



Ab 40 – gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen: Naturheilkunde, medizinisches Wissen und Selbsthilfe für Frauen, die mitten im Leben stehen

Heide Fischer

 **Download**

 **Online Lesen**

Ab 40 – gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen: Naturheilkunde, medizinisches Wissen und Selbsthilfe für Frauen, die mitten im Leben stehen Heide Fischer

 [Download Ab 40 – gesund und munter durch hormonelle Turbulenze
...pdf](#)

 [Online Lesen Ab 40 – gesund und munter durch hormonelle Turbulen
...pdf](#)

Ab 40 – gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen: Naturheilkunde, medizinisches Wissen und Selbsthilfe für Frauen, die mitten im Leben stehen

Heide Fischer

**Ab 40 – gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen: Naturheilkunde, medizinisches Wissen
und Selbsthilfe für Frauen, die mitten im Leben stehen** Heide Fischer

**Downloaden und kostenlos lesen Ab 40 – gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen:
Naturheilkunde, medizinisches Wissen und Selbsthilfe für Frauen, die mitten im Leben stehen Heide
Fischer**

240 Seiten

Kurzbeschreibung

Älter werden – natürlich! Sich gut fühlen – na klar! Es ist doch nur eine Zahl, die angibt, dass eine Zeit des Umbruchs beginnt, in der der Körper verschiedene Phasen hormoneller Veränderungen durchläuft. Ein ganz natürlicher Vorgang. Dennoch sehen viele Frauen dieser Lebensphase mit gemischten Gefühlen entgegen. Zugegeben, hormonelle »Schräglagen« können anstrengend sein. Aber Heide Fischer, Fachfrau für ganzheitliche Frauengesundheit, erklärt, wie man mit Naturheilkunde das Selbstheilungspotenzial des Körpers aktiviert. Sie erklärt Vor- und Nachteile (natürlicher) Hormone, sichere Empfängnisverhütung und beschreibt effektive Maßnahmen der Selbstfürsorge wie heilsame Tees und Tinkturen, Entspannungs- und Imaginationenübungen. Wer diese Jahre bewusst gestaltet, wird feststellen: Ab der Mitte des Lebens geht es noch mal richtig los! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Die Ärztin Heide Fischer ist Mitbegründerin der Frauengesundheitsbewegung. Von 1990 bis 1998 arbeitete sie beim Frauen- und Mädchen-Gesundheitszentrum in Freiburg. Seit 1998 ist sie niedergelassene Ärztin mit den Arbeitsschwerpunkten naturkundliche Behandlung und körperorientierte Visualisierungsarbeit bei gynäkologischen Erkrankungen. Sie ist Referentin, Dozentin, Seminar- und Ausbildungsleiterin, Schwerpunkte auch hier ganzheitliche Frauengesundheit.

Download and Read Online Ab 40 – gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen: Naturheilkunde, medizinisches Wissen und Selbsthilfe für Frauen, die mitten im Leben stehen Heide Fischer

#32K7OQGIA6J

Lesen Sie Ab 40 – gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen: Naturheilkunde, medizinisches Wissen und Selbsthilfe für Frauen, die mitten im Leben stehen von Heide Fischer für online ebook Ab 40 – gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen: Naturheilkunde, medizinisches Wissen und Selbsthilfe für Frauen, die mitten im Leben stehen von Heide Fischer Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Ab 40 – gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen: Naturheilkunde, medizinisches Wissen und Selbsthilfe für Frauen, die mitten im Leben stehen von Heide Fischer Bücher online zu lesen. Online Ab 40 – gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen: Naturheilkunde, medizinisches Wissen und Selbsthilfe für Frauen, die mitten im Leben stehen von Heide Fischer ebook PDF herunterladen Ab 40 – gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen: Naturheilkunde, medizinisches Wissen und Selbsthilfe für Frauen, die mitten im Leben stehen von Heide Fischer Doc Ab 40 – gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen: Naturheilkunde, medizinisches Wissen und Selbsthilfe für Frauen, die mitten im Leben stehen von Heide Fischer Mobipocket Ab 40 – gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen: Naturheilkunde, medizinisches Wissen und Selbsthilfe für Frauen, die mitten im Leben stehen von Heide Fischer EPub