



Selbstbewusst und natürlich in den besten Jahren: Dr. Angela Krogmann begleitet Frauen durch die Wechseljahre

Von *Mankau Verlag*

Erstellt am 16 Mär 2012 - 08:41

Den Wechseljahren und der Menopause gilt es keineswegs ängstlich gegenüberzustehen – ganz im Gegenteil. Es beginnt ein spannender Lebensabschnitt, der jeder Frau neue Chancen und ein enormes Potenzial auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene bietet. „Wechseljahre – ja natürlich!“ zeigt, wie sich die Veränderungen mit Heilpflanzen, Yoga, Ernährung, Kneipp-Anwendungen und anderen alternativen Methoden sanft begleiten lassen.

Neue Lebensphase

Im Alter zwischen Mitte vierzig und Mitte fünfzig beginnt für Frauen eine neue Lebensphase, die eng mit dem Ende der Fähigkeit zur Fortpflanzung verbunden ist. Anders als beim Mann werden deren Grundlagen nicht stetig nachgeliefert, sondern bestehen in einem begrenzten Kontingent. Einer Gesellschaft, in der Frauen „in den besten Jahren“ als attraktiv, erfolgreich und vital zu gelten haben, ist der Gedanke an Endlichkeit – und sei es der weiblichen Eizellen – fremd. So wundert es nicht, dass die Wechseljahre aus medizinischer Sicht als Mangel und Krankheit bewertet und entsprechend behandelt wurden. Jenseits der gesundheitlichen Gefahren haben sich aber auch die Versprechungen der ewigen Jugend durch Hormonpräparate als haltlose Illusion entpuppt.

Hilfreicher Ratgeber für Frauen zwischen 40 und 50

„Die hormonellen Veränderungen und das Ende der Fruchtbarkeit sind keineswegs auch das Ende des Frauseins – dieses verändert sich lediglich“, weiß Dr. med. Angela Krogmann aus persönlicher und beruflicher Erfahrung und gibt allen Frauen mit ihrem Buch „Wechseljahre – ja natürlich! Sanfte Begleitung mit Heilpflanzen, Yoga, Ernährung, Kneipp-Anwendungen & Co.“ einen hilfreichen Ratgeber an die Hand, der genau diese Veränderungen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene begleitet und als echte Chancen begreift. Neben der Theorie, die insbesondere den fein choreografierten „Tanz der Hormone“ zum Thema macht und die verschiedenen Phasen und Spuren des Wandels verfolgt, stellt der umfangreiche Praxis-Teil des Buches alternative Heilverfahren, Ernährungstipps und Entspannungsmethoden vor, um den Nebenwirkungen der Wechseljahre wirksam begegnen zu können, ohne die Risiken einer Hormonersatztherapie eingehen zu müssen.

Schüßler-Salze als sanfte Begleiter

So erweisen sich beispielsweise die beliebten Schüßler-Salze auch in dieser Phase als kraftvolle Lebensbegleiter. Ihr enormer Vorteil besteht darin, dass sie den gesamten weiblichen Organismus in dieser Lebensphase stärken und sehr wirksam sind, dabei jedoch frei von unerwünschten Nebeneffekten sowie Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln.

Ganzheitliche Unterstützung

Gerade bei hormonellen Veränderungen und hormonell bedingten Beschwerden genügt es nicht, nur die direkt betroffenen Organe und Systeme zu behandeln. Vielmehr muss die Gesamtheit des Organismus erfasst werden. Genau dieser ganzheitliche Ansatz ist das Prinzip natur- und alternativmedizinischer Therapien und der Grund, weshalb sie so erfolgreich in



der Behandlung all dessen sind, was Frauen in den Wechseljahren mitunter zu schaffen macht. „Wechseljahre – ja natürlich!“ beschreibt das große Repertoire an Möglichkeiten, das zur Verfügung steht, um in den hormonellen Strudeln der Wechseljahre ins Gleichgewicht zu kommen und auch zu bleiben.

BUCHTIPP:

Dr. med. Angela Krogmann: Wechseljahre – ja natürlich! Sanfte Begleitung mit Heilpflanzen, Yoga, Ernährung, Kneipp-Anwendungen & Co. Mit großem Extra: Schüßler-Salze für die Wechseljahre. Mankau Verlag 2012, 14,95 € (D) / 15,40 € (A), Klappenbrosch., 15,1 x 23,5 cm, 233 S.; ISBN 978-3-86374-043-6.

LINK-EMPFEHLUNGEN:

* Informationen und Leseprobe zum Buch “Wechseljahre – ja natürlich!”: <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/gesundheit/krogmann-dr-med-a...> [1]

* Mehr zur Autorin Dr. med. Angela Krogmann: <http://www.mankau-verlag.de/autoren/autoren-f-p/krogmann-dr-angela/> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:00): <http://www.medkom24.eu/node/15942>

Links:

[1] <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/gesundheit/krogmann-dr-med-angela-wechseljahre-ja-natuerlich/>

[2] <http://www.mankau-verlag.de/autoren/autoren-f-p/krogmann-dr-angela/>