



Susanne Liedtke
Christina Enzmann

Somebody told me

Ernährung als Schlüssel für mehr Wohlbefinden und Energie in den Wechseljahren

ISBN 978-3-7106-0815-5

25,- €

Format 14 × 21,5 cm

208 Seiten

Hardcover

07. Oktober 2024

Pressekontakt

Friederike Harr & Linda Schleif
presse@brandstaetterverlag.com
T ++43-(1)-5121543-252
www.brandstaetterverlag.com

Ab 40 wird für Frauen vieles anders – und wir können diese Veränderung maßgeblich selbst beeinflussen! Die Ernährungsexpertin Susanne Liedtke und die Gynäkologin Dr. Christina Enzmann schreiben offen und einfühlsam über alles, was auf Frauen zukommen kann - und vor allem darüber, welche Möglichkeiten wir selbst haben, um unseren Körper wieder in Balance zu bringen und unsere Gesundheit positiv zu beeinflussen. Sie zeigen: Der größte unterschätzte Hebel liegt in unserer Ernährung.

Dieses Buch klärt auf und empowert durch Wissen: Es lässt Frauen vor, in und nach der Lebensmitte besser verstehen, was in ihren Körpern passiert, und zeigt, wie stark eine richtig gewählte Ernährung präventiv wirken und Beschwerden lindern kann – und den Frauen ihre Energie wiederschenkt.

Denn viele von uns hören den Begriff Perimenopause zum ersten Mal, wenn sie schon mitten in den Wechseljahren stecken. Aber der Umbau der Hormone beginnt bereits spätestens mit 40 und kann von verschiedensten Symptomen begleitet werden: von Gewichtszunahme, Schlafstörungen, Haarausfall, starkem Energieverlust, Gelenkschmerzen, Blasenschwäche über Herzrasen bis hin zu Hitzewallungen oder Wutausbrüchen. Die körperlichen und seelischen Auswirkungen können für jede Frau ganz unterschiedlich sein. Und häufig müssen Frauen sich allein auf die mühsame Reise machen, den Ursachen auf die Spuren zu kommen. Darum macht dieses Buch aus Nobody told me: Somebody told me!

Mit vielen Checklisten, Fragebögen und praktischen Tipps, die direkt im Alltag umgesetzt werden können.

Die Autor/innen

18. Oktober ist Weltmenopausentag

Ernährung: der größte unterschätzte Hebel für beschwerdefreie Wechseljahre und ein langes gesundes Leben

Enttabuisierung der Wechseljahre und notwendiges Wissen für alle Frauen ab 40

Das erste Buch der Gründerinnen der Erfolgsplattform Nobodytoldme

Susanne Liedtke ist die Gründerin von NOBODYTOLDME, einer Plattform für alle Frauen (nicht nur) in den Wechseljahren. Sie ist Diplom-Oecotrophologin und Digitalexpertin. Nachdem sie anhand ihrer eigenen Wechseljahrs-Biografie erlebte, wie tabuisiert das Thema ist und wie wenig sie selbst darüber wusste, hängte sie mit 49 Jahren ihren Job bei Google an den Nagel, um aufzuklären und um Services anzubieten, die Frauen helfen, besser in und durch die Wechseljahre zu kommen.

Dr. Christina Enzmann ist die medizinische Leiterin von NOBODYTOLDME. Der am Hamburger Universitätsklinikum approbierten Gynäkologin, die seit 2003 in den USA lebt, arbeitet und forscht, ist es eine Herzensangelegenheit, Frauen mit wechseljahrsbedingten Beschwerden zu helfen. Sie ist Mitglied der North American Menopause Society und erlebt tagtäglich in ihrer Praxis, wie ihre Patientinnen durch den Ansatz der funktionellen Medizin ihre Beschwerden in den Griff bekommen und zu neuer Energie zurückfinden.