

Kompass Wechseljahre

Konfliktmanagement ist Emotionsmanagement. Doch der Umgang mit aufgewühlten Emotionen verlangt eine vollkommen andere Vorgehensweise als die Lösung von Sachproblemen. Hier setzt das Buch an und bietet ein didaktisch durchdachtes, erfolgserprobtes und pragmatisches Konzept, wie Führungskräfte Konflikte in ihrem Verantwortungsbereich professionell lösen können: Die drei Must-haves für konstruktive Zusammenarbeit

Konfliktwetterkarte Die professionelle Gesprächsführung im Konfliktumfeld

Verstanden heißt nicht einverstanden: richtig kritisieren und korrigieren

Möglichkeiten und Grenzen der Führungsarbeit

Dieses umfassende Lesebuch widmet jedem Aspekt der so facettenreichen Erkrankung Migräne Aufmerksamkeit. Hintergründe, Zusammenhänge, wissenschaftliche Erkenntnisse, Tipps und Anekdoten zu diesem so oft unterschätzten Leiden sind hier erstmals unvoreingenommen zusammengetragen und werden leicht

verständlich sowie unterhaltsam präsentiert. Die Autorin, selbst Migränikerin, kann sich auf eigene Erfahrungen berufen, lässt aber auch andere Betroffene und Experten zu Wort kommen, um Migräne mit all ihren Gesichtern begreifbar zu machen. Der Leser findet sich als Teil einer Leidensgemeinschaft wieder und lernt alles Wissenswerte, um letztlich ein besseres Leben mit Migräne zu führen.

Homöopathie für den Hausgebrauch.
Behandeln Sie leichte Erkrankungen und Alltagsbeschwerden selbst. Die verschiedenen Krankheitssymptome sind alphabetisch gegliedert und genau erläutert. So finden Sie schnell und sicher das für Sie geeignete homöopathische Medikament. Knapp 50 der wichtigsten homöopathischen Mittel werden dargestellt. Dabei werden u. a. folgende Fragestellungen berücksichtigt. Zu welchen Menschen passen sie? Bei welchen Symptomen helfen sie?

Abnehmen in Den Wechseljahren
Homöopathie
Was uns in der zweiten Lebenshälfte fit, schlank und wach hält

Der Immun-Kompass

***Von Hitzewallungen bis Gewichtszunahme:
die besten Hilfen***

***Orientierungshilfen und Strategien bei
Beschwerden ; Checklisten und***

Fragebögen zur Selbsteinschätzung ;

[neueste Erkenntnisse zur

Hormonersatztherapie]

Natürlich und hormonfrei Beschwerden

***lindern und Lebensfreude steigern - Die
Hormone natürlich regulieren mit***

Ayurveda-Ernährung, Yoga und Massagen

Gesund bleiben und Krankheiten heilen: Immer mehr

Menschen setzen auf die ganzheitliche Heilweise

nach Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821 - 1898).

Der engagierte Arzt und Forscher zeigte sich einst

überzeugt, dass durch seine 12 Mineralsalze „alle
Krankheiten, welche überhaupt heilbar sind, geheilt

werden“ können. In ihrem umfassenden und

bewährten Ratgeber rund um die Schüßler-Salze gibt

die bekannte Heilpraktikerin und Schüßler-Expertin

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

praktische Hinweise zur Anwendung im Alltag und

lässt die Leser an ihrem großen Erfahrungsschatz

teilhaben. - Alles Wissenswerte zu den 12 Schüßler-
Salzen und -Salben sowie den 12 Ergänzungssalzen

- Wertvolle Hilfe für verschiedene Lebensalter:

Schwangerschaft und Geburt, Kinderheilkunde,

Pubertät, Wechseljahre - Schüßler-Therapien für

spezifische Krankheitsbilder, u. a. Fibromyalgie,

Eisenmangelanämie, Osteoporose, Metabolisches Syndrom - Heilsame und vorbeugende Kuren mit Schüßler-Salzen, darunter Frühjahrs- und Herbst-Winter-Kur, Immunkur, Entsäuerungs- und Entschlackungskur, Schönheitskur und Abnehmkur - Umfangreiches, 120-seitiges Symptomregister von A wie Akne bis Z wie Zuckerkrankheit Mit einem Geleitwort von Ruth Maria Kubitschek und einer Einführung von Hans-Heinrich Jörgensen. Das umfassende und praxisorientierte Standardwerk, das seinesgleichen sucht!

Das erste Ayurveda-Buch zum Thema Wechseljahre Die Wechseljahre - eine spannende Zeit des Wandels und der neuen Erkenntnisse, aber mitunter auch eine Zeit voller körperlicher und psychischer Beschwerden. Das neue und in seiner Form bisher einzigartige Buch der Ayurveda-Pionierin Kerstin Rosenberg ist ein Kompass durch diese bis zu zehn Jahre andauernde schwierig-schöne Zeit. Kerstin Rosenberg hat sich für dieses Standardwerk mit der Ayurveda-Therapeutin und Yoga-Expertin Petra Wolfinger zusammen getan. Den beiden Autorinnen ist es gelungen, einen praktisch anwendbaren, ganzheitlichen Ratgeber zu allgemeinen Themen wie Ernährung, Sexualität, Lebensführung und Detox, sowie zu spezifischen Themen wie Hitzewallungen, Altersflecken, Osteoporose oder Depressionen zusammen zu stellen. Yogaübungen, Massagen und Rezepte mit hormonwirksamen Kräutern und Gewürzen, mit denen die manchmal unangenehmen Begleiterscheinungen der Wechseljahre abgemildert

werden können, runden dieses umfassende Werk ab. "Auf der äußeren Reise haben wir alles erreicht, einen guten Job, ein Haus, Kinder und zweimal Urlaub in Jahr, aber auf der inneren Reise sind wir oft schon früh steckengeblieben. Das Glück, die Erfüllung bleibt aus. Das Gefühl des Ausgebranntseins ist das Ergebnis. Die einzige Richtung, die jetzt noch möglich ist, ist der Weg nach innen, quasi ein Ticket zu sich selbst zu lösen" Udo Schroeter. Mit seiner Erzählung "Endlich wieder am Meer" inspiziert Udo Schroeter dazu, innezuhalten, sich selbst zu begegnen, eine Bestandsaufnahme zu machen und zum wahren Leben umzukehren. Sein Buch ermutigt, wieder Kapitän auf dem eigenen Schiff zu werden und einen selbstbestimmten Kurs einzuschlagen, der das Lebensschiff in erfüllte Fahrwasser lenkt. Anknüpfend an sein Vorgängerbuch "Bin am Meer", das sich zu einem Bestseller in der Rubrik Stress und Stressbewältigung entwickelt hat, lässt der Autor seinen Protagonisten Daniel in "Endlich wieder am Meer" erneut auf eine Insel reisen. Dort begegnet er seinem "Reiseführer" Leif, dem alten, weisen Mann am Meer. Leif führt Daniel auf eine innere Reise, auf der er sich selbst und seinen Kindheitsträumen begegnet und das Handwerkszeug dafür bekommt, das "schwarze Loch" in ihm zu füllen. Mit vielen Metaphern aus der Natur lernt Daniel, sich selbst wertzuschätzen und die inneren Staudämme abzubauen, um wieder ein Leben im Fluss und Einklang zu führen. Ein Buch für alle, die

auf dem großen Meer des Lebens frischen Wind in
ihren Segeln spüren wollen. Mit vielen Natur-
Aufnahmen von Udo Schroeter.

Liebe, Geld, durchkreuzte Pläne

Heiß & fettig!

Mit Ayurveda durch die Wechseljahre

Halbjahres-Verzeichnis

??? ???. ??? ? ????? ? ?????? ?????????????????????

?????????????? ?????????? ??????????

Scheitern erwünscht!

Geschützt und fit aus eigener Kraft - Das Fazit aus
Wissenschaft und Forschung

*Liegt's an den Hormonen? Was tun, wenn die
Tage vor den Tagen zur Qual werden, Haut und
Haare unter Hormonmangel leiden oder sich die
Wechseljahre ankündigen? Zyklusstörungen,
PMS, Stimmungsschwankungen,
Gewichtszunahme - Hormone können viel Ärger
machen. Östrogene und Co. beeinflussen Ihre
Gesundheit, das Gefühlsleben, die Sexualität und
Ihr Aussehen. Doch Sie können selbst viel dazu
beitragen, dass Ihre Hormone in Balance
bleiben. Gewinnen Sie Klarheit: Von Anti-Aging
über Schilddrüse bis Verhütung - hier erhalten
Sie Antworten auf all Ihre Fragen.*

*Hormonersatztherapien: Fluch oder Segen,
Chance oder Risiko? Was bringen bioidentische
Hormone? Tolles Extra - die Checklisten: Viele
Selbsttests helfen Ihnen, den eigenen
Hormonstatus besser einzuschätzen und Ihr
individuelles Risiko für Arteriosklerose,*

Brustkrebs und Co. zu bewerten. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk ist Chefarzt der Gynäkologie an der EuromedClinic in Fürth, Deutschlands größter Privatklinik. Sein besonderes Interesse gilt ernährungsmedizinischen und hormonellen Fragen. Er ist Autor zahlreicher TRIAS-Ratgeber. Herz-Resonanz-Coaching – der nachhaltige Weg in ein glücklicheres Leben Das Herz ist unser wichtigstes Organ und Sitz aller Gefühle. Mit jedem Schlag erzeugt es Impulse, die ein elektromagnetisches Feld um den Menschen bilden: das Herz-Resonanz-Feld, von führenden Naturwissenschaftlern dargestellt und nachgewiesen. Unser Herz-Resonanz-Feld zieht Positives wie Negatives an und strahlt beides auch aus. Im positiven Fall – bei einem intakten Wesenskern – ist dies ein wunderbarer Vorgang, der sich selbst verstärkt. Wenn jedoch Ihr Innerstes mit Ängsten, negativen Gefühlen, Schockerlebnissen oder unverarbeiteten Themen belastet ist, multipliziert sich das Negative –und kann zu Erschöpfung, Depressionen und Burnout führen. Oft finden sich hier wiederkehrende Muster, die ihren Ursprung in früheren Generationen haben und ungelöst an verschiedene, nachfolgende Personen weitergegeben wurden. So fühlen Sie sich wie gefangen in einer Abwärtsspirale. Claus Walter entwickelte über mehrere Jahre hinweg eine eigene hocheffektive Methode, das Herz systematisch von allem zu befreien, was den

Menschen bedrückt und an einem glücklichen Leben hindert: das Herz-Resonanz-Coaching. Lernen Sie in einfachen Aufgaben, • Altes bzw. Belastendes endgültig loszulassen, • Ursachen für Blockaden zu erkennen und zu neutralisieren, • Erschöpfungszustände zu überwinden oder ihnen wirksam vorzubeugen, • Ihre Vitalität, Lebensqualität und -freude nachhaltig zu steigern. Nutzen Sie die Chance, in allen Lebensbereichen der Mensch zu werden, der Sie wirklich sind und sein wollen! - Mit beiliegender Lebenslandkarte im A2-Format -

Wie können wir erkennen, dass uns das Schicksal die Hand reicht? David hat Job und Wohnung gekündigt, das Flugticket in der Tasche und den Aktenkoffer voller Geld. Fünfzehn lange Jahre der Vorbereitung liegen hinter ihm. Da ruft die siebzehnjährige Nicole an und behauptet, er sei ihr Vater. Zähneknirschend und grübelnd erwartet David in der leeren Wohnung das Eintreffen der vermeintlichen Tochter. Davon unbeeindruckt zieht die attraktive Nachmieterin Angelina ein... Die desillusionierte, verheiratete Maria hat den alten Pietro bis zu dessen Tod gepflegt und sein heruntergekommenes Hotel geführt. Alessandro reist aus Italien an, um seinen Großvater zu beerdigen. Er ist von Maria fasziniert und macht ihr den Hof. Maria ist verwirrt. Sie begeht eine Dummheit, die beide in Gefahr bringt... Während sich die Geschichten der Protagonisten ineinander verstricken, funken

ein eifersüchtiger Totengräber, ein Maskierter mit Waffe und ein durchgeknallter Weltverbesserer dazwischen – schließlich geht es um Liebe, Geld und durchkreuzte Pläne. Eine, nein, zwei außergewöhnliche Liebesgeschichten. Mit Tempo und Tiefgang. Und einer Messerspitze Humor.

Leben ist hier. Und es ist jetzt. Auf dem Weg zu dir selbst ist dein Herz der beste Kompass. Wie Sie Team- und Mitarbeiterkonflikte souverän lösen

*Wechseljahre: Abschied und Neubeginn
Amtsblatt. Monografien und Periodika.
Halbjahresverzeichnis. D*

*Gut durch die Wechseljahre für Dummies
Wie wir mit Krebs leben lernen - Diagnose,
Therapie, Heilungschancen. Schnelle
Orientierung auf Basis der neuesten Forschung
Deutsche Bibliographie*

?????? ????????? ? ?????. ? ????
?????? ??, ?? ????????? ????? ?????. ??
???????? ?????? ??? ?????? ??? ??????
???????? ?? ????????? ?????????????
?????????. ?? ?? ?????? ?? ?? ??????????
??????????, ?? ?? ? ?????????????? ?? ?
?????????. ?? ? ? ????????????? ?????????? ?
????????? ?????????? ?????? ??????????. ??????
????????? ?????? ? ??????????: ?????? ?? ?
????????? ?? ? ? ?????? ????????? ??????????????
?? ????????????? ?????? ?? ? ?????????? ??????

?????? ???? ????? ??????? ????? ??????? ?? ?????
???????? ??????? ? ??????? ?????, ?????? ??????
?????? ???? ? ??? ? ?????????? ? ??? ? ??????????
???????? ?????????? ? ????, ?????????????? ? ??????????
????????????? ?? ?????????????? ????????? PDF A4
???????? ?????????????? ??????.

Lebensberatung durch Übergangsrituale.

Die gesündeste Ernährung, die schnellste Diät, das effektivste Workout – jeden Tag tauchen neue Trends auf, die jedoch selten halten, was sie versprechen. Dabei ist guter Rat bitter nötig: 60 Prozent der Deutschen sind übergewichtig, chronische Krankheiten nehmen stetig zu. Auf Basis aktuellster Forschung räumt Graham Lawton mit verbreiteten Gesundheits- und Diätmythen auf. Er erklärt, welche Nährstoffe eine ausgewogene Ernährung ausmachen, weshalb Bewegung so wichtig für die Zellen ist und warum Ruhepausen einen immensen Einfluss auf den Organismus haben – und liefert so einen Kompass für ein langes und gesundes Leben.

Eine schamanische Sichtweise

Der Kompass für dauerhafte Gesundheit. Bewegung – Ernährung – Mentale Stärke – Regeneration

Rites de Passage

Libri

Monographien und Periodika -- Fünfjahresverzeichnis.

Reihe E

Yoga for Women

Das Frauen-Hormone-Buch

Gesund bleiben und Krankheiten heilen: Immer mehr

Menschen setzen auf die ganzheitliche Heilweise nach Dr. Wilhelm Heinrich Schübler (1821-1889). Durch seine 12 biochemischen Mineralsalze können "alle Krankheiten, welche überhaupt heilbar sind, geheilt werden", zeigte sich der engagierte Arzt und Forscher einst überzeugt. In ihrem umfassenden, bewährten Ratgeber rund um Schübler-Salze gibt die bekannte Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel ihren großen Erfahrungsschatz preis: grundlegendes Wissen zu den 12 Schübler-Salzen sowie den 12 Ergänzungssalzen, Heilung nach Krankheitsbildern, Schwangerschaft, Kinderheilkunde, Entwicklung und Pubertät, Wechseljahre, Entzündungen, Fibromyalgie-Syndrom, Nervensalze, Osteoporose, Kuren... Ein praxisorientierter und fundierter Ratgeber, der seinesgleichen sucht. Mit umfangreichem Krankheitsregister!

Die Wechseljahre natürlich begleiten. Kennen Sie das auch? Schweißattacken, Schlafprobleme und Stimmungstiefs in den unliebsamsten Momenten? Wie umschiffen man die Klippen der Wechseljahre so elegant wie möglich und ohne größere Blessuren? Die Wechseljahre – gibt es sie denn wirklich, vor allem aus psychologischer Sicht, oder ist das alles nur Geschäftemacherei der Pharmaindustrie? Das alles fragte sich die Autorin Bettina Schmidt nach einer weiteren durchwachten Nacht, als sie sich mit müdem Gesicht im Spiegel betrachtete. "Augen zu und durch" schien ihr keine gute Lösung zu sein. Doch auch wenn auf die Errungenschaften der Pharmaindustrie verzichtet wird, muss diese Zeit

nicht frustrierend sein. "Die Alchemie der Wechseljahre" zeigt, welche Möglichkeiten es gibt, die körperlichen und seelischen Schwierigkeiten zu bewältigen. In diesem besonderen Lebensabschnitt, wenn frau gerade alles auf den Prüfstand stellt – ihr bisheriges Leben, ihre Partnerschaft, ihre Ideale und ihren Job – und zudem unter Hitzewallungen, Gewichtszunahme und Heulattacken leidet, steht dieses Buch mit einer großen Auswahl natürlicher Heilmethoden an ihrer Seite. Auch die psychologischen Aspekte der Wechseljahre kommen nicht zu kurz und die aufmunternden Anekdoten der Autorin begleiten auf der Reise zu sich selbst, dem eigenen Körper und seinen Bedürfnissen. Die Wechseljahre sind kein "Ungeheuer", vor dem sich Frauen fürchten müssen. Sie sind kein "Gesundheitsrisiko" oder gar eine Zeit des "Hormonmangels". die Autorinnen zeigen, was in dieser Lebensphase wirklich passiert und wie die typischen Wechseljahresbeschwerden - ohne griff in die Medikamentenschublade oder eine Hormontherapie - durch naturheilkundliche Anwendungen gelindert werden können. Frauen sollten dieser Lebensphase mit Gelassenheit und Selbstvertrauen begegnen, sich selbst mehr Achtsamkeit schenken und die Beschwerden als signale ihres Körpers verstehen lernen. Die Wechseljahre können so auch ein Neubeginn sein und eine Chance, gesünder und bewusster zu leben.

Querverkehr

Kompass für schwierige Führungssituationen

Der Stoffwechsel-Kompass

***Die Zeit der Veränderung und des Neuanfangs
natürlich begleiten -***

***Wie Sie belastende Muster für immer loswerden und
endlich wieder Freude im Leben finden***

Barsortiments-Lagerkatalog

Ein Ratgeber für Erwachsene und Kinder

Den Wechseljahren begegnet jede Frau mit gehörigem Respekt. Dieses Buch beschreibt Fakten, die Ihnen zu mehr Verständnis für sich und für Ihren wunderbar wandlungsfähigen Körper verhelfen. Die Autorin nennt Strategien, wie Sie eine positive Einstellung entwickeln, sich gelassen und selbstbewusst auf den Neubeginn einzustellen. Sie erklärt die körperlichen und seelisch-geistigen Veränderungen rund um die Menopause. Sie erfahren Wissenswertes über Hormone, den Hormonhaushalt und wie Sie auch ohne Hormone fit, anziehend und gesund bleiben. Und Sie finden Tipps, wie Sie die typischen Turbulenzen und Beschwerden natürlich lindern können. In authentischen Fallbeispielen und Interviews kommen Frauen zu Wort. Sie reden offen über vieles, was vielleicht auch Sie bewegt.

Wir lieben es, Erfolgsgeschichten zu erzählen. Das inspiriert, hat Strahlkraft. Aber nicht immer geht alles gut - auch nicht, wenn wir mit Gott unterwegs sind und leiten. Evi Rodemann hat erlebt: Schmerzhaftes Prozesse und unser Umgang damit haben ein großes Potenzial. Gerade für uns, die wir an einen Gott

glauben, der den Inbegriff von Leid, Scheitern und Schmerz als zentralen »Erfolg« der Menschheitsgeschichte ins Zentrum stellt - das Kreuz! Lass dich in deinen schmerzhaften Zeiten ermutigen und anfeuern, durch Krisen Gott neu kennenzulernen und in deiner Leiterpersönlichkeit zu reifen. Mit persönlichen Leitungserfahrungen von Thomas Härry, Doris Lindsay, Jörg Ahlbrecht, Sabine Fürbringer u.v.m.

Über 400 Seiten Mut, Zuversicht und wichtiges Wissen, um mit der Krankheit Krebs leben zu lernen Krebs, ich? Nein, unvorstellbar. Besonders für Verena Sam, die seit über 20 Jahren als Fitnesstrainerin arbeitet und immer überaus gesund gelebt hat. Doch mit 35 Jahren bekommt Verena die Diagnose Krebs im fortgeschrittenen Stadium – laut den medizinischen Leitlinien und Standardtherapien unheilbar. Was nun? Wie weiterleben? Verena und ihr Mann, der Ernährungsexperte Achim Sam, sind trotz ihres Fachwissens zum Zeitpunkt der Diagnose heillos überfordert – wie Millionen andere Betroffene auch. Noch immer Sport treiben – oder lieber ruhen? Nur noch vegan essen – oder hat die rein pflanzliche Ernährung bei hormonabhängigem Krebs vielleicht sogar Nachteile? Wie gehe ich psychisch mit der Krankheit um? Wem erzähle ich vom Krebs? Und: Gibt es neue Therapien, die womöglich doch ein Überleben ermöglichen? Verena und Achim Sam haben unzählige Studien und relevante

wissenschaftliche Veröffentlichungen gelesen, führende Experten zu Rate gezogen und die wichtigsten Erkenntnisse und Überlebensstrategien zu einem Buch verdichtet, das Betroffenen und ihren Angehörigen beim Leben mit der Krankheit helfen kann. »Unser Krebs-Kompass« steckt voller Information, voller persönlichen Erfahrungen und voller positiver Energie: über 400 Seiten Mut, Zuversicht und wichtiges Wissen, um der Krankheit Krebs bestmöglich zu begegnen! Mit Expertenunterstützung von Dr. Marc Baenkler, Dr. Donata Grimm, Prof. Dr. Michael Hamm, Prof. Dr. Dirk Jäger, Prof. Dr. Andreas Michalsen und Dr. Joachim Wiskemann.

Der Krebs-Kompass

Warum uns Krisen als Leitende wachsen lassen

Die Alchemie der Wechseljahre

Beratung und Seelsorge an den Lebensübergängen

Migräne endlich verstehen und besser mit ihr leben -

Unter Mitarbeit des Neurologen Dr. Charly Gaul

Health and Radiant Beauty for Every Stage of Life

Parsortiments-LagerKatalog

From basic postures to more advanced

meditation, this guide explains how yoga can

contribute to your general well-being. Whether

you are mum-to-be or tackling midlife

challenges, find postures to help you meet life

with peace of mind and renewed vitality.

Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren,

Spurenelemente, Enzyme und Fettsäuren um nur die wichtigsten zu nennen - stoppen nicht COVID-19. Jedoch sie helfen dem Körper, mit den Konsequenzen besser fertig zu werden. Das gilt uneingeschränkt für alle Organe, jedoch für solche, die von einer Sars-CoV-2-Viruserkrankung neben der Lunge ebenfalls besonders gefährdet sind erst recht. Das sind das Herz, die Blutgefäße, die Leber, die Nieren und durch Schlaganfall das Gehirn. Mikronährstoffe vitalisieren, kräftigen, befähigen das Immunsystem. Wir finden diese Wirkstoffe, sofern wir danach suchen, auch in rezeptfreien Produkten oder Präparaten, auch wenn es unwahrscheinlich klingt. Und natürlich auf dem Wochenmarkt.

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.

Was Frauen über Menopause und Klimakterium wissen sollten

Wie Sie Einer Schleichenden Gewichtszunahme, Mit Effektiven Methoden Entgegenwirken

Alle 24 Haupt-/Ergänzungssalze und Salben - Schüßler-Salze-Kuren und diverse Sonderkapitel - Umfangreiches Symptomregister von A bis Z Biochemie nach Dr. Schüßler ; ein Ratgeber für Erwachsene und Kinder

Cacimbo

Bild der Wissenschaft

Endlich wieder am Meer.

Das am besten gehütete Geheimnis ist dieses: Wir müssen uns nicht vor der Menopause fürchten. Wir dürfen uns auf sie freuen, denn sie kann viele Arten neuer Kreativität hervorbringen und uns Freude, Zufriedenheit und Sinn schenken. Dieses

Buch erkundet eine schamanische Sichtweise auf die Wechseljahre, die Menopause und die spätere Phase im Leben einer Frau. Wir verwenden den Begriff schamanisch für eine Haltung der Achtsamkeit und Bewusstheit gegenüber allem, was uns umgibt – den Menschen, Pflanzen, Tieren, Mineralien und der spirituellen Welt. Wie können wir die Menopause und die Zeit danach als stärkend erleben? Feiern wir die Menopause als einen Übergangsritus, dann finden wir heraus, was es jetzt für uns zu tun gilt. Wir alle können die Menopause als eine Zeit großen Potentials und großer Stärke in uns selbst erforschen. Wir geben Wertvolles an zukünftige Generationen weiter und bringen dabei eine neue Art der Freude, der Erfüllung und der Sinnhaftigkeit in unser eigenes Leben und in das der Menschen um uns herum. Was sind Übergangsriten? Wandel ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Zu leben bedeutet, sich zu verändern. Übergangsriten sind Zeremonien, Rituale und Feiern, die das Ende einer Lebensphase und den Beginn der nächsten markieren. Die Bedeutung einer solchen Transformation wächst, wenn wir sie bewusst annehmen und feiern. In vielen Gesellschaften werden solche Übergänge – etwa Geburtstage, Hochzeiten oder das Sterben – durch Feierlichkeiten oder Riten

zum Ausdruck gebracht. In diesem Buch nähern wir uns der Menopause als einem Übergang - einem Wandel von einer Lebensphase in eine andere. Sie kann ein sehr kraftvoller Abschnitt im Leben einer Frau sein, ein Entwicklungsschritt, der es verdient, gewürdigt und geehrt zu werden. Die Möglichkeiten und die Erfüllung, die die Wechseljahre und die Menopause mit sich bringen können, stehen für uns im Mittelpunkt. Unser Buch enthält sowohl allgemeines Wissen als auch eine schamanische Sichtweise auf eine besondere, aber noch wenig verstandene Phase unseres Frauenlebens. Wir ermutigen unsere Leserinnen, sich aus allen ihnen wertvollen Quellen das Wissen zu holen, das sie anspricht. Wir hoffen, dass auch dieses Buch ihnen gefällt und sie bereichert.

Abnehmen in den Wechseljahren: Der überraschend einfache Weg zur Traumfigur. Fett verbrennen am Bauch, Stoffwechsel anregen und wieder die Leichtigkeit spüren. Ihr Körper verändert sich in der Menopause und Sie bekommen die Gewichtszunahme einfach nicht in den Griff? Sie fühlen sich wie ein Spielball Ihrer Hormone und alle Abnehm-Diäten sind bisher gescheitert? Sie wollen sich endlich wieder jugendlich attraktiv fühlen

und einen schlanken Bauch haben? Es gibt eine gute Nachricht: Mit den richtigen Techniken, dem Verständnis für Ihren Körper und überraschend einfachem Training ist ein völlig neues Lebensgefühl möglich! Die Wechseljahre sind ein einschneidender Wandel im Leben einer Frau. Zahlreiche Zeitschriften oder Ratgeber erzählen Ihnen ständig von den angeblich neuesten Abnehmtipps. Da ist es normal, dass Sie verunsichert sind. Dieses Buch ist aus genau einem Grund für Sie geschrieben worden: Um Ihnen einen sicheren Kompass durch diese Lebensphase zu bieten. Sie werden spielend einfach Fett verbrennen und zu Ihrem Wunschgewicht gelangen! In diesem Buch werden Sie lernen: Warum Ihr Hormonhaushalt verrückt spielt, wie Sie ihn verstehen und sogar FÜR sich nutzen können Warum das klassische Rezept "weniger essen, mehr bewegen" in den Wechseljahren nicht funktioniert (Und was Sie stattdessen tun können) Wie Sie Ihren Stoffwechsel anregen - auf ganz natürliche Weise Wie Sie Fett verbrennen, ohne Ihrem Körper ständig Diäten zuzumuten Wie Sie mit der erhöhten Stressanfälligkeit souverän umgehen Wie Sie sich mithilfe simpler Mentaltechniken Ihre Ausgeglichenheit wieder zurückholen Wie Sie sich endlich wieder in Ihrem Körper

sowie in Ihrem ganzen Sein attraktiv fühlen Wie Sie mithilfe dieses Ratgebers zu mehr Ausgeglichenheit und einem attraktiven Körper gelangen Sie bekommen die wissenschaftlich best-erforschten Methoden zum Abnehmen in den Wechseljahren an die Hand Sie kriegen eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für ein gesundes Selbstbewusstsein in Ihrem "neuen" Körper - Ihre Freundinnen werden Sie für Ihre jugendliche Frische beneiden! Sie erfahren alles über das Zusammenspiel der Hormone und wie Sie diese für sich nutzen können Sie kriegen einen Überblick über alles, was Sie ab sofort über Diäten und Ernährung wissen müssen Dieses Buch wird alle Ihre Fragen beantworten und Sie Schritt-für-Schritt durch die Menopause führen! Seien Sie es sich und ihrem Körper wert! Scrollen Sie nach oben und gehen Sie den Schritt in ein wunderbares neues Leben, indem Sie auf "Jetzt kaufen" klicken!

Psychotherapeuten sind in ihrer Arbeit immer wieder mit Fragen und Problemen der Frauengesundheit konfrontiert: Zentrale Lebensthemen wie Kinderwunsch, Mutterschaft oder das Älterwerden sind häufig auch Fokus in der Psychotherapie. Zudem kann sich die Symptomatik von psychischen Störungen auch zyklusabhängig

manifestieren und sich im Zusammenhang mit Phasen der hormonellen Umstellung, z.B. in der Schwangerschaft, nach der Geburt, in den Wechseljahren, verschieden entwickeln. Der Band schlägt eine Brücke zwischen Psychologie und Gynäkologie. Er informiert über das diagnostische und therapeutische Vorgehen bei verschiedenen psychischen Störungen im Bereich der Frauenheilkunde. Der Band stellt das aktuelle Wissen zur Symptomatik, Ätiologie, Diagnostik und psychotherapeutischen Behandlung von Patientinnen mit einem prämenstruellen Syndrom, mit Fruchtbarkeitsstörungen, Schwangerschaftskomplikationen und dem klimakterischen Syndrom dar. Es werden wichtige Basisinformationen zur medizinischen Behandlung der beschriebenen Störungsbilder vermittelt, z. B. zur gynäkologischen Anamnese, zur assistierten Reproduktion und zum frauenärztlichen Vorgehen bei Schwangerschaftskomplikationen und in der Menopause. Vertieft wird anschließend das psychotherapeutische Vorgehen für den jeweiligen Problembereich aufgezeigt. Die psychotherapeutischen Behandlungsmethoden und die einzelnen Techniken werden konkret dargestellt, damit diese effizient im Praxisalltag umgesetzt werden können. Von Hitzewallungen bis Gewichtszunahme:

Hormontherapie - ja oder nein?

Börsenblatt

Herz-Resonanz-Coaching

Deutsche Nationalbibliografie

Der Migräne-Kompass

Die 12 Salze des Lebens - Biochemie nach
Dr. Schüßler

Deutsche Nationalbibliographie und
Bibliographie der im Ausland erschienenen
deutschsprachigen Veröffentlichungen

*Täglich produziert er Energie, damit
unser Herz schlägt, die Leber arbeitet,
Nieren und Verdauung funktionieren, wir
atmen, Sex haben und aus kleinen*

*Kindern große werden: Der Stoffwechsel
beeinflusst sämtliche*

*Alterungsprozesse, er nimmt direkten
Einfluss auf unser Aussehen, unsere
Figur und Haut und bestimmt, ob wir
jugendlich altern oder im jugendlichen
Alter bereits alt sind. Prof. Dr.*

*Froböse nimmt uns in seinem aktuellen
Buch auf eine Reise zu den Geheimnissen
des Stoffwechsels, zeigt die Ursachen
für die normalen und notwendigen
Veränderungen ab 50, und dass schon
kleine, feine Maßnahmen den
Stoffwechsel positiv beeinflussen
können. Mit diesem Buch lernt man die*

Vorgänge und Auswirkungen des Stoffwechsels richtig zu verstehen und dadurch die richtigen Schritte zu ergreifen, um frühzeitige und negative Veränderung des Körpers durch den Metabolismus zu verhindern. Ein unverzichtbares Buch, das wichtige Wissenslücken schließt und erklärt, warum der richtige Umgang mit dem Stoffwechsel für uns lebensnotwendig ist.

Inhalt Zum Geleit von Ruth Maria Kubitschek Vorwort der Autorin Einführung von Hans-Heinrich Jorgensen I. Grundlagen SchuSSLer und seine Zeit Einführung in die Biochemie nach SchuSSLer Empfehlungen zur Einnahme Allgemeine Empfehlungen zur Ernährung Die biochemischen Mittel im Überblick Die 12 biochemischen Ergänzungsmittel II. Schwangerschaft und Geburt Wenn die Frau zur Mutter wird... Biochemie für werdende Eltern Biochemie in der Schwangerschaft Biochemie für die Geburt Biochemie nach der Geburt - Wochenbett - Stillen Biochemie für das Kind III. Kinderheilkunde Einführung Symptome von A - Z Flüssigkeitsbedarf und Teemischungen IV. Entwicklung und

*Pubertat Krisenhafte Zeit des Wandels
Biochemie nach Dr. SchuSSler V.
WEchseljahre Einfuhrung Biochemie nach
Dr. SchuSSler Heilkrauter und Tees
Weitere MaSSnahmen Wechseljahre als
Aufbruch VI. SPEzifische
Krankheitsbilder Entzündungen
Fibromyalgie-Syndrom (FMS) Erkrankungen
des Nervensystems Osteoporose
Eisenmangelanämie Metabolisches Syndrom
VII. KUREn mit Biochemie Fruhjahrskur
Herbst-Winter-Kur Immunkur und Kur bei
belastetem Lymphsystem Kur zur
Entsauerung, Reinigung und
Entschlackung Biorhythmus-Kur
Schonheitskur fur Haut und Haare Kur
bei Rheuma-Erkrankungen Abnehm-Kur ADHS-
Kur VIII. KRrankheiten von A-Z Anhang
Zur Autorin Weitere Veroffentlichungen
der Autorin Quellenangaben
Stichwortverzeichnis
Fette Wortmenüs brühwarm aus der
Sprücheküche - mit feinstem Hirnschmalz
angemacht und allerlei Bedenklichem
scharfzünftig gewürzt. Wer die Sprache
liebt, wird diese Wörterspeise als
gewitzte Geistesnahrung zu genießen
wissen. Von sprachlichen
Denkwürdigkeiten bis hin zum Aberwitz*

macht dieser Lese-Cocktail durch süß-sauere Häppchen und Leckerbissen Appetit auf alles 'Erdenkliche'. - Ein tabuloser Schmaus aus Besinnlichem, Tiefgründigem und Unsäglichem zur Inspiration des kreativen Geistes. Die berückenden, bedrückenden oder entzückenden Sinnsprüche und Kurzgeschichten sind mit einem farbigen Mix moderner Kunstwerke des Autors garniert. Wohl bekomms! Dieses Buch könnte Ihr Leben retten Die 12 Salze des Lebens das Aktiv-Programm für jede Frau ; so schützen Sie sich mit dem großen NCP-Ernährungsprogramm ; Phytoöstrogene und natürliche Antioxidantien gezielt für sich nutzen ; aktuell: Hormonersatztherapie und die Alternativen Weise, kraftvoll und lebensfroh durch die WECHSELJAHRE Brustkrebs vorbeugen Kompass Wechseljahre Psychotherapie in der Frauenheilkunde