



## Wechseljahre

**Dora Heldt: Bei Hitze ist es wenigstens nicht kalt**

Gibt es etwas Schlimmeres, als den 50. Geburtstag in einem speießigen Lokal mit der ganzen Familie feiern zu müssen, Geschäftskollegen des Mannes und Nachbarn inklusive? Wenn man dazu auch noch Stimmungsschwankungen hat und ab und zu wie ein Bollerofen glüht? Dem gefürchteten Datum will Doris lieber mit ihren ehemaligen Schulfreundinnen Katja (49) und Anke (48) die Stirn bieten – bei einem Wellness-Wochenende an der Ostsee, mit allem Pipapo. Früher, zu Schulzeiten, waren die Erwartungen der drei ans Leben hoch. Aber wer gibt schon gerne zu, dass nicht alles wunschgemäß gelaufen ist? Hot Stones, Hamam, Pediküre helfen, die Dinge (vorerst) weiterhin zu beschönigen. Bis die Bombe bei Erdbeeren und Champagner platzt ... witzig und einfühlsam geschriebener Roman zu einem **“heissen”** Thema.

**Christiane Northrup: Weisheit der Wechseljahre: Selbstheilung, Veränderung und Neuanfang in der zweiten Lebenshälfte**

Die Autorin beschreibt offen, klar und einfühlsam die Veränderungen, die Frauen zwischen 40 und 55 erwarten. Dabei räumt sie gründlich auf mit der Vorstellung, dass die Wechseljahre bloß eine Zeit des Verlusts, des Abschieds und der Krankheit sind. Stattdessen ermutigt sie Frauen, die Botschaften ihres Körpers zu verstehen, die Wechseljahre als eine Zeit der positiven Energie zu begreifen.

Unser Vortragstipp zum Thema:

### **Wechseljahre:**

#### **Mit Schwung in einen neuen Lebensabschnitt**

Gisela Schnäbele, Leiterin der Beratungsstelle Pro Familia in Böblingen referiert.

**Wann:** Montag 17. Oktober 19.00 - ca. 20.30 Uhr

**Wo:** Mütter- und Nachbarschaftszentrum,  
Hindenburgstr. 16, Waldenbuch

Infos unter 07157/66688 (Naima Ruckh)

Forststraße 20 71111 Waldenbuch Telefon 07157/408980

#### **Öffnungszeiten:**

Montag	Dienstag	Donnerstag	14.30 - 18.30
Mittwoch			10.00 - 13.00
Freitag			13.30 - 16.30
Jeden 1. Samstag im Monat			9.30 - 12.30

#### **Bunte Bücherwelt in der OSS**

Zimmer 2.1.1. Clubraum der Ganztagsbetreuung  
Dienstag bis Freitag 11.30 - 13.30

[www.stadtbuecherei.waldenbuch.de](http://www.stadtbuecherei.waldenbuch.de) - hier finden Sie auch die onlinbibliothekBB - immer offen für Sie!