

# UND PLÖTZLICH SPIELEN DIE HORMONE VERRÜCKT?

Willkommen im turbulenten Hormonkarussell ab Mitte 30! Doch Moment mal, Spaß sieht anders aus: Der Zyklus gerät aus dem Takt, die Stimmung schwankt wie ein Wackelpudding, der Schlaf war auch mal besser, PMS-Beschwerden nehmen zu, das Gewicht leider ebenso. Und vielleicht fühlst du dich damit im Stich gelassen. Kein Wunder, denn selbst in Frauenarztpraxen wird meist nicht genügend darüber aufgeklärt: Zwischen 35 und 45 Jahren, bereits weit vor der Menopause, können erhebliche Hormonveränderungen auftreten.

**Gynäkologin und Hormonexpertin Dr. med. Judith Bildau** setzt genau hier an. Leicht verständlich klärt sie über die Ursachen hinter den Symptomen auf und zeigt auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und mit viel Erfahrung, was wirklich hilft: abgestimmte Nährstoffe, 20 leckere Gerichte, smarte Food-Hacks und moderne Naturheilkunde. Zudem klärt sie darüber auf, wann bioidentische Hormone sinnvoll sind.

**RAUS AUS DEM HORMONCHAOS – FÜR VOLLE ENERGIE,  
EINE STABILE PSYCHE UND EINEN KÖRPER, DEN DU LIEBST!**



WG 465 Ratgeber Gesundheit  
ISBN 978-3-8338-9360-5



[www.gu.de](http://www.gu.de)