



Katharina Ziegelbauer

Wechseljahre sind wie Pubertät, nur schöner!

Die besten Ernährungstipps und 40 gesunde Rezepte

Franz. Broschur
16,5 x 23,5 cm; 128 Seiten
ISBN 978-3-7088-0827-7
Kneipp Verlag Wien

Ein Drittel aller Frauen leiden unter **starken Beschwerden in den Wechseljahren**, ein Drittel leichte und ein Drittel tatsächlich gar keine! Gewichtszunahme, Beckenbodenschwächen, Schlafstörungen und Wasseransammlungen sind nur einige wenige Beispiele von typischen Beschwerden in den Wechseljahren.

Autorin, TCM-Expertin und TCM-Ernährungsberaterin **Katharina Ziegelbauer** präsentiert mit ihrem neuen Buch Wechseljahre sind wie Pubertät, nur schöner! einen Ratgeber voll mit Anregungen, Tipps und Rezepten, die als Begleiter für entspannte und vor allem beschwerdefreie Wechseljahre dienen sollen.

Lassen Sie sich inspirieren und pflücken Sie die Blumen, die Sie anlachen: Seien es spezielle Nahrungsmittel bei Hitzewallungen, Kräutertees gegen Schlafstörungen oder eine Atemübung bei Herzrasen. Vertrauen Sie dabei Ihrer Intuition! Sie wird Ihnen zeigen, welche Empfehlungen genau die richtigen für Sie sind.

Mit mehr Energie durch die Wechseljahre

Egal, ob Sie sich vor, am Beginn oder bereits mitten in den Wechseljahren befinden – die Traditionelle Chinesische Medizin ist der perfekte Begleiter durch diese herausfordernde Zeit. Ob ausgleichende Nahrungsmittel bei Hitzewallungen, Kräutertees gegen Erschöpfung und depressive Verstimmungen oder eine Atemübung bei Herzrasen: Nutzen Sie die zahlreichen Anregungen, Tipps und Rezepte, die die TCM bereithält, um die Wechseljahre entspannt, beschwerdefrei und voller Energie zu erleben.

- TCM für die Wechseljahre auf den Punkt gebracht
- Ernährungsempfehlungen und Kräutertees gegen typische Beschwerden
- Ganz praktisch: 40 gesunde Rezepte

Auszüge aus dem Inhalt:

- Hilfe, ich werde alt!
- Was passiert mit meinem Körper?
- Typische Beschwerden - Ursachen und Therapie
- Beschwerden von A bis Z - kurz und bündig
- Rezepte

Blick ins Buch



Bunter Süßkartoffel-Salat mit Kernen

nährt Blut und Nieren-Yin, kühlt, leitet Feuchtigkeit aus

Nüsse, Samen und Kerne nähren das Yin und sind eine wertvolle Fett- und Eiweißquelle. Stellen Sie sich Ihre eigenen Mischungen zusammen! Am wenigsten zu empfehlen sind Erd- und Haselnüsse (ungünstige Fettsäuren, mögliche Schadstoffbelastung). Walnüsse sind zwar sehr wertvoll, werden aber nicht von jedem gut vertragen (Faustregel: Je größer die Nuss, desto weniger bekömmlich). Achten Sie auf die Qualität, machen Sie die Geruchsprobe: Essen Sie keine Nüsse und Kerne, die ranzig riechen!

Aus: Wechseljahre sind wie Pubertät, nur schöner! Die besten Ernährungstipps und 40 gesunde Rezepte, Katharina Ziegelbauer, Kneipp Verlag Wien (2022)



Katharina Ziegelbauer ist diplomierte TCM-Ernährungsberaterin und gibt ihren reichen Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin in Büchern, Kursen und Seminaren weiter.

© privat