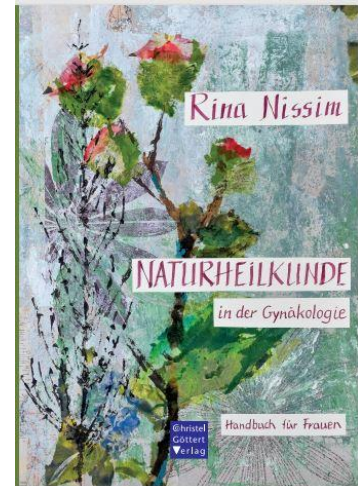


Nissim, Rina
Naturheilkunde in der Gynäkologie
Handbuch für Frauen

Christel Götttert Verlag 2021
260 S., zahlr. s/w-Abb.
ISBN 978-3-939623-81-6

Preis 17,- €



Rina Nissim, eine international bekannte Pionierin der Selbsthilfebewegung der Frauengesundheit, hat ihr erstmals in den 1990ern veröffentlichtes Handbuch zur Frauengesundheit im Christel Götttert Verlag neu aufgelegt.

Der Schwerpunkt dieses Ratgebers gilt der Pflanzenheilkunde bei gynäkologischen Beschwerden. Als Handbuch ist es für Frauen jeden Lebensalters gedacht. Es behandelt alles rund um die Menstruation, vom Einsetzen bis zum Ausbleiben. Das Buch ist bekannt dafür, auf Lebenszusammenhänge, Ernährung oder auch die Bedeutung von Mineralstoffen und Vitaminen einzugehen. Ein extra Kapitel ist den Hormonersatztherapien gewidmet, die leider in aktuellen Bestsellern wieder als die einzige Lösung für die sich schon penetrant selbst optimierende Frau dargestellt werden. Rina Nissim hat eine entspannte Haltung und bietet statt reiner Droh- und Katastrophenszenarien gute und gesunde Wege, mit einfachen Mitteln und Maßnahmen. Mit dem Wissen dazu, wie unsere Körper funktionieren, hat dieses Buch einen enormen Vorteil: Es regt an zum Selbstempowerment. Natürlich zeigt es auch die Grenzen auf und verweist bei anhaltenden Beschwerden oder speziellen Themenbereichen auf Therapeutinnen*. Die gynäkologischen Abläufe oder Disharmonien bis Erkrankungen stellt sie zudem einmal aus der konventionellen medizinischen Sicht dar, so auch die dort angewandten diagnostischen Verfahren und Behandlungen, und daran anschließend zeigt sie die Möglichkeiten der traditionellen naturheilkundlichen und komplementären Medizin. Ein überarbeiteter Anhang mit vielen neuen aktuellen Adressen rundet das Handbuch ab.

Rina Nissim hat das Buch zunächst in Französisch im eigenen Verlag, Mamelis, überarbeitet und neu aufgelegt. Auch die deutsche Fassung wurde intensiv überprüft, insbesondere die Naturheilverfahren und Übersetzungen der Heilpflanzen fachkundig aktualisiert. Neue Heilpflanzengrafiken ergänzen es und eine junge Künstlerin hat die Gestaltung des Titelcovers mit frischem Wind belebt. Für alle Heilpflanzen liebenden Frauen ein empfehlenswertes Nachschlagewerk, was nun endlich dem deutschen Markt wieder zur Verfügung steht. Sicherlich ein schönes Geschenk an junge Frauen, die so ein ihren Menstruationsweg begleitendes Buch in die Hände bekommen.