

Medienmitteilung

Ruth Jahn, Regina Widmer

COOL durch die heissen Jahre

Individuell zu Wohlbefinden in den Wechseljahren



288 Seiten, Broschur, Fr. 39.–
1. Auflage, Oktober 2019
ISBN 978-3-03875-201-1

Medienkontakt:

Janine Blattner
Beobachter-Edition
Ringier Axel Springer Schweiz AG
Flurstrasse 55
Postfach
8021 Zürich

Tel. 058 269 20 49

janine.blattner@ringieraxelspringer.ch
beobachter.ch/buchshop

Über die Beobachter-Edition:

Die Beobachter-Edition ist ein Unternehmensteil der Beobachter-Verlagsgruppe bei Ringier Axel Springer Schweiz. Als grösster Ratgeberverlag der Schweiz publiziert sie in enger Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum der Zeitschrift Beobachter aktuelle Ratgeberbücher. beobachter.ch/buchshop

Gelassen durch die Wechseljahre

Zürich, 30. Oktober 2019

Der neue Beobachter-Ratgeber zeigt Frauen, wie sie selbstbewusst durch die heissen Jahre spazieren und wie Natur- und Schulmedizin sie dabei unterstützen.

Wallungen, Gelenkschmerzen, Stimmungsschwankungen – die Wechseljahre beschäftigen irgendwann jede Frau. Der neue Ratgeber «COOL durch die heissen Jahre» begleitet Frauen auf ihrem individuellen Weg durch die Wechseljahre.

Die beiden Autorinnen informieren über das Phänomen Wechseljahre und erklären, was in dieser Zeit im weiblichen Körper passiert. Sie erläutern verschiedene Therapien und vereinen dabei Erkenntnisse aus Schul- und Komplementärmedizin.

Erfahrene Spezialistinnen aus Pflanzenheilkunde, Klostermedizin, Homöopathie, Ayurveda, der Anthroposophischen und der Traditionellen Chinesischen Medizin verraten ihre bewährtesten Tipps und Rezepturen.

In diesem Nachschlagewerk erfahren Frauen, wie sie Körper und Seele in der Balance halten und die neue Lebensphase selbstbewusst als Chance nutzen.

Die Autorinnen:

Ruth Jahn, Dipl. Natw. ETH, ist Wissenschaftsjournalistin mit dem Spezialgebiet Gesundheit. Sie ist Autorin der Beobachter-Ratgeber «Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln», «Kinder sanft und natürlich heilen» und «Schluss mit Schlafproblemen!».

Regina Widmer, Dr. med. Frauenärztin FMH in Solothurn, steckt viel von ihrem Herzblut in die Themen Phytotherapie, Intimpflege und Sexualität. Sie leitet Lustkurse für Frauen, gibt Sexualmedizin-Seminare für medizinische und therapeutische Berufe und ist Mitbegründerin des Netzwerks Herbadonna.