



Klimakteriet

Lästipslista
från Sjukhusbiblioteken

Den tredje våren: om att gå vilse i klimakteriet och äntligen hitta hem igen (2025)

Av Malin Berghagen

Här berättar Malin Berghagen med egna ord, ärligt och personligt om sin smärtsamma resa in i en ny livsfas. Hon inser att klimakteriet inte behöver vara en förbannelse utan även kan vara en välsignelse – en inbjudan till en tredje vår, en ny blomning.

Hormonernas svall: en klimakterieroman (2019)

Av Francine Oomen

Vid 52 års ålder kunde Francine inte förstå vad som hänt henne, plötsligt kunde hon inte hålla alla bollar i luften som tidigare. Här berättar hon öppenhjärtligt om sina upplevelser av klimakteriet och hon informerar också om vad som händer i kropp och själ. Boken är formgiven i serieboksform.

Hormonkarusellen: fakta och myter om klimakteriebehandlingar (2019)

Av Hilde Löfqvist

Författaren är gynekolog och har lång erfarenhet av bioidentiska hormoner. Hon förklarar hur hormonbehandling kan hjälpa vid klimakteriebesvär liksom vid åldersrelaterade sjukdomar.

Jag känner inte igen henne: reflektioner om klimakteriet för män som inte förstår vad som händer med kvinnan och relationen runt 50 (2019)

Av Anna-Lena Eriksson

Få kvinnor och män har kunskap om klimakteriet. Denna bok som är riktad till män ger fakta, goda råd och reflektioner kring klimakteriet för att de ska få en bättre förståelse för vad deras kvinna går igenom.

Klimakterieboken: doktor Hildes guide till hormoner, stress och kvinnohälsa mitt i livet (2025)

Av Hilde Löfqvist

Boken guidar läsaren genom de kroppsliga och mentala förändringar som kvinnor genomgår åren kring menopausen. Den beskriver dessutom hur man utifrån egna förutsättningar kan klara denna mitt i livet-fas på bästa sätt.

Klimakteriet (2019)

Av Ann Pålsson (red)

I den här antologin skildrar tolv kända kvinnor sin erfarenhet av klimakteriet. Berättelserna handlar inte i första hand om de fysiska besvären som kan uppstå i samband med klimakteriet utan mer tankar om kvinnligt åldrande och hur det är att vara kvinna idag.

Klimakteriet: besvärad eller befriad? (2022)

Av Ulrika Hammar

Samhället har genom historien pendlat mellan att se klimakteriet som en sjukdom och som en naturlig del av åldrandet. Författaren beskriver hur klimakterievården bedrivs i Sverige i relation till några andra länder. Hon tycker att man kan se klimakteriet som ett tillfälle att ta det lite lugn och reflektera över livet vi lever.

Klimakteriet är inget problem!: med rätt kunskap, stöd och strategi (2024)

Av Madeleine Rybeck

Det finns en mängd olika verktyg att ta till för att ta sig igenom klimakteriet på ett skonsamt sätt. Denna bok är fullspäckad med tips om kost, träning, stress, läkemedel och annat som kan hjälpa kvinnan (och hennes omgivning) på denna resa.

Livet med klimakteriet: hormoner, träning och välbefinnande (2020)

Av Katarina Woxnerud

Vad händer i kroppen när vi går in i klimakteriet? Det berättar författaren om i denna bok. Hon ger även utförliga råd om kost och träning så att kroppen kan tas om hand på bästa sätt.

Stark genom klimakteriet: fysiskt, psykiskt, mentalt (2018)

Av Monika Björn

Nämn ordet klimakteriet och de flesta tänker på något negativt. Men så behöver det inte vara. Boken är en inspirationsbok för kvinnor som vill ta makten över sin egen hälsa. Den innehåller praktiska råd och tips om hur man kan lindra klimakteriebesvär bl a med hjälp av fysisk aktivitet och träning.

Stark 50+: hormoner, sömn, kost, träning (2021)

Av Monika Björn

Det här är Monikas andra bok om klimakteriet. Den ger konkreta tips för hur kvinnor mitt i livet kan optimera hälsan och välbefinnandet genom bra kost, träning, god sömn och hormontillskott. Boken ger hopp – det finns hjälp att få och det går över.

Styrka i klimakteriet: optimera träningen, maten och måendet (2025)

Av Olga Rönnberg

Denna självhjälpsbok riktar sig till kvinnor som befinner sig i den ofta ganska besvärliga övergångsåldern. Syftet med boken är att ge läsaren faktakunskaper och verktyg samt även inge hopp och lugn. Det går att minska symtomen med livsstilsförändringar, behandlingar och rätt stöd.

På webben:

Klimakteriet (2020)

1177 Vårdguiden

1177.se/Varmland/liv--halsa/sa-fungerar-kroppen/klimakteriet/

Klimakteriet (2023)

RFSU

rfsu.se/sex-och-relationer/for-dig-som-undrar/sex-genom-livet/sex-efter-50/klimakteriet/

Klimakteriefrågan. Podden för dig som vill ha svar på frågor som rör klimakteriets alla faser, tiden inför och efter. Du bjuds på korta avsnitt där du får kunskap om kvinnors naturliga övergångsfas, allt från symptom, hormoner, medicinska behandlingar till vad du kan göra själv för att må så bra som möjligt.

poddtoppen.se/podcast/1773726582/klimakteriefragan

Klimakteriet och levnadsvanor – Tips för att må bättre under klimakteriet (2020)

Socialstyrelsen

socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/dokument-webb/ovrigt/levnadsvanor-och-klimakteriet-infoblad.pdf

Läkemedel vid klimakteriesymtom, menopausal hormonbehandling (MHT) – behandlingsrekommendation (2022)

Läkemedelsverket

lakemedelsverket.se/sv/behandling-och-forskrivning/behandlingsrekommendationer/sok-behandlingsrekommendationer/lakemedel-vid-klimakteriesymtom-menopausal-hormonbehandling-mht--behandlingsrekommendation

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

Karlstad

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek



Region Värmland

2026