



Weisheit der Wechseljahre

Der Klassiker der Gesundheitsliteratur komplett aktualisiert und bearbeitet



ZS Verlag
Dr. med. Christiane Northrup
Weisheit der Wechseljahre
Ca. 580 Seiten | Format 15 x 21,5 cm
€ [D] 24,99 | € [A] 25,70
ISBN 978-3-89883-563-3
Erscheinungstermin: 2. November 2016

Christiane Northrup ist in den USA die Koryphäe auf dem Gebiet der Frauenheilkunde. Sie beschreibt offen, klar und einfühlsam die Veränderungen, die Frauen zwischen 40 und 55 erwarten. Dabei räumt sie gründlich auf mit der gängigen Vorstellung, dass sich hinter dem Begriff „Wechseljahre“ einfach eine Ansammlung körperlicher Probleme verbirgt, die – am besten mit Hormonen! – behandelt werden müssen. Die Wechseljahre sind vielmehr ein körperlicher und geistiger Umwälzungsprozess, der Frauen eine echte Chance zum Wachstum bietet – wenn es ihnen gelingt, auf ihre innere Stimme zu hören. Northrup deckt den Zusammenhang zwischen den Wechseljahren und dem emotionalen Leben einer Frau auf und beschreibt unter anderem, wie die Wechseljahre zu einer Verschiebung der weiblichen Prioritäten führen, wie Frauen klimakterische Beschwerden als Weckrufe ihres Körpers erkennen können, wie sich hormonelle Veränderungen auf die Sexualität auswirken, wie Frauen mit den Veränderungen ihres Äußeren umgehen oder sich vor Herzerkrankungen, Alzheimer und Krebs schützen können.

Northrup ermutigt Frauen, die Botschaften ihres Körpers zu verstehen, die Wechseljahre als eine Zeit der positiven Energie zu begreifen und die wunderbare Kraft dieser Lebensphase für ihre persönliche Entwicklung zu nutzen. In der Neuauflage des Bestsellers hat Northrup die neuesten Studien und Fallbeispiele zusammengetragen und berichtet mit ihrer reichen Erfahrung aus ihrer Praxis.

Dr. med. Christiane Northrup ist in den USA die Koryphäe auf dem Gebiet der Frauenheilkunde. 1986 gründete sie in Yarmouth, Maine, zusammen mit drei anderen Ärztinnen das Zentrum „Women for Women“, das Frauen zu allen Problemen ganzheitlich berät und in den Vereinigten Staaten zu einem Vorbild für Frauenkliniken wurde. Christiane Northrup hält Vorträge im In- und Ausland, ihre Bücher sind weltweit Bestseller.