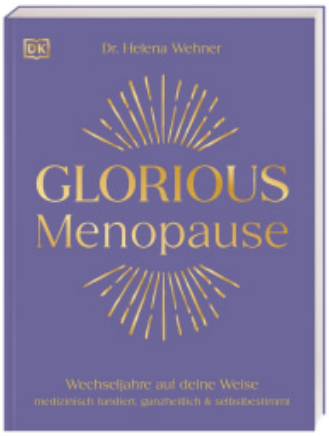
DK Verlag (Hrsg.), Helena Wehner

Glorious Menopause

Wechseljahre auf deine Weise. Medizinisch fundiert, ganzheitlich & selbstbestimmt. Individuelle Lösungen, die wirklich helfen



Gesund und gelassen durch die Wechseljahre
• **Die Menopause aus ganzheitlicher Sicht:** profundes Wissen und individuelle Strategien für die neue Lebensphase
• Emotionen, Hitzewallungen, Libidoverlust: **von den ersten Symptomen bis zur Postmenopause**
• **Hormonersatztherapie (HET) oder Naturheilmittel?** Kompetenter Überblick über alle Behandlungsoptionen
• **Die Lebensqualität steigern** durch Selfcare und Achtsamkeit
• Mit Selbsttests, Symptomtracking, Checklisten und vielen weiteren praktischen Tools

Ganzheitlich, stärkend und inspirierend
Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme, Haarausfall – die Wechseljahre äußern sich auf vielfältige Weise und sind **so einzigartig wie jede Frau** . Dr. Helena Wehner, Medizinerin und Hormonexpertin zeigt, wie wichtig es ist, das **Thema Wechseljahre der Frau ganzheitlich zu denken** , um für sich die individuell **passenden Strategien zu finden.** Warum verandert sich mein Korper und welche Rolle spielen die Hormone? **Was tun bei Wechseljahrs-Beschwerden:** Sind **bioidentische Hormone** für mich die richtige Wahl oder doch eher komplementäre Ansätze wie **Phytotherapie und TCM** ? Und welchen Einfluss haben Ernährung, Lebensstil und Stressmanagement? Von den biologischen Fakten uber **Tabuthemen wie Scheidentrockenheit und Sexualität im Alter** bis hin zu sämtlichen aktuell verfügbaren Therapieoptionen werden alle Aspekte ausführlich behandelt. Mit einem inspirierenden Selfcare-Kapitel und ganz praktischen Tools zu Themen wie Symptomtracking, Labortests oder Fitness ist dieses Wechseljahre-Buch ein unschatzbarer Begleiter fur jede Frau, um gut informiert in die zweite Lebenshalfte zu starten.

Der ganzheitliche Menopause-Ratgeber führt dich mit profundem Wissen, individuellen Strategien und praktischen Tools gesund und gelassen durch die Wechseljahre.

DK Verlag (Hrsg.), Helena Wehner

Glorious Menopause

Wechseljahre auf deine Weise. Medizinisch fundiert, ganzheitlich & selbstbestimmt. Individuelle Lösungen, die wirklich helfen

ISBN 978-3-8310-5171-7
256 Seiten, 170 x 210 mm
Mit farbigen Grafiken und Illustrationen
€ 20,00 (D) / € 20,60 (A)