



Dr. med. Birgit Lühr: Natürlich durch die Wechseljahre, Eigenverlag 2008, EUR 14,95, ISBN: 978-3000238512

Die Wechseljahre als eine natürliche Veränderung zu erleben und auf natürliche Weise für Wohlbefinden in dieser speziellen Phase zu sorgen, ist ein verständlicher und schöner Wunsch, der durch dieses Buch viel Unterstützung erfährt. Birgit Lühr, Fachärztin für Frauenheilkunde, Geburtshilfe und Akupunktur sowie Heilerin mit u.a. schamanischem Wissen, versucht mit diesem Ratgeber Klarheit in die teilweise verwirrenden und widersprüchlichen Informationen zu bringen, auf die Frau stößt, wenn sie nach Alternativen zu Hormonersatztherapien sucht. Eingangs erklärt die Autorin, was genau im Übergang zur Menopause im Körper abläuft, und als ganzheitlich orientierte Medizinerin nimmt sie auch auf seelische Aspekte Bezug. Anschließend stellt sie die verschiedenen Therapiemöglichkeiten vor (Lebensstilveränderungen, Hormonersatztherapien und alternative Therapien), um dann ausführlicher auf Lebensstilveränderungen und insbesondere auf die Therapie mit Heilpflanzen, Vitaminen und Mineralien einzugehen. Birgit Lühr betont, dass ihr eine gründliche Recherche für dieses Buch sehr wichtig war, und verzichtet auf die Empfehlung einiger handelsüblicher Mittel, zu denen keine ausreichenden Dokumentationen verfügbar sind. Zum Thema Soja in der Ernährung und als Nahrungsergänzung haben zwar einige Hinweise auf die Bedenklichkeit von Sojaprodukten keinen Eingang ins Buch gefunden, insgesamt aber wurde sichtbar Wert darauf gelegt, den aktuellen Forschungsstand einzubeziehen und auch eventuelle Nebenwirkungen bestimmter Pflanzen zu berücksichtigen.

Natascha Büskens