

Ab 40 – gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen

Naturheilkunde, medizinisches Wissen und Selbsthilfe für Frauen, die mitten im Leben stehen

Gebundene Ausgabe



20,00 €
inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

221x143x25mm (LxBxH)
1. Auflage 2016
Seiten: 240
EAN: 9783485028721
Art.-Nr.: 32872

Produktinformationen "Ab 40 – gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen"

Älter werden – natürlich! Sich gut fühlen – na klar! Es ist doch nur eine Zahl, die angibt, dass eine Zeit des Umbruchs beginnt, in der der Körper verschiedene Phasen hormoneller Veränderungen durchläuft. Ein ganz natürlicher Vorgang. Dennoch sehen viele Frauen dieser Lebensphase mit gemischten Gefühlen entgegen. Zugegeben, hormonelle »Schräglagen« können anstrengend sein. Aber Heide Fischer, Fachfrau für ganzheitliche Frauengesundheit, erklärt, wie man mit Naturheilkunde das Selbstheilungspotenzial des Körpers aktiviert. Sie erklärt Vor- und Nachteile (natürlicher) Hormone, sichere Empfängnisverhütung und beschreibt effektive Maßnahmen der Selbstfürsorge wie heilsame Tees und Tinkturen, Entspannungs- und Imaginationsübungen. Wer diese Jahre bewusst gestaltet, wird feststellen: Ab der Mitte des Lebens geht es noch mal richtig los!