



Dr. Christian Matthai  
**MEINE SPRECHSTUNDE**  
**Für Frauen, die mitten im Leben stehen**

144 Seiten

Hardcover, 19 x 24,5 cm

EUR 25,00, ISBN 978-3-7088-0807-9

Kneipp Verlag

Erscheinungstermin: 6. Oktober 2021

**Tabu-Thema Wechseljahre?** Auch heute noch wird das Thema gerne ausgeschwiegen, mit Verlegenheit, Klischees oder Unwissenheit belegt. Und das, obwohl die Babyboomer der 1960iger Jahre - darunter prominente Frauen wie Juliette Binoche, Björk oder Sofia Coppola - nun in ein neues Lebensalter kommen. Allein in Österreich sind heute über eine Million Frauen zwischen 45 und 60 Jahren alt. Selbst die frühere First Lady, Michelle Obama, hat zuletzt mehr Offenheit im Umgang mit dem Thema eingefordert.

In seinem neuem Buch **"Meine Sprechstunde. Für Frauen, die mitten im Leben stehen"** widmet sich Frauenmediziner Dr. Christian Matthai nun ganz dem Thema **Frauengesundheit ab 40** und plädiert dafür, dem neuen Lebensabschnitt gelassen entgegen zu sehen. Er wirft einen ganzheitlichen Blick auf das Thema Frauengesundheit, beleuchtet **wichtige Zusammenhänge**, bereitet **Fachwissen verständlich** auf und zeigt Mittel und Wege auf, die **Heilung** und **Hilfe** bringen können. Denn schließlich sind der hormonelle Wechsel und das Älterwerden eine vollkommen normale Sache und keine Krankheit!

#### **Das Hausbuch für die Frauengesundheit**

Christian Matthai ist Gynäkologe, Hormonexperte, Ernährungs- und Sportmediziner und blickt dementsprechend gerne über den Tellerrand herkömmlicher Behandlungsmethoden. Hier widmet er sich den **wichtigsten Gesundheitsthemen** der **Frau ab 40** und überreicht ihr ein Paket an Mitteln und Methoden, die beim Gesundwerden helfen. So kann es gelingen: von „Abnehmen“ bis „Endlich wieder gut schlafen“. Finden Sie heraus, was Ihnen hilft!

### **Auszüge aus dem Inhalt:**

- Ein gesundes Körpergewicht
- Der hormonelle Wechsel
- Die alternde Haut
- Wenn das Haar streikt
- Schilddrüsenunterfunktion
- Chronische Erschöpfung und Schlaflosigkeit
- Wenn die Seele erkrankt
- Extra: Vorlagen für Tagebücher

**Christian Matthai** ist ausgebildeter Gynäkologe, Ernährungs- Sport- und Orthomolekularmediziner und bezieht Bewegung und Ernährung genauso in seine Behandlungsmethoden mit ein wie etwa die Ausbalancierung des Hormonhaushaltes oder die Versorgung mit Vitalstoffen. In seiner Praxis in Wien versucht Christian Matthai jeden Tag aufs Neue, Menschen davon zu überzeugen, dass Gesundheit auch eine Frage des Lebensstils ist. Matthai hält Vorträge zu den Themen Hormone, Ernährung, Sport, Motivation zum richtigen Lifestyle und Nahrungsergänzung und unterrichtet als Lektor an der Donauuniversität Krems.

### **Rückfragehinweis:**

Mag. Pia Buchner  
**Leitung Presse, PR und Marketing**  
Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG  
Lobkowitzplatz 1, 1010 Wien, Austria  
Tel. +43 1 512 88 08-83 | Mobil +43 (0)664 814 46 90  
[pia.buchner@styriabooks.at](mailto:pia.buchner@styriabooks.at)  
[www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)