

Mit Power durch die Wechseljahre



Praxistipps einer Naturheilärztin

Dr. med. Ulrike Güdel

spiritbooks



körperlichen und seelischen Veränderungen, die mit den Wechseljahren einhergehen richtig und laienverständlich erklärt.

Die Autorin ist aber nicht irgendeine Ärztin, sondern eine der seltenen Spezies, die sich der Ganzheitsmedizin verschrieben hat. Sie propagiert nicht für jedes Wehwehchen eine andere Pille, sondern gibt Anleitung, wie wir die eigentliche Ursache unseres Problems finden und uns in vielen Fällen ganz einfach selber helfen können.

Die Autorin ist aber nicht nur auf allgemeine naturheilkundliche Methoden spezialisiert, sondern sie ist auch Umweltmedizinerin. So kann sie den Leserinnen die Augen öffnen für krank machende Umweltfaktoren, vor

denen wir uns schützen können, wenn wir sie nur ernst genug nehmen.

Das ist aber immer noch nicht alles, denn die Autorin hat gleichzeitig die Energiemedizin für sich (und uns) entdeckt, kennt sich mit der Traditionellen Chinesischen Medizin aus und der Kinesiologie.

Jetzt müssen Sie aber keine Angst vor einem Buch haben, das Sie mit Wissen überschüttet. Nein, das Reisegepäck für den Tapetenwechsel ist übersichtlich in einzelne Schachteln verpackt: die körperlichen Beschwerden, die seelischen Nöte, die Partner- und Sexprobleme, der Energiekörper. Dabei ist in den Schachteln jede Menge Platz für Individualität. Da gibt es kein „Sie müssen“, sondern immer der Vorschlag:

“probieren Sie aus, was fühlt sich für Sie jetzt richtig an“. Durch die Fallbeispiele aus der eigenen Praxis werden unterschiedliche Lösungswege aufgezeigt.

Die Behandlungskonzepte sind konventionell aber auch höchst modern. Neben bewährten Heilmitteln aus europäischen Pflanzen werden auch so moderne Methoden, wie Nahrungsergänzungen oder die bioidentische Progesterontherapie, empfohlen. Die Autorin macht aber keinen Hehl daraus, dass es ihr nicht darum geht, einzelne Symptome wegzubehandeln, sondern darum, dass frau auf ihrer Tapetenwechselreise zu sich selber findet. Es geht ihr um ein positives Selbstbild mit stabilen

Wurzeln in einer bodenständigen Spiritualität. So kann frau sich entschlossen und voller Neugier und Begeisterung in neue Erfahrungsbereiche stürzen.

Als mir das Manuskript vorgelegt wurde, las ich nur ein paar Zeilen und war sofort fasziniert von dem Schreibstil der Autorin. Immer wieder musste ich herzhaft lachen, wie sie mit Augenzwinkern auf die Probleme ihrer Geschlechtsgenossinnen einging. So kann Medizin und Gesundwerden richtig Spaß machen! Ein Buch, das ich jeder Frau ab 35 empfehlen möchte, denn so verliert das Älterwerden seine Schrecken.

Ingrid Gerhard

www.netzwerk-frauengesundheit.com

Einleitung