

„Mit Power durch die Wechseljahre“

Dr. med. Ulrike Güdel, 2015

Hitzewallungen, Fettpölsterchen und sichtbares Erschlaffen von Hautpartien – vielfach gelten die Wechseljahre nicht nur als Attacke auf die Jugend, sondern geradezu als Krankheit. Industrie und Medien sind nicht ganz unschuldig an diesem Horrorszenario, lässt sich doch mit der Angst vor dem Altern ganz gut verdienen. Aber was verbirgt sich eigentlich wirklich hinter den Jahren zwischen Vierzig und Sechzig?



Dr. Ulrike Güdel, Ärztin und selbst „wechseljahreerprobt“, erklärt in ihrem Buch mit Humor und Frische die Phänomene rund um die Jahre, die das Ende der Familienphase einläuten. Erste Überraschung: Die Natur hat sich bei allen körperlichen Veränderungen etwas Sinnvolles gedacht. Und – ganz Medizinerin – bietet die naturheilkundlich orientierte Autorin eine Reihe Vorschläge an, die kleinen oder größeren Unannehmlichkeiten der wechselvollen Zeit in den Griff zu bekommen. Darunter vor allem ganz einfache Tipps: Hätten Sie gewusst, dass gerade der regelmäßige Gang zur Sauna Wunder wirken kann? So sieht die Welt schon anders aus: Mit Wellness durch die Wechseljahre!

Die zweite Überraschung: Auch Männer leiden unter den einen oder anderen Anzeichen des hormonellen Wechsels. Sie profitieren von den gleichen Tipps der Autorin, egal ob es um körperliche, seelische oder mentale Themen geht. Und schließlich geht die Phase spätestens beim Thema Sex und Beziehung beide Geschlechter an. Auch hier offenbart Dr. Ulrike Güdel ein breites Spektrum von Vorschlägen und Möglichkeiten, um den Genuss zu erhalten und die Lust neu zu entdecken.

Einen besonderen Akzent setzen die Zeichnungen von Anna Zeis-Ziegler, die jedes Kapitel liebevoll mit einem Cartoon illustriert hat.

„Mit Power durch die Wechseljahre“ – toll zu lesen, ein hilfreiches Nachschlagewerk und die Gewissheit, dass die wechselvolle Zeit so normal ist wie die Pubertät!

Verlag spiritbooks, ISBN: 978-3944587349, 19,90 €

Die Autorin



Dr. Ulrike Güdel ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Sie arbeitet mit einer von ihr entwickelten Methode der Energie-Medizin, PSEnergy (Positive Selbst Entwicklung) und gibt dieses Wissen in Seminaren und Ausbildungen weiter. Dr. Ulrike Güdel ist Autorin mehrerer Gesundheitsratgeber, (unter ihrem früheren Namen Ulrike Banis), außerdem Partnerin und Mutter. Sie lebt und arbeitet am Bodensee sowie in der Nähe von Basel. www.psenenergy.ch