

Titel: Woman on Fire

Autor: Dr. med. Sheila de Liz

Zusammenfassung:

Ein erster Blick auf „Woman on Fire“ - Buchinhalt kompakt

„Woman on Fire“ ist ein erfrischend offenes, medizinisch fundiertes und zugleich humorvolles Buch über ein Thema, das viele Frauen betrifft, aber oft tabuisiert wird: die Wechseljahre. Dr. med. Sheila de Liz, selbst Gynäkologin mit langjähriger Erfahrung, räumt mit Mythen auf, klärt sachlich auf und gibt Frauen die Macht über ihren Körper zurück - mit Wissen, Haltung und Humor.

Worum geht es im Buch „Woman on Fire“? (Inhalt & Handlung)

In diesem Buch geht es um weit mehr als nur Hitzewallungen oder hormonelle Veränderungen. Dr. Sheila de Liz beschreibt die Wechseljahre als eine Phase der Transformation - körperlich, emotional und gesellschaftlich.

Sie erklärt, was im weiblichen Körper in der Perimenopause, Menopause und Postmenopause wirklich passiert. Dabei geht sie auf die Rolle von Östrogen, Progesteron und Testosteron ein, spricht über Symptome wie Schlafstörungen, Libidoverlust, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen und sogar kognitive Veränderungen - alles auf eine verständliche und enttabuisierte Weise.

Aber sie bleibt nicht bei der Theorie. Sie bietet auch praktische Lösungsansätze:

Ernährung und Bewegung

Hormontherapie (bioidentische Hormone)

Alternativen zur Schulmedizin

Psychologische Aspekte & Selbstbild

Mit vielen Fallbeispielen, Patientinnenerfahrungen und einer klaren feministischen Haltung nimmt sie Frauen an die Hand - nicht, um ihnen zu sagen, was sie tun sollen, sondern um ihnen zu zeigen, was möglich ist.

Kernaussagen & Lehren aus „Woman on Fire“

Wissen ist Macht: Nur wer versteht, was im eigenen Körper passiert, kann souverän damit umgehen.

Wechseljahre sind kein Ende, sondern ein Anfang: Statt Krise sieht de Liz die Menopause als eine Zeit der Neuorientierung und Selbstermächtigung.

Hormone sind keine Feinde: Die Autorin räumt mit Ängsten gegenüber

Hormontherapien auf und erklärt verständlich deren Nutzen und Risiken.

Jede Frau ist anders: Es gibt keinen universellen Weg - das Buch ermutigt zur individuellen Entscheidung.

Tabus brechen ist heilsam: Der offene Ton der Autorin zeigt: Frauen dürfen über ihren Körper sprechen - laut, direkt und ohne Scham.

„Woman on Fire“ Charaktere im Überblick

Da es sich um ein Sachbuch handelt, gibt es keine klassischen „Charaktere“ - aber wiederkehrende Stimmen und Rollen, die die Erzählweise strukturieren:

Die moderne Frau 40+: Als gedankliche Hauptfigur zieht sich die selbstbewusste,

suchende und manchmal überforderte Frau durch das ganze Buch - repräsentativ für viele Leserinnen.

Dr. Sheila de Liz: Die Autorin selbst, als direkte Erzählerin mit medizinischem Know-how und persönlicher Haltung.

Patientinnen-Stimmen: Erfahrungsberichte echter Frauen, die verschiedene Wege durch die Wechseljahre beschreiben.

Triggerwarnung - Warum das Buch „Woman on Fire“ nicht für jeden ist

Das Buch geht offen mit Themen wie Libido, Sexualität, Depression, Körperveränderungen und hormoneller Therapie um - was für manche Leser:innen zu direkt oder konfrontativ sein kann, vor allem, wenn sie mit dem Thema (noch) nicht vertraut sind. Auch kann der feministische, provokant-ehrliche Ton für konservativ eingestellte Leser:innen ungewohnt sein.

Sprachstil & Atmosphäre

Sheila de Liz schreibt lebendig, frech, medizinisch fundiert und dennoch verständlich. Ihr Ton ist direkt, witzig und manchmal provokant - aber immer nahbar. Sie duzt ihre Leserinnen, verwendet bildhafte Sprache und nimmt kein Blatt vor den Mund. Das schafft Vertrauen und macht selbst komplexe medizinische Inhalte leicht zugänglich.

Die Atmosphäre ist dabei ermutigend: Das Buch fühlt sich an wie ein Gespräch mit einer klugen, humorvollen Freundin, die Ärztin ist - und die einem endlich sagt, was Sache ist.

Für wen ist das Buch „Woman on Fire“ geeignet?

Frauen ab 35 Jahren, die sich auf die Wechseljahre vorbereiten oder mitten drin stecken.

Alle, die sich ehrlich und faktenbasiert über den weiblichen Körper informieren möchten.

Leserinnen, die mit dem Tabu-Thema Menopause aufräumen und neue Perspektiven gewinnen wollen.

Auch geeignet für Partner:innen, Töchter oder Angehörige, die das Thema besser verstehen wollen.

Weniger geeignet ist das Buch für Leser:innen, die einen sachlich-nüchternen medizinischen Stil ohne emotionale Ansprache bevorzugen oder sich durch eine offene Sprache schnell vor den Kopf gestoßen fühlen.

Persönliche Rezension zu „Woman on Fire“

„Woman on Fire“ hat mich nicht nur informiert, sondern auch inspiriert. Sheila de Liz gelingt es, ein medizinisch oft trockenes Thema in ein echtes Leseerlebnis zu verwandeln. Ich habe beim Lesen gelacht, gestaunt - und vieles über den weiblichen Körper gelernt, was mir so nie jemand erklärt hat.

Besonders beeindruckt hat mich, wie mutig und direkt sie Dinge benennt, die in unserer Gesellschaft oft verschwiegen werden: Dass Lust und Hormonmangel zusammenhängen können, dass viele Symptome behandelbar sind - und dass Frauen nicht „leiden müssen“, nur weil sie älter werden.

Dieses Buch ist keine medizinische Pflichtlektüre - es ist ein feministisches Manifest, eine Ermutigung und eine Einladung zur Selbstfürsorge. Pflichtlektüre für jede Frau über 35.

Hörbuch & Video-Zusammenfassung

<https://youtu.be/3djAZjek-Yg>

? Bereit für deinen eigenen Neustart?

? Jetzt Buch kaufen

Von <https://buchplaudereien.de/> heruntergeladen