

Klimakteriet

Bok- och länktips från Region Dalarnas sjukhusbibliotek

Hos oss på Falu lasarettsbibliotek kan du som bor i Dalarna få hjälp med att hitta lättfattlig information om hälsa.

I biblioteket finns också personliga berättelser som kan ge en inblick i andra personers upplevelser. Bibliotekspersonalen hjälper gärna till att förmedla hälsofrämjande information ur olika databaser och från föreningar.

Vi kan även bistå med källkritisk granskning av hemsidor.

Den som inte har möjlighet att komma till biblioteket kan istället ringa eller skicka e-post.

Hitta till biblioteket: Gå in genom huvudentrén på Falu lasarett, gå rakt fram och passera caféet och butiken. Följ sedan skyltningen till biblioteket. Bibliotekets entré är på plan 02. Det finns hiss utanför.

Besök oss gärna på webben: www.regiondalarna.se/sjukhusbibliotek

Kontakt

Region Dalarnas sjukhusbibliotek

E-post: falun.biblioteket@regiondalarna.se

Adress: Söderbaums väg 8, 791 82 Falun

Telefon: 023- 49 21 34

Webbsidor

1177.se

Står bakom sidan: Sveriges regioner

Målgrupp: alla

En sida med råd om hälsa och information om sjukdomar. Under fliken Liv&Hälsa finns rubriken Så fungerar kroppen. Genom att klicka på den och välja klimakteriet så hittar du information. Du kan också söka på klimakteriet eller klimakteriebesvär i sökrutan.

Personliga berättelser (Alfabetisk ordning på titel.)

Hormonernas svall : en klimakteriememoar, av Francine Oomen. (2019).

Författaren är även illustratör och boken är en enligt baksidestexten en ”humoristisk handledning till övergångsåldern [---] en tröst, ett stöd, en möjlighet till igenkänning”. Boken blev skriven och ritad pga att författaren själv vid 52 års ålder märkte att något hänt med henne, men hon förstod då inte vad. Utöver berättelser från författarens egna upplevelser finns även information om vad som händer med kropp och själ i klimakteriet.

Klimakteriet, av Ann Pålsson (red) (2019).

Tolv kända kvinnor skriver om sina erfarenheter av klimakteriet. Berättelserna handlar mer om tankar och funderingar kring klimakterie, åldrande, kropp och hur det är att vara kvinna.

Mellantid : om att fylla 50, av Marina Benjamin (2018).

Boken är skriven av en författare och journalist. En livmoderoperation i femtioårsåldern kastade henne rakt in i klimakteriet. Hon såg exempel hos både sig själv och väninnor i samma ålder hur tillvaron förändrades men hittade ingen hjälp i litteraturen så hon skrev en egen bok.

Vi måste prata om 50 : om kärlek, kriser och livslust, av Cecilia Gustavsson (2018).

En bok som inte enbart handlar om klimakteriet. Boken är nedskrivna samtal mellan fyra kända kvinnor om hur livet kan vara för kvinnor runt 50. Medverkar gör Mari Jungstedt, Annika Lantz, Anna Lindman och Mian Lodalen.

Faktaböcker (Alfabetisk ordning på titel.)

Harmony : må bra i och efter klimakteriet : hormoner, hälsa, livsstil, träning, kost, av Christina Sundequist (2022).

Författaren är funktionsmedicinsk kost- och hälsocoach samt personlig tränare. I boken finns fakta om klimakteriet och råd om träning, kost och livsstil för välbefinnande.

Hej klimakteriet : lite vallningar har väl ingen dött av- : texter om livet kring 50, av Åsa Albinsson och Maria Fröjdth m.fl. (2014).

Boken innehåller fakta blandat med personliga berättelser från en rad kända svenska kvinnor. Författarna vill slå hål på myten om ”surkärningen”.

Hormonbibeln 2.0 : för kvinnor genom hela livet, av Martina Johansson (2017).

I boken beskrivs hur olika hormoner fungerar som budbärare i kroppen och hur man själv kan påverka sitt mående genom kost, träning och beteendeförändringar. Författaren är civilingenjör i bioteknik och biofysik.

Hormonkarusellen : fakta och myter om klimakteriebehandling, av Hilde Löfqvist. (2019).

Författaren är gynekolog. I boken reder hon ut fakta och myter om klimakteriet och hormonbehandling för klimakteriebesvär. Hon ger också råd om hur man själv kan påverka klimakteriet och förebygga åldersrelaterade sjukdomar.

Jag känner inte igen henne : reflektioner om klimakteriet för män som inte förstår vad som händer med kvinnan och relationen runt 50, av AnnaLena Eriksson (2018).

I boken finns fakta om klimakteriet och råd om hur du som man kan stötta din kvinnliga partner genom klimakteriet. Författaren är jurist och bestämde sig att skriva boken på grund av att hon upplevde att det saknades information på området.

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

Författaren, som är gynekolog och utbildad kognitiv psykoterapi och stressmedicin, guidar läsaren genom kroppsliga och mentala förändringar som uppstår under övergångsåldern. I boken finns fakta om besvär, behandlingar och olika sätt att hantera klimakteriet.

Klimakteriet : besvärad eller befriad?, av Ulrika Hammar. (2022).

Författaren är journalist med fokus på frågor om sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter. Synen på klimakteriet har varierat genom tiderna. Möjligheterna till behandling ser fortfarande olika ut beroende på var man bor.

Klimakteriet : en lättläst bok om något som kan vara svårt, av Maria O'Donnell (2016).

En bok om klimakteriet på lättläst svenska. Boken innehåller fakta om klimakteriebesvär och behandlingar samt personliga berättelser.

Klimakteriet på jobbet, av Anna-Karin Mikkela (2025).

Författaren är hr-konsult. Hon arbetar med att sprida klimakteriekunskap på arbetsplatser och i boken finns tips och förslag på hur man kan arbeta med klimakteriefrågor på arbetsplatser.

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

Författaren är föreläsare och coach med fokus på hållbar hälsa för kvinnor. I boken finns fakta om klimakteriet samt råd om träning, kost och livsstil för att må bra under klimakteriet. Det finns även ett kapitel om klimakteriet på arbetsplatsen.

Livet med klimakteriet : hormoner, träning och välbefinnande, av Katarina Woxnerud. (2020).

Författaren är naprapat med inriktning på kvinnors hälsa. I boken finns fakta om vad som händer i kroppen både mentalt och fysiskt när vi går in i klimakteriet. Det finns även förslag på träningsövningar och annat som ska få oss att må bra.

Mat för hormonell balans, av Mia Lundin och Ulrika Davidsson (2016).

Mia Lundin är specialistsjuksköterska inom gynekologi och obstetrik. Ulrika Davidsson är kostrådgivare och kokboks-författare. Boken innehåller information om hur du kan äta för att främja din hormonella balans.

Matbalans : ät smart i och efter klimakteriet : hormoner, hälsa, livsstil, vikt, kost, av Christina Sundequist. (2022).

Författaren är funktionsmedicinsk kost- och hälsocoach samt personlig tränare. I boken finns råd och fakta om hur du kan må bra i klimakteriet genom att se över kostvanor och ätbeteenden. Boken innehåller även recept.

Nya kaos i kvinnohjärnan : balansera dina hormoner och signalsubstanser på ett naturligt sätt, av Mia Lundin (2025).

Författaren är specialistsjuksköterska inom gynekologi och obstetrik. Boken innehåller information om bioidentiskt hormon och hur det kan hjälpa kvinnor med bland annat klimakteriebesvär.

På väg in i väggen-eller bara i förklimakteriet : boosta din hjärna och må bra när hormonerna svänger, av Katarina Wilk. (2022).

Författaren är skribent inom medicin och hälsa. Förklimakteriet kallas den period innan klimakteriet då kroppen börjar förbereda sig för att sluta menstruera. I boken finns fakta om hur kroppen påverkas av hormonsvängningar och tips för att må bra under förklimakteriet.

Stark 50+ : hormoner, sömn, kost, träning av Monika Björn (2021).

Författaren är utbildad i idrottsvetenskap och psykologi, arbetar som yogalärare och föreläser om hälsa. I boken finns råd om vad du kan göra för att öka ditt välbefinnande från femtioårsåldern och uppåt. Det finns också fakta om vad som händer i kroppen under och efter klimakteriet.

Stark genom klimakteriet : fysiskt, psykiskt, mentalt, av Monika Björn (2018).

Författaren är utbildad i idrottsvetenskap och psykologi, arbetar som yogalärare och föreläser om hälsa. I boken finns fakta om klimakteriet och träning samt träningsprogram med olika övningar för att må bra under klimakteriet.

Styrka i klimakteriet : optimera träningen, maten och måendet, av Olga Rönnberg (2025).

En guide till mat, träning och livsstil i klimakteriet. Boken innehåller fakta, tips och recept. Författaren är hälsocoach och personlig tränare

Vad vi talar om när vi talar om klimakteriet: humanistiska och genusvetenskapliga perspektiv på övergångsåldern, av Linda Berg, maria Jonsson & Anna Sofia Lundgren m.fl (2025).

I den här boken reflekterar flera olika forskare över vad vi talar om och vad vi inte talar om när vi talar om klimakteriet. Boken innehåller kapitel om allt från klimakteriets medicinhistoria till dess uttryck i konst, film, litteratur, medier etc.

Vägen till hormonell balans : hjärnkoll, sexlust och välmående genom förklimakteriet och klimakteriet, av Mia Lundin (2019).

Författaren är specialistsjuksköterska inom gynekologi och obstetrik. Boken innehåller information om förklimakteriet, klimakteriet och hur hormoner påverkar kroppen. Den innehåller också information om behandlingsalternativ och råd om livsstil för att må bra.

Skönlitteratur (Alfabetisk ordning på titel.)

Dagboken jag aldrig skrev, av Jessika Devert. (2021).

En dag får Annika en dagbok av sin dotter. Dottern är nyfiken på hur det är att vara femtio och vill att Annika berättar om det i dagboken. Annika är tveksam, finns det enas något att skriva om? Genom dagboken får vi följa henne under ett år fyllt av plötsligt uppkomna klimakteriebesvär, ålderskris, en jobbflirt, en trygg sambo, och inte helt okomplicerade relationer med den övriga familjen. Berättelsen fortsätter i *Dagboken jag faktiskt skrev* (2023) och *Tredje dagboken gillt* (2025).

Stål-Berit, av Martina Haag. (2025).

Berit lägger arga lappar i grannarnas brevlåda om soppåsar i trappuppgången. Berit har ständigt ont i knäet, är olyckligt kär i chefen och är den enda som plockar undan kaffemuggarna på kontoret. En dag händer något som vänder upp och ner på allt. Plötsligt får hon en chans att bli stark och oemotståndlig, men vill hon verkligen det?

Tokyo blues av Pia Hintze. (2017).

Lola arbetar som psykoterapeut och är på väg att bli utbränd. Hennes tillvaro är under stark förändring och det är svårt att följa sina egna goda råd. När maken får jobb i Tokyo följer Lola motvilligt med. Under det kommande året får en chans att omvärdera livet och upptäcka sig själv på nytt via kulturkrockar och klimakterium.

Tänk om det är klimakteriet : hormonfunderingar för kvinnor av Kerstin Thorvall. (1982).

När Kerstin konstaterar att hon nog är i klimakteriet skrattas det bort eller möts av generad tystnad. Hon läser i tidningen att klimakteriet är en myt. Ingen vill prata om det. Det är privat, det är inbillning, det ska vara diskret. I boken beskriver Kerstin Thorvall sin upplevelse av klimakteriet. Det är en berättelse som är allt annat än diskret.

Poddar

Klimakteriefrågan

Medverkande: Åsa Melin och Dr Naomi Flamholc.

Målgrupp: Alla med frågor om klimakteriefrågor

Handlar om: Korta avsnitt med svar på frågor om klimakteriet

Klimakteriepodden

Medverkande: Åsa Melin med gäster som har kunskap om olika aspekter av klimakteriet.

Målgrupp: Alla som vill veta mer om klimakteriet

Handlar om: Klimakteriet

Klimaktet

Medverkande: Malin Roos och Nina Campioni med experter och kändisgäster. Tidskriften Femina står bakom podden.

Målgrupp: Alla som vill veta mer om klimakteriet

Handlar om: Klimakteriet