

Pressetext

FEMALE REVOLUTION

Heiß, wild, wunderbar – die Wechseljahre



Bin ich nur gereizt – oder sind das schon die Hormone?

Du schläfst schlechter, bist ständig erschöpft, dünnhäutig oder fühlst dich einfach nicht mehr wie du selbst, obwohl deine Werte alle normal sind? Willkommen in den Wechseljahren, einer Lebensphase, die oft früher beginnt, als viele denken – und in der du mehr tun kannst, als einfach nur durchzuhalten.

„Female Revolution“ zeigt dir, was jetzt in deinem Körper passiert – und vor allem, was du selbst tun kannst. Die drei Expertinnen hinter dem erfolgreichen Frauenblog „myhumlebi“, allen voran Dr. med. Mareen Seeck-Hirschner, verbinden fundiertes medizinisches Wissen mit persönlichen Erfahrungen und alltagstauglichen Strategien. Sie erklären verständlich, wie Hormone, Stress, Schlaf und Energie zusammenspielen – und an welchen Stellschrauben du drehen kannst, um dich wieder wohler und mehr bei dir zu fühlen.

Denn Perimenopause und Menopause sind keine Phasen, die du einfach aushalten musst, sondern bieten dir

die Chance, deinen Körper neu kennenzulernen und deine Gesundheit aktiv in die Hand zu nehmen.

Mit Checklisten für den Arztbesuch, konkreten Fragestellungen, direkt umsetzbaren Strategien, Übersichten zu Laborwerten und einem Glossar, das medizinische Begriffe verständlich erklärt, hilft dir dieses Buch, deine Symptome besser einzuordnen und selbstbewusst für deine Gesundheit einzustehen.

Für mehr Energie, besseren Schlaf, innere Balance – und ein gesundes, selbstbestimmtes Älterwerden.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-405-0, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A),

288 Seiten, Format 15,5 × 22 cm, Klappenbroschur, Text: Dr. med.

Mareen Seeck-Hirschner, Erscheint am 08. Oktober 2026

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext
zum Download unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Medienkontakt: Diana Pietruschka (Presse-Partner Köln)

E-Mail: pietruschka@presse-partner-koeln.de, Telefon: +49 (0)221-165 343 53

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**