

Angelika Maaser: Wechseljahre - natürlich!

Veränderungen, Behandlungsmöglichkeiten, neue Perspektiven.

Mit zahlreichen Zeichnungen und Farbabbildungen, 152 Seiten, kartoniert, 24,00 €.
aethera im Verlag Urachhaus, Stuttgart 2024

(Aus INFO3-Shop)

Viele Frauen wollen heute in den Wechseljahren anders medizinisch betreut werden, als es in den Arztpraxen oft noch üblich ist. Was sich in körperlichen Symptomen äußert, sollte nicht nur auf der physischen Ebene betrachtet und behandelt werden.

Angelika Maaser schöpft in diesem Buch aus dem reichen Fundus natürlicher Behandlungsmethoden. Ganz nah am Puls der Zeit, richtet sie das Augenmerk auf die seelische Seite der Veränderungen in den Wechseljahren, die meist auch Anstoß zu positiven Entwicklungen sein können.

Aus dem Inhalt:

- Unser Leben im Wandel
- Pflanzliche hormonähnliche Mittel
- Sinn und Unsinn von Hormonbestimmungen
- Hormonersatztherapie: Für und Wider
- Der weibliche Zyklus im Licht der Wesensglieder
- Sexualität und Sinnenfreude
- Allgemeine Ernährungsempfehlungen
- Spezielle Bewegungsformen
- Den eigenen Rhythmus finden
- Wechseljahre und Krebsrisiko
- Einzelne Beschwerden und ihre Heilungsmöglichkeiten
- Stimmungsschwankungen und Dünnhäutigkeit