

Alles, was für Frauen mit Rheuma wichtig ist.

- Der Ratgeber erklärt, warum Rheuma bei Frauen anders verläuft
- Wissen aus der modernen Rheumatologie und praktische Empfehlungen
- 4-Wochen-Starter-Pläne zu Bewegung, Ernährung und emotionaler Gesundheit



192 Seiten . ISBN 978-3-8426-3220-2
€ 22,00

Die Autorin

Dr. med. Anna Maier ist Leitende Oberärztin an der Klinik für Rheumatologie und Klinische Immunologie St. Josef-Stift Sendenhorst – dem Rheumatologischen Kompetenzzentrum Nordwestdeutschland. Ihr Anliegen: Frauen mit entzündlichem Rheuma zu ermutigen, ihr Leben aktiv, stark und selbstbestimmt zu gestalten. Mit ihrem Wissen vermittelt sie Impulse für moderne Medizin, neue Stärke und ein Gefühl von Gemeinschaft.

humboldt
... bringt es auf den Punkt.

“In diesem Buch lernst du, wie du dich souveräner durch unser Gesundheitssystem bewegst. Du findest medizinisches Wissen, verständlich erklärt und in deinen Alltag übertragbar. Du bekommst praktische Impulse in Form von 4-Wochen-Plänen, die dir helfen, aktiv zu werden: in Gesprächen mit Ärztinnen und Ärzten, in deiner eigenen Lebensgestaltung und in deinem neuen Körpergefühl.”

Dr. med. Anna Maier

Das erwartet dich im Buch:

- Frauen erleben Schmerz anders
- Medikamente wirken bei Frauen anders
- Was ist Rheuma?
- Rheuma-Entzündung vermeiden
- Den richtigen Rheuma-Doc finden
- Dein 4-Wochen-Starter-Plan:
Bewegung
- Dein 4-Wochen-Starter-Plan:
Ernährung
- Dein 4-Wochen-Starter-Plan:
Emotionale Gesundheit
- Rheuma und Kinderwunsch



Jetzt bestellen!



Erhältlich in deiner Buchhandlung
oder direkt beim humboldt Verlag:
bestellservice@humboldt.de · www.humboldt.de

humboldt
... bringt es auf den Punkt.