

Montag, 28. Oktober 2024*Änderung des Presstextes***21.00 Uhr**HD/UT/Q/45'

rbb GESUND +

Die Frauensauna - Verdammt Wechseljahre!

Krisen, Risiken, Nebenwirkungen?

Folge 2/3

Erstausstrahlung

[kurz]

In der dreiteiligen Doku treffen sich vier Frauen, die ein Thema vereint: Die Wechseljahre. Sie sprechen darüber in der Sauna - offen, authentisch und ohne Tabus. Jede hat ihre persönliche Herausforderung der Wechseljahre zu meistern: Hormonchaos, Hitzewallung, Stimmungsschwankung, Lebenskrise.

[lang]

Der gemeinsame Weg der vier Frauen durch die Beschwerden der Wechseljahre geht durch einige Krisen: Jacqueline sucht nach Alternativen zur Hormonersatztherapie. Ihr persönlicher Risikofaktor „Rauchen“ wird zum Problem. Heike fühlt sich in einem emotionalen Tief gefangen. Ihr negatives Selbstbild macht ihr zu schaffen. Wie wird sie ihren Ansprüchen gerecht? Und wie sieht es jetzt aus mit der Libido und Sexualität? Nicole traut sich mehr zu, um ihre Ziele, zu erreichen: Sie möchte zwar Abnehmen, aber auch lernen, ihren sich verändernden Körper zu akzeptieren, mit all seinen Narben. Bettina leidet unter Stimmungsschwankungen, aber auch das Gewicht schwankt. Und sie hat ein großes Ziel im Blick – dabei geht es um ihren neu entdeckten Lieblings-Sport: das Rudern.

*21.45 Uhr weiter wie ausgedruckt.**Mit freundlichen Grüßen**Simone Glöde**Programmplanung*