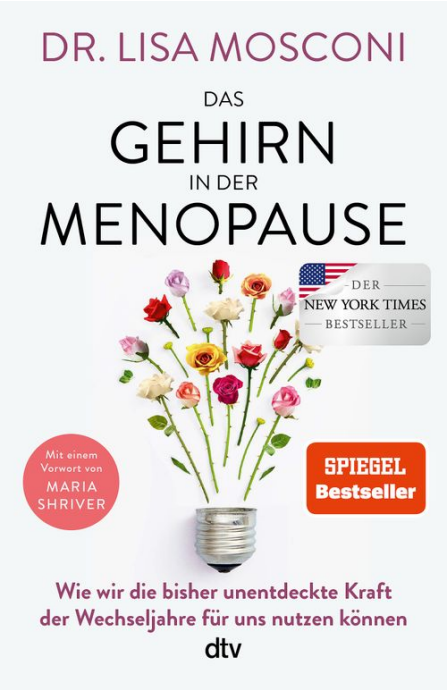

Dr. Lisa Mosconi
Das Gehirn in der Menopause
Wie wir die bisher unentdeckte Kraft der Wechseljahre für uns nutzen können

368 Seiten

ISBN: 978-3-423-26415-0
EUR 18,00 [DE]
EUR 18,50 [AT]
ET 17. April 2025
Format : 13,6 x 21,0 cm
Übersetzung: Übersetzt von Johanna Wais
Übersetzer*in: Johanna Wais

Dr. Lisa Mosconi

Das Gehirn in der Menopause

Wie wir die bisher unentdeckte Kraft der Wechseljahre für uns nutzen können

Verlieren Sie in der Menopause den Verstand? Nein, Sie bekommen einen brandneuen!

Die beste praktische Anleitung von einer der innovativsten und visionärsten Forscherinnen. Maria Shriver

Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit und **Brain Fog**, da kann man sich als Frau durchaus fragen „Werde ich jetzt verrückt?“ Doch die Wechseljahre sind viel mehr als ihre Symptome – sie sind ein **hormonelles Spektakel**, bei dem das **Gehirn** die Hauptrolle spielt. **Alles beginnt im Kopf**, also heißt es: positiv denken! Um die Menopause nicht zu fürchten, sondern schätzen zu lernen, braucht es das richtige **Mindset**. Dr. Lisa Mosconi, Neurowissenschaftlerin und Ärztin, weiß, dass die Wechseljahre nicht das Ende sind. Wie die Pubertät und die Schwangerschaft ist auch die Menopause nur ein weiterer **Meilenstein im Leben einer Frau**, und vielleicht noch viel mehr! Um die Herausforderungen, die damit einhergehen, erfolgreich zu meistern, stellt uns Dr. Mosconi die neuesten Ansätze vor – sie erklärt die Rolle modernster **Hormonersatztherapien** wie Designer-Östrogene, aber auch **natürliche Mittel**, die Frauen seit Jahrhunderten einsetzen, und welchen Einfluss unser **Lebensstil** hat. Sie gibt konkrete Tipps von der **Ernährung** über die **Bewegung** bis hin zu **geistigen Übungen**, und macht klar: Was die Menopause am allermeisten von uns Frauen fordert, ist **Selbstfürsorge**. Wenn wir wissen, wie wir uns richtig um uns selbst kümmern, dann sind die Wechseljahre die Gelegenheit, um **mit neuer Power in die Zukunft** zu gehen.

- Lisa Mosconi bietet eine **radikal neue Perspektive** auf das Thema Menopause
- Empowernd, fesselnd geschrieben und mit unzähligen praktischen Tipps für ein **besseres Leben in den Wechseljahren**
- Frauen verbringen rund **40 Prozent ihres Lebens nach der Menopause**, Lisa Mosconi zeigt, wie wir **rundumerneuert** und **selbstbewusst** in diesen neuen Lebensabschnitt starten können

© Lisa Mosconi

Autor*in

Dr. Lisa Mosconi

Dr. Lisa Mosconi, Neurowissenschaftlerin und Nuklearmedizinerin, hat in Florenz promoviert, leitet die Women's Brain Initiative und ist Direktorin der Alzheimer's Prevention Clinic am Weill Cornell Medical College, wo sie als Professorin für Neurologie und Radiologie lehrt. Zudem ist sie Mitglied der psychiatrischen Fakultät an der New York University.

Übersetzer*in

Johanna Wais

Johanna Wais überträgt seit ihrem Studium des Literaturübersetzens neben gesellschaftspolitischen Büchern Kinder- und Jugendbücher, Biografien und psychologische Ratgeber aus dem Englischen und Spanischen.

Pressestimmen

»Die US-amerikanische Neurowissenschaftlerin Lisa Mosconi hat untersucht, welchen Einfluss Hormone auf das Gedächtnis haben.«

Stuttgarter Zeitung, 19. April 2025

»›Das Gehirn in der Menopause‹ legt den Finger auf eine Wunde, die viele gar nicht auf dem Schirm haben: Dass die hormonelle Achterbahnfahrt eben nicht nur den Körper trifft, sondern auch unser Denkvermögen, unsere Konzentration, unser Gedächtnis.«

Lesering, 28. April 2025

»Neurowissenschaftlerin Dr. Lisa Mosconi (…) erklärt, was die Menopause mit unserem Gehirn zu tun hat.«

Bild der Frau, *Diana Faust*, 9. Mai 2025

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

»Dr. Lisa Mosconi sieht die Wechseljahre auch als Neubeginn. In ›Das Gehirn in der Menopause‹ macht sie auch auf die positiven Aspekte des Hormonumschwungs aufmerksam.«

Bunte, 12. Juni 2025

»In ihrem neuen Buch ›Das Gehirn in der Menopause‹ erklärt sie (Lisa Mosconi), wie Sexualhormone das Organ beeinflussen und warum die Wechseljahre einen Neubeginn markieren.«

DONNA, *Gabriele Herpel*, 1. Juli 2025

»Um ihr Wissen weiterzugeben an jene, die es so dringend brauchen – nämlich die Frauen, aber auch ihr Umfeld – hat sie ein Buch geschrieben, in dem sie die komplizierten Prozesse nicht nur gut verständlich erklärt, sondern auch Tipps gibt, wie frau gut mit den Wechseljahren umgehen kann.«

Die Presse, 8. August 2025

»Die amerikanische Neurowissenschafterin und Nuklearmedizinerin Lisa Mosconi ist Expertin für Frauengesundheit und hat sich in den vergangenen Jahren auf die Rolle des Gehirns und die Funktion von Hormonen spezialisiert. Sie möchte mit ihrem Bestseller ›Das Gehirn in der Menopause‹ ein Umdenken anstoßen.«

Oberösterreichische Nachrichten, 27. August 2025

»Ein großartiges, einfühlsames, praxisorientiertes und gut zu lesendes Buch - nicht nur für Frauen.«

Mein Tag, 1. September 2025

»Sie räumt nicht nur gründlich auf mit sexistischen Klischees rund um die Menopause, sondern zeigt auch, welche Vorteile damit verbunden sind: für die betroffenen Frauen, aber auch für die Gesellschaft. Zusätzlich liefert sie profundes Wissen über die physiologischen Vorgänge sowie mögliche Therapien mit. Ein Buch, das keinesfalls nur Frauen lesen sollten.«

getabstract, 6. Oktober 2025

»Als renommierte Neurowissenschaftlerin und Autorin bringt sie Licht in das oft unterschätzte Zusammenspiel von Gehirn und Hormonveränderungen. Ihr neues Buch ist mehr als eine wissenschaftliche Abhandlung – es ist ein Plädoyer für Aufklärung, für eine angstfreie Annahme der Wechseljahre und für eine neue Wertschätzung der weiblichen Gesundheit.«

freundin.de, *Giada La Rosa*, 17. April 2025

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Dr. Lisa Mosconi bei dtv

- Das Gehirn in der Menopause, Paperback, ISBN: 978-3-423-26415-0

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München