

[Library ebook] Wechseljahre. Selbstheilung, Veränderung und Neuanfang in der zweiten Lebenshälfte

## Wechseljahre. Selbstheilung, Veränderung und Neuanfang in der zweiten Lebenshälfte

Von Christiane Northrup

\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #431893 in BcherVerffentlicht am: 2001-10Anzahl der Produkte:  
1Einband: Gebundene Ausgabe566 Seiten | File size: 67.Mb

**Von Christiane Northrup : Wechseljahre. Selbstheilung, Veränderung und Neuanfang in der zweiten Lebenshälfte** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Wechseljahre. Selbstheilung, Veränderung und Neuanfang in der zweiten Lebenshälfte:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ein Buch das verstehen hilftVon Ellida wir Frauen in der Allgemeinmedizin behaupt nicht verstanden werden, hilft dieses Buch

endlich aufzuzeigen, wie komplex unsere Vorgänge in unseren weiblichen Körpern sind. In vielen beschriebenen Situationen, Krankheitsbildern und Wahrnehmungen erkennt man nun endlich warum das so ist. Mir hilft dieses Buch mich besser zu verstehen. Hier gibt es Antworten und nicht, wie in der Schulmedizin nur wage Vermutungen oder Beschwichtigungen. Ich kann das Buch empfehlen, weil es auch die Wechseljahre endlich wieder zu dem erklären was sie sind. Sie sind nämlich keine Krankheit, sondern eine Chance und wirklich ein Wechsel in einen entspannteren Lebensabschnitt. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Durchaus hilfreich Von Ayla15 Mir hat dieses Buch geholfen zu verstehen, was in meinem Körper vor sich geht. Durch dieses Verstehen kann ich es leichter akzeptieren und die "Probleme" annehmen. Es hat mir auch gezeigt, dass man den Stimmungsschwankungen, Depressionen oder auch körperlichen Beschwerden nicht unbedingt Arzneimittel entgegen setzen muss. Jegliche körperliche Veränderung erzählt mir etwas über mich selbst und ich kann durch intensives Nachspüren viel über mich und meine derzeitige Situation lernen. Seit der Lektüre dieses Buches geht es mir sehr viel besser. Ob das Zufall ist - ich glaube nicht. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. informativ und umfassend Von strandhafer... auch wenn mir persönlich etwas zu amerikanisch-positiv, deshalb nur vier Sterne. Etwas mehr sozio-politische Analyse wäre toll gewesen. Dennoch auf jeden Fall lesenswert!

## Produktbeschreibung[Belle ]

**Kurzbeschreibung** Der Klassiker der Gesundheitsliteratur komplett aktualisiert und bearbeitet! Christiane Northrup ist in den USA die Koryphe auf dem Gebiet der Frauenheilkunde. Sie beschreibt offen, klar und einfühlsam die Veränderungen, die Frauen zwischen 40 und 55 erwarten. Dabei räumt sie gründlich auf mit der gängigen Vorstellung, dass sich hinter dem Begriff Wechseljahre einfach eine Ansammlung körperlicher Probleme verbirgt, die am besten mit Hormonen! behandelt werden müssen. Die Wechseljahre sind vielmehr ein körperlicher und geistiger Umweltsprozess, der Frauen eine echte Chance zum Wachstum bietet wenn es ihnen gelingt, auf ihre innere Stimme zu hören. Northrup deckt den Zusammenhang zwischen den Wechseljahren und dem emotionalen Leben einer Frau auf und beschreibt unter anderem, wie die Wechseljahre zu einer Verschiebung der weiblichen Prioritäten führen, wie Frauen klimakterische Beschwerden als Weckrufe ihres Körpers erkennen können, wie sich hormonelle Veränderungen auf die Sexualität auswirken, wie Frauen mit den Veränderungen ihres Körpers umgehen oder sich vor Herzkrankungen, Alzheimer und Krebs schützen können. Northrup ermutigt Frauen, die Botschaften ihres Körpers zu verstehen, die Wechseljahre als eine Zeit der positiven Energie zu begreifen und die wunderbare Kraft dieser Lebensphase für ihre persönliche Entwicklung zu nutzen. In der Neuauflage des Bestsellers hat Northrup die neuesten Studien und Fallbeispiele zusammengetragen und berichtet mit ihrer reichen Erfahrung aus ihrer Praxis. über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. med. Christiane Northrup ist Ärztin für Frauenheilkunde. 1986 gründete sie in Yarmouth, Maine, zusammen mit drei anderen Ärztinnen das Zentrum "Women to Women", das sich auf die weibliche Gesundheit spezialisiert hat und in den gesamten Vereinigten Staaten zu einem Vorbild für Frauenkliniken wurde. Heute widmet sie sich ausschließlich der Forschung und Lehre, hat eine eigene Fernsehsendung und hält überall in den USA Vorträge. Sie gilt international als Kapazität in Fragen der Frauengesundheit. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Die Reise beginnt In den ein oder zwei Jahren, bevor meine Periode schließlich hin und wieder unregelmäßig wurde, fühlte ich mich zunehmend gereizt, wenn ich bei meiner Arbeit unterbrochen wurde oder mit jemandem zusammenarbeiten musste, der nicht so in der gemeinsamen Aufgabe aufging, wie ich es tat. Rückblickend erkenne ich, dass ich in den Dreißigern nicht so irritiert war, wenn mich meine damals noch jüngeren Kinder beim Schreiben eines Artikels oder beim Telefonieren unterbrachen. Liebe und Sorge um ihr Wohlergehen verwandelten allen Ärger oder Frust, den ich damals gefühlt haben mochte. Als ich dann auf die Wechseljahre zuging, stellte ich fest, dass ich Ablenkungen - wie die Frage meiner 18-Jährigen: Wann gibt's Abendessen?, wenn sie deutlich sehen konnte, dass ich beschäftigt war - nicht länger ertragen konnte. Warum, fragte ich mich, war es stets meine Sache, den Herd anzustellen und mich um das Essen meiner Familie zu kümmern, selbst wenn ich gar nicht hungrig und in ein Projekt vertieft war? Warum konnte mein Mann nicht schon einmal mit den Vorbereitungen zum Abendessen beginnen? Warum schien meine Familie wie gelähmt, wenn es darum ging, eine Mahlzeit zuzubereiten? Warum warteten sie alle in der Küche, als seien sie nicht in der Lage, den Tisch zu decken oder sich ein Glas Wasser einzuschenken, bis ich den Raum betrat und durch meine bloße Anwesenheit verkündete: Mutter ist hier. Nun bekommen wir etwas zu essen.? Dasselbe geschah, wenn es an der Zeit war, ins Auto zu steigen und in die Ferien zu fahren. Erst wenn ich nach der Trinklinke griff, setzte sich meine Familie in Bewegung. Es war, als ob sie in meiner Gegenwart jegliche Eigeninitiative verlieren und unfähig würden, eine Sache selbst in die Hände zu nehmen, sei es nun das Abendessen oder ein Familienausflug. Als die Kinder noch kleiner waren, akzeptierte ich dieses Verhalten jedoch meist gutmütig, weil es einen Teil meiner Rolle als Ehefrau und Mutter reflektierte. Und dadurch hielt ich es unbewusst aufrecht, wohl auch deshalb, weil es so gut tat, sich für unersetzlich zu halten. Während meiner Wechseljahre verlor ich auf allen Ebenen die Geduld mit diesem Verhalten, sei es zu Hause oder im Berufsleben. Ich konnte einen Feuer speienden Vulkan in mir spüren, der jederzeit zum Ausbruch bereit war, und eine Stimme in mir grollen hören: Es reicht! Ihr alle seid geschickte, leistungsfähige Menschen. Jeder hier weiß, wie man Auto fährt und Wasser kocht. Warum bin ich

immer diejenige, die rundherum alles organisieren muss? Mein Unwille wuchs, whrend ich vor mich hin murmelte: Wre ich ein Mann auf dem Hhepunkt seiner Schaffenskraft und im Zenit seiner Karriere, dann wrde mich niemand stndig unterbrechen. Jeder wrde sich fragen, wie er mir helfen kann, statt umgekehrt! Ich htte damals nicht im Traum daran gedacht, dass diese kleinen Ausbrche von Reizbarkeit wegen geringfgiger Familienangelegenheiten das erste schwache Anklopfen an der Pforte mit der Aufschrift Weisheit der Wechseljahre waren und mir signalisierten, einige meiner gewohnten Beziehungsmuster zu berdenken. Und ich ahnte auch nicht, dass mein Leben, wie es mir seit einem Vierteljahrhundert vertraut war, wenige Jahre spter, als meine Periode tatschlich unregelmig wurde und ich Hitzewallungen versprte, auf der Schwelle zu einer tief greifenden Transformation stehen wrde. Als sich meine zyklische Natur neu verkabelte, stellte ich alle meine wichtigen Beziehungen auf den Prfstand und begann, unvollendete Angelegenheiten aus meiner Vergangenheit zu heilen, erlebte erstmals den pltzlichen Schmerz, den das leere Nest mit sich bringt, und baute eine vllig neue und aufregende Beziehung zu meiner Kreativitt und meinem Beruf auf. All die Vernderungen, die ich durchlebte, wurden von den komplexen und fein abgestimmten Vernderungen in Krper und Gehirn angetrieben, untersttzt und gefrdert, die ein unverhoffter - aber unausweichlicher und oft berwltigender - Teil des klimakterischen bergangs sind. Hinter dieser Transformation in der Lebensmitte steckt viel, viel mehr als Hormone, die verrckt spielen. Die Erforschung der physiologischen Vernderungen, die Frauen in den Wechseljahren erfahren, belegt, dass zuzstzlich zu der Hormonverschiebung, die die fruchtbare Phase beendet, unser Krper - und insbesondere unser Nervensystem - ganz buchstblich neu verkabelt wird. Unser Gehirn verndert sich einfach. Die Gedanken einer Frau, ihre Fhigkeit, sich zu konzentrieren, und die Menge an Brennstoff, die die intuitiven Zentren in den Scheitellappen ihres Gehirns speist - all dies wird von den neu verkabelten Schaltkreisen beeinflusst. Nachdem ich mit tausenden von Frauen gearbeitet habe, die durch diese Phase gegangen sind, und nachdem ich diese Phase selbst erlebt habe, kann ich mit groer Sicherheit sagen, dass die Wechseljahre ein aufregendes Entwicklungsstadium darstellen - ein Stadium, das bei bewusstem Erleben das groe Versprechen birgt, unseren Krper, unseren Geist und unsere Seele auf tiefster Ebene zu verwandeln und zu heilen. Als Frau, die sich heute in der Lebensmitte befindet, bin ich Teil einer wachsenden Bevlkerungsgruppe, die in den Vereinigten Staaten die beispiellose Zahl von vierzig Millionen Menschen umfasst. Diese Gruppe ist nicht lnger unsichtbar und stumm, sondern eine Kraft, mit der zu rechnen ist: Wir sind gut ausgebildet, lautstark, auf medizinischem Gebiet wohl informiert und entschlossen, unsere Gesundheit in die eigenen Hnde zu nehmen. Stellen Sie sich das einmal vor: vierzig Millionen Frauen, die alle gleichzeitig die Neuordnung ihrer neuronalen Schaltkreise erleben. Dank unserer schiereren Anzahl wie auch dank unseres sozialen und konomischen Einflusses sind wir mchtig - und potenziell gefhrlich fr jede Institution, die auf dem Status quo aufbaut. Man kann mit Sicherheit davon ausgehen, dass sich die Welt mit uns verndern wird, ob sie nun will oder nicht. Und wahrscheinlich wird es eine Vernderung zum Besseren sein. Es ist kein Zufall, dass die gegenwrige Bewegung psychospiritueller Heilung weitgehend von Frauen in ihren Vierzigern, Fnfzigern und Sechzigern getragen wird. Wir wachen en masse auf und beginnen, der Welt eine dringend bentigte Botschaft von Gesundheit, Hoffnung und Heilung zu verknden. Meine persnliche Erfahrung hat mir gezeigt, dass das Lften des hormonellen Schleiers - des monatlichen Zyklus der Fortpflanzungshormone, die unsere Aufmerksamkeit tendenziell auf die Bedrfnisse und Gefhle anderer konzentrieren - in den Wechseljahren ebenso befreiend wie auch verunsichernd sein kann. Der hohe Prozentsatz von Trennungen, Scheidungen und Berufswechseln in mittleren Lebensjahren besttigt dies. Ich selbst hatte mir immer vorgestellt, zeit meines Lebens mit demselben Mann verheiratet zu sein und gemeinsam mit ihm alt zu werden. Dieses Ideal gehrte zu meinen bestgehegten und gepflegten Trumen. In der Lebensmitte musste ich wie tausende von anderen Frauen Abschied nehmen von meinen Vorstellungen, wie mein Leben verlaufen wrde. Ich musste ganz unmittelbar die Wahrheit des alten Sprichworts erfahren, wie schwer es ist, etwas zu verlieren, das man nie richtig besessen hat. Es heit, alle Illusionen aufzugeben, und das ist sehr schwer. Aber fr mich ging es dabei um mehr als um die Frage, wo und mit wem ich alt werden knnte. Es war eine Warnung, die aus der Tiefe meiner Seele kam und die lautete: Wachse oder stirb. Ich hatte die Wahl. Ich entschloss mich zu wachsen. Die Lebensmitte: Kreativitt und Zuhause neu definieren Identitt und Selbstwertgefhl erwachsen fr die meisten Frauen aus unseren Verbindungen und Beziehungen. Das trifft fr Frauen in hohen Positionen ebenso zu wie fr Frauen, die sich dafr entschieden haben, nicht zu heiraten. Mnner hingegen beziehen in der Regel einen Groteil ihrer Identitt und ihres Selbstwertgefhls aus der Auenwelt - dem...