

Moment, ich mache gerade Menopause

Wie wir in den Wechseljahren Gesundheit und Karriere stärken

Die Wechseljahre finden nicht am Rand, sondern mitten im Berufsleben statt – und sind doch häufig tabuisiert. Dr. Daniela Bach, vielen als 'Doc Dany' aus Social Media bekannt, bricht dieses Schweigen. In ihrem Buch verbindet die Fachärztin für Gynäkologie medizinisch fundiertes Wissen mit konkreten Strategien für den Joballtag. Sie erklärt hormonelle Hintergründe, hilft Symptome richtig einzuordnen und zeigt wirksame Therapie- und Unterstützungsoptionen. Immer mit Blick auf die Frage: Wie bleibe ich leistungsfähig, selbstbestimmt und gesund im Beruf? Ein empowernder Ratgeber für berufstätige Frauen 40+, die ihre Karriere nicht ausbremsen lassen wollen. Das bringt das Buch den Leserinnen: - Sicherheit im Umgang mit körperlichen und mentalen Veränderungen - Konkrete Tipps für mehr Energie, Fokus und Selbstfürsorge im Arbeitsalltag - Orientierung bei Therapieentscheidungen – verständlich erklärt - Argumentationshilfen für Gespräche mit Vorgesetzten und HR - Mut, selbstbewusst für die eigene Gesundheit einzustehen

Die Wechseljahre finden nicht am Rand, sondern mitten im Berufsleben statt - und sind doch häufig tabuisiert. Dr. Daniela Bach, vielen als 'Doc Dany' aus Social Media bekannt, bricht dieses Schweigen. In ihrem Buch verbindet die Fachärztin für Gynäkologie medizinisch fundiertes Wissen mit konkreten Strategien für den Joballtag. Sie erklärt hormonelle Hintergründe, hilft Symptome richtig einzuordnen und zeigt wirksame Therapie- und Unterstützungsoptionen. Immer mit Blick auf die Frage: Wie bleibe ich leistungsfähig, selbstbestimmt und gesund im Beruf? Ein empowernder Ratgeber für berufstätige Frauen 40+, die ihre Karriere nicht ausbremsen lassen wollen. Das bringt das Buch den Leserinnen: - Sicherheit im Umgang mit körperlichen und mentalen Veränderungen - Konkrete Tipps für mehr Energie, Fokus und Selbstfürsorge im Arbeitsalltag - Orientierung bei Therapieentscheidungen - verständlich erklärt - Argumentationshilfen für Gespräche mit Vorgesetzten und HR - Mut, selbstbewusst für die eigene Gesundheit einzustehen



25,00 €

23,36 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783593522326

Medium: Buch

ISBN: 978-3-593-52232-6

Verlag: Campus Verlag GmbH

Erscheinungstermin: 27.08.2026

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2026

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 384 g

Seiten: 248

Format (B x H): 138 x 215 mm

