



WENN SICH DER KÖRPER WANDELT **RATGEBER HILFT FRAUEN DURCH DIE WECHSELJAHRE**

AutorInnen: Prof. Dr. Petra Kolip, Prof. Dr. Gerd Glaeske, Jens Bucksch, Helga Strube

Hitzewallungen, Hormonschübe, Brustspannen oder das erste Haar am Kinn – spätestens wenn Frauen in den Wechseljahren die körperlichen Veränderungen am eigenen Leib erfahren, gibt es viele Fragen. Was hilft bei Wechseljahrsbeschwerden? Wie gefährlich sind Hormonpräparate? Gibt es Alternativen aus der Naturheilkunde?

Wer Rat sucht, stößt auf eine Flut von Informationen. Aber die können, je nach Quelle, einseitig sein. Häufig geht es nur darum, ein neues Medikament zu bewerben. Doch die Wechseljahre sind keine Krankheit. Sie markieren eher eine natürliche Lebensphase, die auch nicht zwangsläufig mit Beschwerden verbunden sein muss.

Sachliche Hilfe für diese spezielle Zeit des Alterwerdens bietet jetzt der neue Ratgeber „Wechseljahre – Was Frauen wissen sollten“ der Verbraucherzentralen.

Das Buch gibt Frauen nicht nur einen Überblick über die körperlichen Signale der Wechseljahre, es setzt sich auch mit dem Umgang in anderen Kulturen auseinander. Die Autoren widmen sich der Frage, welche nicht-medikamentösen Maßnahmen Beschwerden lindern können, beleuchten das Für und Wider der Hormontherapie und stellen naturheilkundliche Mittel vor. Der Ratgeber hält außerdem Tipps bereit, wie sich Frauen mittels gesunder Ernährung und Bewegung besser gegen Osteoporose und Herz-Kreislauf-Krankheiten schützen können.

Den Ratgeber „Wechseljahre“ gibt's zum Abholpreis von **7,80 Euro** in den Beratungsstellen aller Verbraucherzentralen.
Für zusätzlich 2 Euro für Porto und Versand kommt er – gegen Rechnung - auch ins Haus.

Bestelladresse:

Verbraucherzentrale NRW, Zentralversand,
Adersstr. 78, 40215 Düsseldorf.

Oder telefonisch unter **0180/500 14 33**, **Fax:** 0211/3809-235.

eMail: publikationen@vz-nrw.de, Internet: www.vz-nrw.de