

Wechsel in die zweite Lebenshälfte

Ein roter Apfel auf dem Titel symbolisiert Gesundheit und lädt verheißungsvoll ein, die Hormonumstellung aus ganzheitlicher Sicht zu betrachten. Was bedeutet uns Gesundheit und Jung sein? Beäugen wir uns im Spiegel heimlich und suchen nach grauen Haaren und Falten? Das Buch wendet sich vor allem an Frauen, aber auch an Männer, denn auch diese haben Wechseljahre und Männergesundheit ist ein wachsendes Thema unserer Zeit.

Die Autorin beginnt mit dem Wechsel im Körper, zeigt auf, was bei Männern und Frauen passiert, wenn sie älter werden. Sie hinterfragt den Begriff Gesundheit. Ihre Behandlungsmethoden als Ärztin richten sich nach Bedürftigkeit und Bedürfnissen der einzelnen Person.

In Fallbeispielen zeigt sie auf, wie persönliche Umbrüche in unser Leben eingreifen, eine veränderte Familiensituation, Kinder, die das Haus verlassen, Probleme bei der Arbeitsstelle, Umgestaltungen, die uns häufig in einem bestimmten Altersabschnitt treffen und sowohl unsere Gesundheit als auch unser seelisches Befinden beeinflussen.

Der zweite Teil widmet sich der Verbindung des Körpers mit Seele und Geist. Wie können wir das rechte Maß finden, die eigene Selbstachtung nähren und unserer Einzigartigkeit bewusst werden?



Das Buch eignet sich nicht nur zum passiven Lesen, es regt auch zur Mitarbeit an: in verschiedenen Übungen und Denkanstößen für Körper, Seele und Geist. So stellt die Autorin uns die Aufgabe, das Nein-Sagen zu üben, wenn wir uns in Beziehungsgeflechten unwohl fühlen, sie ermuntert uns, bewusst mit unserer Zeit umzugehen, Achtsamkeit zu üben und auf den Körper zu hören. Wir erlauben uns, Familienregeln zu hinterfragen, wenn sie uns nicht gut tun.

Das Buch ist ideal für Frauen und Männer, die Unterstützung suchen für ihre Wechselzeit, die sich ihrer Wünsche und Stärken bewusst werden und sich der neuen Lebensphase mit ihren Herausforderungen stellen wollen. ■ *gpa*

*Dr. med. Carmen Alice Kirstgen:
Für immer jung? Wechseljahre aus
ganzheitlicher Sicht. Klett-Cotta
Verlag 2009, ISBN: 978-3-608-
86017-7, ca. 12.90 Euro*

*Dr. med. Carmen Alice Kirstgen ist
Gynäkologin, Ärztin für Naturheil-
verfahren, Systemische Beraterin
und Therapeutin in eigener Praxis
in Ober-Ramstadt bei Darmstadt.
Neben der Praxistätigkeit hält sie
Seminare, Vorträge und Fortbil-
dungen.*