



MEDIENINFORMATION

Buchlesung «Mittendrin – Die Perimenopause meistern»

Am 8. Mai 2026 lädt die Kantonsbibliothek Nidwalden zur Lesung und zum Gespräch mit Wechseljahr-Coach Jeanette Kuster ein.

Jeanette Kuster, Journalistin, Kommunikationsexpertin und Yogalehrerin, erlebt plötzlich Traurigkeit, Erschöpfung und Schlafstörungen. Ihr Arzt führt alles auf Stress zurück – bis sie erkennt, dass sie sich in der oft unterschätzten Phase der Perimenopause befindet. Viele Frauen erleben ähnliche Symptome, die jedoch häufig falsch eingeordnet werden.

In ihrem Buch «Mittendrin – Die Perimenopause meistern» sammelt Jeanette Kuster Erfahrungsberichte und spricht mit Expertinnen aus Bereichen wie Medizin, Gynäkopsychiatrie, Yoga, Ernährung und Arbeitswelt. Die persönlichen Geschichten der porträtierten Frauen zeigen, wie vielfältig die Herausforderungen dieser Lebensphase sind – von depressiven Verstimmungen bis zu Blasenentzündungen. Gleichzeitig eröffnen die Wechseljahre vielen Frauen die Chance, ihre Bedürfnisse neu wahrzunehmen.

Das Buch ist kein klassischer Ratgeber, sondern verbindet subjektive Erlebnisse mit fachlichen Einordnungen. Es erklärt, was im Körper und Gehirn während der Perimenopause geschieht und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt – von Hormonen über Bewegung und Ernährung bis zu alternativen Methoden.

Lesung und Gespräch

Am Freitag, 8. Mai 2026, um 19.00 Uhr, liest Jeanette Kuster in der Kantonsbibliothek Nidwalden aus ihrem Buch vor und spricht darüber. Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung ist jedoch erforderlich.

Weitere Informationen unter www.biblio-nw.ch.

RÜCKFRAGEN

Brigitte Dönni, Leiterin Kantonsbibliothek Nidwalden, Telefon +41 41 618 73 00, erreichbar am Dienstag, 28. April 2026, von 10.00 bis 11.00 Uhr.

Stans, 28. April 2026