

Das Leben feiern Entspannt und glücklich durch die Wechseljahre

Stuttgart, April 2021 – „Wenn das Leben dir Zitronen schenkt, mach Limonade draus. Und wenn es mal heftig wird: Hol dir Salz und Tequila!“ So lautet das Motto des Online-Magazins LEMONDAYS, gegründet von Angela Löhr. Hier schreiben sie und ihr Team für Frauen in den Wechseljahren und berichten darüber, was die hormonelle Umstellung rund um die Menopause Neues mit sich bringt. In dem Buch „Crazy Sexy Wechseljahre. Dein Start in die spritzigste aller Lebensphasen“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2021) verpackt Angela Löhr diese Inhalte in einer unterhaltsamen Geschichte. Mit Protagonistin Moni durchleben die Leserinnen den turbulenten Alltag einer fast 50-Jährigen zwischen pubertierenden Kindern, ihren „Mädels“, Hitzewallungen und beruflichen Verpflichtungen: Eine unterhaltsame Reise, die zeigt, wie frau die Wechseljahre als Chance sehen und positiv für sich nutzen kann.

In den Wechseljahren vollzieht sich eine hormonelle Umstellung im weiblichen Körper. Die Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron, die den Monatszyklus bestimmen, werden vom Körper immer weniger benötigt und schwanken für einige Jahre sehr stark. Diese Veränderungen bringen Frauen aus dem Gleichgewicht und Körper und Seele reagieren darauf. Das empfinden viele Frauen als belastend. Angela Löhr beschreibt ihre eigenen Erfahrungen so: „Ich hatte irgendwann begriffen, dass ich es selbst in der Hand habe, ob ich im Selbstmitleid ertrinke oder den Wandel in den Wechseljahren als Chance sehe.“ In ihrem Buch lässt sie Moni aus dem Alltag mit ihrem Mann und ihren Söhnen Tom und Jonas erzählen. Es geht um Gespräche über Glück und Träume, aber auch um Schlafprobleme und Stimmungsschwankungen. Leserinnen erhalten – verpackt in Monis Geschichte – zahlreiche Anregungen und Tipps für diese Lebensphase. So verhilft zum Beispiel der sogenannte Bodyscan – eine Entspannungsübung – Moni zu einem besseren Schlaf. Ihr Dankbarkeitstagebuch wiederum hilft ihr dabei, sich täglich aufs Neue bewusst zu machen, was ihr Leben bereichert und was ihr wichtig ist.

Das Leben feiern und die Angst vor dem Älterwerden überwinden – das ist das Anliegen von Angela Löhr. „Ich möchte, dass Frauen sich der sogenannten zweiten Pubertät natürlich, entspannt und vor allem gut gelaunt nähern“. Mit den Geschichten, die Moni erlebt, ermutigt Angela Löhr Frauen, den hormonellen Wechsel bewusst und mit positivem Blick zu erleben: „Jede Frau wird älter und kommt in die Wechseljahre. Die große Frage ist nur, wie. Wer akzeptiert, was sich nicht ändern lässt, sich gute Gesprächspartner sucht und sich um Körper und Seele kümmert, hat die besten Voraussetzungen, mit dem Wechsel gut klarzukommen und in die spritzigste aller Lebensphasen zu starten.“



Angela Löhr

Crazy Sexy Wechseljahre

Dein Start in die spritzigste aller Lebensphasen

Buch € 17,99* [D], € 18,50* [A]

EPUB € 13,99* [D], € 13,99* [A]

ISBN Buch: 9783432112961

ISBN EPUB: ISBN: 9783432112978

Die Autorin:

Angela Löhr ist die Initiatorin, Herausgeberin und Chefredakteurin von LEMONDAYS – dem Online-Magazin für Frauen in den Wechseljahren. Gemeinsam mit ihrem Redaktionsteam, alles Frauen über Vierzig, informiert sie über das Thema Wechseljahre und Menopause. Wieso sie dieses Online-Magazin gegründet hat? Mit 43 Jahren hat ihr ihre Gynäkologin eröffnet, dass sie schon fast durch sei durch die ominösen Wechseljahre. Das hat sie

ziemlich ins Stolpern gebracht, in ihrem vorher sehr sortierten Leben. Seitdem hat sie sich intensiv mit dem Tabuthema auseinandergesetzt – mithilfe von Fachbüchern und Ratgebern, über persönliche Erfahrungsberichte und Gespräche mit Experten.

Antwortformular:

- Bitte schicken Sie mir ein Rezensionsexemplar von „Crazy Sexy Wechseljahre“
 - gedruckt
 - digital

- Die digitalen Coverdaten können Sie hier herunterladen
http://www.thieme.de/produktdetails/9783432112961_cover_d.tif

- Ich möchte ein Interview mit der Autorin führen. Bitte vermitteln Sie mir den Kontakt.

- Bitte schicken Sie mir ein Foto der Autorin zu.

- Ich interessiere mich für neueste Studien, Forschungsergebnisse und Meinungen aus Medizin und Gesundheitswesen. Bitte schicken Sie mir regelmäßig die FZMedNews mit Hinweisen auf entsprechende Veröffentlichungen in Thieme Fachzeitschriften zu.

- Ich habe kein Interesse an weiteren Informationen zu TRIAS Ratgebern.

Meine Kontaktdaten:

NAME:
 MEDIUM/RESSORT:
 ADRESSE:
 TEL/FAX:

Bitte schicken Sie das Antwortformular per E-Mail an presse@thieme.de oder per Fax an 0711 8931-167.

Pressekontakt:

Bettina Ziegler
 Thieme Communications

TRIAS Verlag in der
 Georg Thieme Verlag KG
 ein Unternehmen der Thieme Gruppe
 Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart

Fon: +49 (0)711 8931-319
 Fax: +49 (0)711/8931-167
bettina.ziegler@thieme.de
www.thieme.de | www.facebook.de/georgthiemeverlag | www.twitter.com/ThiemeMed

Sitz und Registergericht: Stuttgart, HRA 3499

*** Wenn Sie zu TRIAS Ratgebern keine Presseinformationen mehr wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an: alexandra.hofmann@thieme.de ***