



Gisa Bühler-Lucke

Wechseljahre

Positiv und entspannt in eine neue Lebensphase

2008. 176 Seiten,
12,5 x 18,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89994-162-3
€ 8,90

Das spricht für dieses Buch!

- Das Buch für den Beginn eines neuen Lebensabschnitts
- Die positiven Effekte der Wechseljahre
- Fachliche fundierte Information

Die Wechseljahre bedeuten körperliche, seelische und soziale Veränderungen für jede Frau. Der Hormonhaushalt stellt sich um, die Menstruation bleibt aus, die Gebärfähigkeit geht zu Ende. Diese so entscheidene hormonelle Umwandlung im Körper läuft häufig nicht ohne Blessuren ab.

Die Autorin erklärt genau, was dann geschieht. Sie gibt viele Anregungen, wie „frau“ ihren Körper in Form hält, wie sie mit einfachen Mitteln die Seele verwöhnen oder Beziehungen neue Impulse geben kann. Zur Hormonersatztherapie (HET) stellt sie sanfte Behandlungsalternativen vor.

Aus dem Inhalt

- Wechseljahre - Die umgekehrte Pubertät
- Was tut sich da im Körper?
- Unbefangen in einen neuen Zeitabschnitt
- Wenn Probleme auftreten
- Hilfe bei Beschwerden
- Ernährung in den Wechseljahren
- Hormontherapie - ja oder nein?
- Körper und Seele auf Trab bringen
- Lust und Liebe neu erleben

Die Autorin

Gisa Bühler-Lucke war zehn Jahre als Ressortleiterin Medizin bei einer großen Frauenzeitschrift im Hamburger Bauer-Verlag tätig und hat sich als freie Redakteurin mit dem Schwerpunkt Medizin einen Namen gemacht.

Weitere Bücher von Gisa Bühler-Lucke bei humboldt:

Gesund ernähren - Krebs vorbeugen, ISBN 978-3-89994-175-3, € 12,90

Ansprechpartnerin Presse:

humboldt, Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Maren Rheinländer, 30130 Hannover, Telefon 0511 8550-2537; Fax 0511 8550-2408; rheinlaender@schluetersche.de
Mehr Informationen unter www.humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank!