



Anne Henderson

Wechseljahre – ganz natürlich

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

Jede Frau kommt irgendwann einmal in die Lebensphase der Wechseljahre. Die Eierstöcke produzieren allmählich weniger Geschlechtshormone, der Eisprung bleibt häufiger aus, die Fruchtbarkeit nimmt ab und irgendwann bleibt die Monatsblutung ganz aus. Diese hormonelle Umstellung dauert einige Jahre und ist von Frau zu Frau unterschiedlich.

„Wechseljahre – ganz natürlich“ hilft Frauen zu verstehen, was mit dem eigenen Körper geschieht und unterstützt mit einem ganzheitlichen Ansatz Körper und Geist während und nach der Menopause, um Beschwerden wie Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen zu lindern. Jedes natürliche Heilmittel wird dabei in einem Kurzporträt mit Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten vorgestellt. Wie wäre es denn mit einem Salbeitee bei Hitzewallungen oder einem Körperspray mit Bergamotte für einen klaren Geist? Um das geistige Wohlbefinden zu stärken, werden verschiedene Achtsamkeitsübungen präsentiert, die u.a. das Selbstbewusstsein stärken und Stress abbauen können. Ebenso kann eine ausgewogene und gesunde Ernährung die Wechseljahre positiv beeinflussen: Kurzporträts geben einen Überblick über die wichtigen bzw. benötigten Nährstoffe und deren Wirkung. Da sich auch Bewegung positiv auswirken kann bietet das Buch kurze und anschauliche Übungsworkouts für effektive Trainings. Abgerundet wird das Buch mit einem Kapitel zum Thema HRT (Hormonersatztherapie). Auch wenn es kein Patentrezept für die Wechseljahre und deren Auswirkungen gibt, bietet dieses Buch doch für die spezifischen Bedürfnisse jeder Frau etwas Passendes, um diese Lebensphase entspannter und leichter zu erleben.



Über die Herausgeberin: Anne Henderson ist Gynäkologin und Expertin für die Wechseljahre. Durch die Verbindung ihres medizinischen Fachwissens mit komplementären Behandlungen bietet sie eine ganzheitliche Behandlung für Frauen zum Thema Menopause an. Anne hat an der *Universität Cambridge* studiert, bevor sie eine klinische Ausbildung am *Guy's Hospital* in London absolvierte. Anne schrieb das Kapitel über Hormontherapie und leitete ein Team von Fachautoren für die anderen Kapitel.

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)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.