

Mit Power Durch Die Wechseljahre Praxistipps Eine

Mörderischer Galopp
 Gehirn-Power Wechseljahre
 Power Yoga für Dummies
 Next Level
 Weise, kraftvoll und lebensfroh durch die WECHSELJAHRE
 Mit Power durch die Wechseljahre
 Mörderische Liebe
 Trotz Wechseljahre Abnehmen und Glücklich Sein
 Cracking the Menopause
 Wechseljahre? Keine Panik!
 Lust statt Frust
 Ganz Frau und ganz gesund mit F.X. Mayr
 Power für die Schilddrüse
 Abnehmen in Den Wechseljahren Ohne Stress Im Alltag
 Jamaika - One Love
 Wechseljahre - was muss ich wissen, was passt zu mir?
 Perimenopause Power
 Tierkommunikation mit Pferden
 Kompass Wechseljahre
 Mörderischer Rollback
 Optimal fasten
 Pamphlets. Samuel Richardson
 Der Feuerzeichen-Mann
 Nährstofftherapie & optimierte Ernährung für die Wechseljahre
 Mörderisches Schicksal
 Power statt Erschöpfung
 Vitamine und Mineralstoffe
 Kraftbilder der Seele - Archetypen, Krafttiere, Heldenreisen
 Die Power Fasten Formel
 Der Spiegel
 Menopause 1/2020
 Heldenreise mit Pferden
 Ratgeber Wechseljahre
 Die Wechseljahre
 Heilen mit natürlichen Hormonen
 Natürlich durch die Wechseljahre
 Mit Power durch die Wechseljahre
 HIRSCHHAUSENS STERN GESUND LEBEN 06/2019 - Kein Stress
 Die verborgene Kraft der Wechseljahre

Mit Power Durch Die Wechseljahre Praxistipps Eine

Downloaded from intra.itu.edu by guest

ARTHUR GIOVANNI

Mörderischer Galopp spiritbooks

Abnehmen in den Wechseljahren ohne Stress im Alltag Für Frauen ab 40: Fett verbrennen - Hormone regulieren - Weniger Hitzewallungen. Mit Wechseljahre Kochbuch: 30 Power Rezepten und Wechseljahre Checkliste Du möchtest in den Wechseljahren gesund abnehmen? Du möchtest wohlbehalten durch die Wechseljahre kommen? Du möchtest einen detaillierten Ernährungsplan? Du möchtest ohne Stress durch Alltag kommen? Du möchtest Tipps für den Umgang mit den Wechseljahren haben? ...und das VERSTÄNDLICH und OHNE Stress für den Alltag? Dann ist dieses Buch ein absolutes MUSS für dich! Dieser Ratgeber wurde für dich als Frau geschrieben, um dich wohlbehalten und sicher durch die Wechseljahre zu führen. Ein besonderes Augenmerk liegt hierbei auf dem Gewicht, welches sich besonders in den Wechseljahren gerne als Hüftgold präsentiert. Das muss nicht sein! Lerne dich neu kennen und erfahre, was es mit den Wechseljahren auf sich hat! In meinem Buch erfährst du... Wie du in den Wechseljahren abnehmen kannst Was die Wechseljahre für dich bedeuten Was du für eine passende Ernährung machen kannst Welche Lebensmittel du unbedingt essen sollst, um maximalen Erfolg zu erzielen Warum gibt es die Wechseljahre überhaupt Wie du mit den Wechseljahren besser umgehen kannst Worauf du in den Wechseljahren besonders achten solltest ...und vieles mehr! Checkliste: Bin ich in den Wechseljahren? Mit meiner Checkliste kannst du dich selbst prüfen, um herauszufinden, ob du in den Wechseljahren bist. Beantworte einige Fragen und du wirst für dich erste Antworten erhalten. Bonus: Hilfe aus der Natur Heilende Natur. Erfahre, wie dir natürlich sanfte Kräuter aus der Natur die Wechseljahresbeschwerden nehmen und wie du zu mehr Lebensqualität finden kannst. 30 Rezepte: Für eine gute Reise durch die Wechseljahre Ich habe 30 Rezepte zusammengestellt, speziell für die Zeit während der Wechseljahre der Frau. Du findest im Buch ein kleines Kochbuch mit Rezepten für ein Frühstück, Hauptgerichte, Kuchen & Leckereien, Snacks & Salate sowie Suppen. Zögere nicht und klicke auf „Jetzt kaufen“ und erhalte meinen Ratgeber für die Wechseljahre!

Gehirn-Power Wechseljahre Bloomsbury Publishing

It's time for us to start talking about the menopause. Cracking the Menopause, from straight-talking broadcaster Mariella Frostrup and award-winning health journalist Alice Smellie, has all the information you need - with a generous side order of humour. Designed to equip you with the knowledge you need to manage your symptoms from perimenopause onwards, this essential book separates the myths from the reality and offers expertise, hope and advice. Featuring case studies from women in every walk of life and all stages of their menopause journey, Cracking the Menopause opens up the conversation about an urgent topic that half the population will experience, but barely anyone is talking about. Why has the menopause been overlooked in medical research? Why is it ignored by society (except as the butt of bad jokes)? What are the symptoms, when will it happen, and what does it really mean? Answering all these questions and more, Mariella shares her own journey through the menopause - along with the latest science and funny illustrations - to provide an informative source of wisdom, humour and enlightenment. Drawing on cutting-edge research and featuring interviews with a wide range of experts, from leading gynaecologists to psychologists, sleep specialists, nutritionists and more, this book provides advice and recommendations you can trust.

Power Yoga für Dummies Boxtree

Ein paar Kilos abnehmen und dabei noch was für die Gesundheit tun? Mit der neuen Power-Fasten-Formel gelingt das! Die drei Autoren haben eine einzigartige Kombination aus Fasten und LCHF-Ernährung entwickelt. Anders als das "normale" 5:2-Fasten, an dem man zwei Tage fastet und fünf Tage essen darf wie gewohnt, stellt man beim Power-Fasten auch an den Nicht-Fasten-Tagen seine Ernährung um. Montag und Dienstag lässt man Frühstück und Mittagessen aus, abends gibt es ein

vollwertiges, ketogenes Abendessen. Den Rest der Woche gönnt man sich drei Mahlzeiten am Tag, die weiterhin kohlenhydratarm, aber reich an gesunden Fetten und Nährstoffen sind. Der Effekt: Durch die Esspausen an den Fastentagen und LCHF wird der Prozess der Zellerneuerung angeregt, der Stoffwechsel angekurbelt und das Immunsystem gestärkt. Und die Pfunde purzeln. Die Autoren erklären leicht verständlich die physiologischen Prozesse dahinter, stellen Erfolgsgeschichten vor und haben einen 4-Wochen-Plan mit leckeren Rezepten zusammengestellt, mit denen das Power-Fasten super leicht gelingt.

Next Level Schlütersche

Mit Power durch die Wechseljahrespiritbooks

Weise, kraftvoll und lebensfroh durch die WECHSELJAHRE Südwest Verlag

Wechseljahre - ein guter Zeitpunkt, um Bilanz zu ziehen und in eine gesunde zweite Lebenshälfte zu starten! Den meisten Frauen machen die Wechseljahre keine nennenswerten Probleme, eine medizinische Behandlung ist nicht notwendig. In den Wechseljahren können aber kleine Veränderungen des Lebensstils ein Fundament sein, auf dem gesundes und lebensfrohes Altern aufbaut. Das Buch will daher unbegründete Ängste vor den Wechseljahren auflösen und zu einem undogmatisch-gesunden Lebensstil anregen. Die Gesundheit spielt in der zweiten Lebenshälfte eine sehr große Rolle und Frauen eigenen sich heute mehr Wissen an, um auf Augenhöhe entscheiden zu können. Als Frauenärztin kennt die Autorin alle Fragen in dieser sensiblen Phase. Mit Blick auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse führt sie so Schritt für Schritt auch durch komplizierte medizinische Sachverhalte. -Gut zu wissen, was ich selbst tun kann: Welche pflanzlichen und nicht-medikamentösen Maßnahmen helfen in der Menopause gegen Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit oder Osteoporose? -Welche Hormontherapie (Östrogene/Gestagene) gibt es und welche Vor- und Nachteile haben sie? -Welche Maßnahmen können sinnvoll sein und was ist überhaupt nicht wirksam? -Welche Risiken können sich durch Vorerkrankungen ergeben und wie finde ich die für mich individuell beste Behandlungsmethode? - Farbige Abbildungen und Frage-Antwort-Dialoge lockern medizinische Fakten auf. -Optimale Vorbereitung für den nächsten Frauenärzt*in-Termin (mit Erklärung aller Fachbegriffe sowie einer kurzen Checkliste)!

Mit Power durch die Wechseljahre Riva Verlag

Kann man wirklich mit Pferden sprechen? Ja. Kann das jeder lernen? Ja. Wie geht das? Du bekommst von mir 11 magische Türöffner zum Herzen deines Pferdes. Ich führe dich Schritt für Schritt durch deinen eigenen Lernprozess. Dabei darfst du entdecken, wie sich dein eigenes Herz mehr und mehr öffnet. Dann wirst auch du die Stimmen der Pferde hören. Lass dich auf die ungewöhnlichste Erfahrung deines Lebens ein.

Mörderische Liebe spiritbooks

Alles Paletti, Nines Sohn, berechtigt zu den schönsten Hoffnungen. Doch kurz bevor Vera mit ihm den Rollback üben kann, erwischt er sie im wirklichen Leben. Sie verliert ihren Job, ihr Lebenspartner Gerson verlässt sie, und Pflgetochter Maxi entwickelt sich zu einem kleinen Monster. Stopp aus vollem Lauf und kehrt: Vera muss ganz von vorne anfangen. Ihr neues Leben beginnt auf der "Go-West Ranch", wo Joey, der mobile Reitlehrer, seine Pferde trainiert. Doch hier, mitten im idyllischen Odenwald braut sich Unheimliches zusammen. Vera erhält anonyme Hassmails, Alles Paletti steht mit einem Sehnschaden im Stall und Maxi befreundet sich mit einem zwielichtigen Pferdepfleger. Als dann auch noch Veras Onkel Werner, der beliebte Hufschmied, tot im Stall gefunden wird, ist Vera am Ende. Sie ahnt, dass es zwischen den Hassmails, Onkel Werners Tod und der Verletzung von Alles Paletti einen unheimlichen Zusammenhang gibt. Dieser mit Leichtigkeit geschriebene Krimi aus dem mörderischen Western-Reitstallalltag überzeugt durch seine lebensnahen Geschichten und seine Figuren, die jedem Reiter und jeder Reiterin schon einmal begegnet sind.

Trotz Wechseljahre Abnehmen und Glücklich Sein TWENTYSIX

Fühlen Sie sich müde, schlapp, gestresst und krank? Ein ausgewogenes Hormonsystem ist essenziell

für Ihr Wohlbefinden. Nicht nur das Alter, sondern auch Stress kann dafür verantwortlich sein, dass die Hormonproduktion nachlässt. Anstatt auf künstliche Hormone zu setzen, die der Gesundheit schaden und Krebs auslösen können, zeigt Ihnen Dr. Günter Harnisch, wie Sie Ihr hormonelles Gleichgewicht auf natürliche Weise wiederherstellen können. Er stellt Ihnen die Wirkungsweise pflanzlicher Stoffe vor, mit denen Sie die Bildung körpereigener Hormone gezielt ankurbeln können, und erklärt, wie Sie Mangelzustände durch Naturheilmittel und die richtige Ernährung ausgleichen können. Einfache Tests zur Selbstdiagnose und praktische Tipps zur Behandlung helfen Ihnen dabei, die Produktion von Serotonin, Testosteron, Thyroxin und anderer Stoffe wieder in Schwung zu bringen. So können Sie Beschwerden heilen, dauerhaft gesund bleiben und das Leben aktiv und voller Freude genießen – Nebenwirkungen ausgeschlossen.

Cracking the Menopause MVG Verlag

»In meinen knapp drei Wechseljahren ist mit mir etwas passiert, was ich nie für möglich gehalten hätte: Ich kenne mich und mag mich endlich!« Katja Burkard Alle kriegen sie, aber keiner spricht offen darüber: Viele Frauen schliddern völlig unvorbereitet in die Wechseljahre und haben keine Ahnung, was da gerade mit ihrem Leben und ihrem Körper passiert: Unerklärliche Hitzewellen, plötzliches Ausrasten bei Kleinigkeiten, schlaflose Nächte, nervöse Attacken. So erging es auch Katja Burkard, als die Wechseljahre kurz nach ihrem 50. Geburtstag über sie hereinbrachen. Mit Humor und großer Ehrlichkeit teilt sie nun in diesem Buch ihre eigenen Erfahrungen, beantwortet all die Fragen, die sie sich selbst in dieser Zeit gestellt hat, und zeigt, was diese Lebensphase außer Hitzewellen noch zu bieten hat. Inklusive Interviews mit Hormonexperte Prof. Dr. Dr. Johannes Huber und Stardesigner Guido Maria Kretschmer.

Wechseljahre? Keine Panik! spiritbooks

Liebe Leserin, lieber Leser, Auf dem Cover sieht es ein bisschen so aus, als könnte ich schweben. Um ehrlich zu sein, ist meine "Schwerelosigkeit" ein Trick der Grafik Kolleginnen. Aber in diesem Heft geht es unter anderem darum, was es für alltagserprobte Tipps und Tricks gibt, damit der tägliche Kleinkram weniger an der Stimmung und dem Selbstwert kratzt. Vielen Leuten würde es zum Beispiel Stress verursachen, sich vor andere hinzustellen und frei zu erzählen. Mir auch. Aber ich hatte lange Zeit, mich daran zu gewöhnen. Das ist ein Beispiel dafür, dass Stress subjektiv ist – und wir einen guten Teil davon durch Übung besser in den Griff bekommen können. In diesem Heft lasse ich Sie gern einmal hinter die Kulissen schauen: Eine Fotografin hat mich begleitet auf meiner Kabarett-Tour, und ich staune selbst, was da in drei Tagen alles zusammenkommt. Haben Sie eigentlich eine Lieblingsjahreszeit? Der Herbst hat was. Und ich bin ja sehr froh, dass der heiße Sommer vorbei ist, der mir wieder gezeigt hat, wie eng Klimawandel und Gesundheit zusammenhängen. Dafür waren ja auch im September Millionen Menschen in Deutschland und der ganzen Welt auf der Straße, um zu demonstrieren. Und dass ein "enkeltauglicher" Lebensstil auch mit Humor zu verbinden ist, das mag ich an den Fridays-for-Future-Plakaten: "Klima ist wie Bier – wenn es zu warm wird, ist es Scheiße!" In diesem Sinne Prost und viel Freude mit dem Heft!

Lust statt Frust Georg Thieme Verlag

In dem Buch wirst du durch eine Heldenreise geführt, in der du eine tiefe, liebevolle Verbindung zu Pferden findest. Dabei erlebst du eine persönliche Entwicklung. Du lernst dich selbst, und deine Lebensaufgabe besser kennen. Du erlebst die ursprüngliche Naturkraft, die in dir wirkt. Die Heldenreise ist ein universelles Gesetz des Lebens. Sie zeigt uns, wie sich alles stets verwandelt und danach strebt, zu wachsen – so wie wir in der Natur überall Wachstum und Verwandlung begegnen. Die Heldenreise mit Pferden beruht auf den tiefen Begegnungen mit Pferden, die wir, die Autorinnen dieser Texte, erleben durften und dem, was wir von den Pferden gelernt haben. Dieses Buch und die Fotos sind in unserer Gemeinschaft der Einzigartigen entstanden. Sie geben nicht nur Antworten, sie geben Mut und Kraft, egal an welchem der 11 Schritte der Heldenreise mit Pferden du gerade stehst. Sie tragen die Magie des Pferdespirits in sich, die Magie der bedingungslosen Liebe, mit der diese wundervollen Wesen uns Menschen begegnen

Ganz Frau und ganz gesund mit F.X. Mayr Mit Power durch die Wechseljahre

'Maisie's knowledge of hormones changed my life... you need this book' Anna Jones 'Hill's advice is straightforward and no-nonsense' The Guardian 'An informative must-read for any woman – whatever their age' Vogue online During perimenopause three quarters of women will experience symptoms such as mood changes, insomnia, hot flushes, and night sweats, but there is little in the way of evidence-based information out there to help and guide us. Perimenopause Power is the essential handbook to understanding what the hell's going on and to empower us to improve our experience of the dreaded 'change'. Maisie Hill, the highly qualified women's health expert, best-selling author of *Period Power* and founder of The Flow Collective, takes us through the physiological changes of perimenopause and menopause, step by step, with calm positivity. In this invaluable guide she shares tips and advice to support women through the challenge of wildly fluctuating hormones. A must-read for anyone looking for a well-researched, evidenced-based book on perimenopause and menopause that gives women the information they need to address their hormonal needs. Perimenopause Power will help women to understand what's going on with their bodies and how to deal with troublesome symptoms, and share valuable insights into making it a positive and powerful experience. 'Maisie Hill helps you understand the changes in your body and psyche during the lead-up to menopause and how to handle symptoms.' Top Santé 'Maisie Hill gets rid of myths, sheds light and allows for an open, honest and much-needed conversation' Mind

Power für die Schilddrüse Mosaik Verlag

Endlich! Nine, Vera Roths geliebte Stute kommt zurück auf den Leierhof. Doch in Vera Roths Wiedersehensfreude mischen sich dunkle Schatten. Auf dem Leierhof erkrankten Pferde an unerklärlichen Koliken, Veras Chef Massimo verschwindet spurlos und Veras Freund Gerson verliebt sich in die attraktive neue Pferdebesitzerin Tissa. Vera verdächtigt sie, die Pferde auf dem Leierhof mit ihrem Bio-Dyn-Futter zu vergiften. In dieser Situation sucht Vera Zuflucht bei den Sternen. Doch durch das Horoskop scheint das Schicksal erst richtig in Gang zu kommen und seinen mörderischen Lauf zu nehmen. Dieser mit Witz und Leichtigkeit geschriebene Krimi aus dem mörderischen

Reitstallalltag überzeugt durch seine aus dem Leben gegriffenen Geschichten und seine Figuren, die jedem Reiter und jeder Reiterin schon einmal begegnet sind.

Abnehmen in Den Wechseljahren Ohne Stress Im Alltag C.H.Beck

Mila ist nach dem Tod ihrer Großmutter ganz auf sich allein gestellt. Um sie zieht sich die feindselige Welt zusammen. Die Herrschaft der Windhexe reicht bis in den letzten Winkel Otrons. Die Herzen der Menschen brechen unter der Verzweiflung zusammen. Alle Hoffnung liegt auf Mila, denn sie hat die Gabe ihr Herz zu bewahren und Menschen zu berühren. Aber wie kann ein 16-jähriges Mädchen so eine Aufgabe schaffen? Da erscheint Tunai, ein magisches Vogelwesen. Er stellt sich an Milas Seite mit seiner ganzen überirdischen Kraft. Die Hexe tobt und niemand hat damit gerechnet, wie erfindungsreich sie ist.

Georg Thieme Verlag

Das Buch der Bestseller-Autorin zur neuen Volkskrankheit Fühlen Sie sich oft müde und schlapp, leiden unter Stimmungsschwankungen oder nehmen zu leicht zu? Schuld daran kann die Schilddrüse sein. Sie ist unser wichtigster Hormonproduzent. Wenn bei ihr nicht alles rund läuft, hat das Auswirkungen auf den gesamten Körper. Wollen wir unsere Schilddrüse wieder auf Vordermann bringen, ist jedoch nicht nur die Schulmedizin gefragt. Lebensstil, Ernährung und mentale Einstellung spielen eine ebenso wichtige Rolle. Das Ziel: eine gesunde Schilddrüse und damit ein gesunder Körper. Das Schilddrüsenprogramm in diesem Buch gibt Ihrer Schilddrüse die volle Power!

Jamaika – One Love spiritbooks

Mineralstoffe, Vitamine & Co. für die Wechseljahre Bereits vor und natürlich während der Menopause fahren die Hormone Achterbahn: der ständige Wechsel von Progesteron mangel, relativer Östrogendominanz und Östrogenmangel verursacht viele Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Gelenkschmerzen, Haarausfall und Gewichtszunahme. Der gezielte Einsatz von Mikronährstoffen, z.B. Magnesium, Vitamin D und Zink über unsere Ernährung oder als Nahrungsergänzung ist eine neue und wirksame Methode, die Hormonbalance wiederherzustellen. Wie ist mein Hormonstatus? Mit einfachen Selbsttests ermitteln Sie, in welcher hormonellen Phase Sie sich gerade befinden und was Ihr Körper jetzt braucht. Über 90 Power-Rezepte: Essen Sie sich köstlich durch den Tag und versorgen Sie Ihren Körper mit allen Vitalstoffen, die er je nach Phase gerade braucht. Extra: Sie erfahren, wie Sie Nährstoffe bei bestimmten Beschwerden gezielt einsetzen – in welchen Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln sie vorkommen. Gesund & fit bleiben: Neben der gesunden Ernährung unterstützen Detoxen und Leberreinigung die Balance. Sie haben mehr Energie, können Ihr Wunschgewicht besser halten und Ihre Beschwerden in den Griff bekommen.

Wechseljahre – was muss ich wissen, was passt zu mir? spiritbooks

Wer neben körperlicher Herausforderung auch geistige Ruhe sucht, für den ist Power Yoga genau das Richtige. Der erfahrene Yoga-Lehrer Doug Swenson zeigt Ihnen, wie Sie die Flexibilität Ihres Körpers steigern können, dem Alltagsstress entkommen und Ihren geistigen Fokus stärken. Neben Yoga-Grundlagen wie dem Sonnengruß lernen Sie die anspruchsvollen »Vinyasas« kennen, die Sie von einer Übung in die nächste führen. Spezielle Workouts für verschiedene Muskelpartien, Übungen für Frauen und für Senioren sowie Partnerübungen und Tipps für eine gesunde Ernährung runden »Power Yoga für Dummies« ab. Ein Rundum-sorglos-Paket für den Power Yoga-Einsteiger!

Perimenopause Power spiritbooks

Sind die Wechseljahre wirklich nur eine unvermeidliche Krise im Leben jeder Frau? Wahr ist: Es ist eine Zeit tiefgreifender körperlicher, mentaler und seelischer Veränderung. Alexandra Pope und Sjanie Hugo-Wurlitzer eröffnen eine radikal neue, positive Sicht darauf: Ihr spiritueller Wegbegleiter führt durch diese Zeit des Wandels, hinein in unsere ureigene, verborgene Kraft. Wir erfahren, wie wir uns auf die Wechseljahre vorbereiten können, wie wir sie als zutiefst sinnvollen Prozess annehmen und sicher durch alle entscheidenden Phasen navigieren. Indem wir uns diesem Übergang vertrauensvoll hingeben und ihn mit Bewusstheit, einer Prise Demut und einer Portion Humor durchlaufen, werden die Wechseljahre zu einer echten Chance für eine ganzheitliche Neuausrichtung von Seele, Geist und Körper.

Tierkommunikation mit Pferden Rodale Books

Vergessen Sie alles, was Sie bisher über das Fasten gehört haben! Das ist die Botschaft des berühmten Biohackers und Selbstoptimierers Dave Asprey. Der Autor der weltweit erfolgreichen Bulletproof-Diät praktiziert das Intervallfasten schon seit Jahren und hat die uralte Praxis mithilfe neuester Wissenschaft zu einer revolutionären und hochwirksamen Anti- Aging-Strategie weiterentwickelt. Im Unterschied zu gängigen Konzepten ist seine Methode perfekt an das Individuum und seinen Alltag angepasst. Asprey räumt mit dem Vorurteil auf, dass intermittierendes Fasten Hungern und Verzicht bedeutet. Sein optimiertes Fastenprogramm ist keine bloße Kalorienrestriktion, sondern ein energiegeladener Neustart für Körper und Geist und die effektivste Technik, damit Sie gesünder und leistungsfähiger werden, als Sie es je waren.

Kompass Wechseljahre Riva Verlag

Im hormonellem Umschwung den Überblick behalten. Hitzewallungen, schlaflose Nächte und die Stimmung fährt Achterbahn - war's das mit dem schönen Leben? Zwei erfahrene Frauenärztinnen und Hormon-Spezialistinnen informieren Sie über alle wichtigen Aspekte rund um die Menopause und erklären, was mit und in Ihrem Körper geschieht. Sie erfahren, was Sie tun können, um gesund und vital zu bleiben, wie Sie am besten mit den Veränderungen umgehen und was es mit der umstrittenen Hormonersatztherapie und möglichen Alternativen auf sich hat. Neben medizinischen Fakten und authentischen Fallbeispielen helfen Ihnen konkrete Tipps, die passend auf Sie abgestimmte Therapie zu finden. Einfach und nützlich: Fragebögen und Checklisten helfen Ihnen bei der Selbsteinschätzung. Informativ: Neueste Erkenntnisse zur Hormonersatztherapie und Alternativen. Neu: Mit Bewegung, Sport und auch Ernährung die Beschwerden mildern. Dr. Anneliese Schwenkhagen und Dr. Katrin Schaudig sind niedergelassene Frauenärztinnen und haben ihre Praxis am Gynäkologikum Hamburg, einer Gemeinschaft aus hoch spezialisierten Ärztinnen und Ärzten, die interdisziplinär arbeiten und alle Teilaspekte der modernen Frauenmedizin abdecken.

Best Sellers - Books :

- [Saved: A War Reporter's Mission To Make It Home By Benjamin Hall](#)
- [How To Catch A Leprechaun](#)
- [The 5 Love Languages: The Secret To Love That Lasts](#)
- [Oh, The Places You'll Go! By Dr. Seuss](#)
- [Haunting Adeline \(cat And Mouse Duet\)](#)
- [Little Blue Truck's Springtime: An Easter And Springtime Book For Kids By Alice Schertle](#)
- [It Ends With Us: A Novel \(1\)](#)
- [Playground By Aron Beauregard](#)
- [Jackie: Public, Private, Secret](#)
- [Oh, The Places You'll Go!](#)