein ganzheitliches Verständnis für die verschiedenen körperlichen und psychischen Prozesse sowie Herausforderungen der Menopause.
- **Umgang mit Wechseljahresbeschwerden:** Von Schlafstörungen über Hitzewallungen, bis zum Gehirnnebel – ein praktischer Symptomfinder gibt Ihnen einen Überblick über häufige Beschwerden und klärt auf über mögliche Auslöser und effiziente Behandlungsmöglichkeiten.

**Entspannter und leichter durch die Menopause! Das umfassende Handbuch für einen ganzheitlichen und natürlichen Umgang mit den Wechseljahren.**

Anne Henderson

## Wechseljahre – ganz natürlich

Wie Heilpflanzen, ausgewogene Ernährung und Bewegung durch die Wechseljahre helfen können

ISBN 978-3-8310-4255-5

224 Seiten, 179 x 215 mm

Über 100 Illustrationen und farbige Fotos

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)