

Stichwortverzeichnis



A

Abnehmen 182 ff.
 Achtsamkeit 179
 Adipositas 124 f.
 Alkohol 15, 64, 96, 111, 114, 169
 Alter, biologisches 14
 Amyloid 115
 Antihormontherapie 25
 Antioxidantien 20, 152, 171 f.
 Äquivalent, metabolisches (MET) 127
 Armut 14, 69
 Arteriosklerose 19, 87 ff., 99, 125, 129, 158
 Arztgespräch 35, 37
 Atmung 16, 105, 129
 Ausdauertraining 133

B

Ballaststoffe 18, 161, 167 ff.
 Bauchfett 90 f., 172
 Bettzeitrestriktion 114
 Beweglichkeitstraining 139
 Bewegungseinschränkung 11, 17
 Bewegungsmangel 9, 20, 96, 124 ff.
 Blasenentzündung 33, 73, 76
 Bluthochdruck 12, 87 ff., 110, 113, 130, 178
 Blutung, menstruelle 7, 23, 53, 67
 Brustkrebs 21, 32, 42, 56, 61, 64 ff., 87, 125

C

Calcium 19, 96, 99
 Cholesterin 88, 124, 158, 173
 Cortisol 91, 129
 Coumestane 58

D

DASH-Ernährung 178
 Dehnübungen 139, 141

Demenz 65, 110 ff.
 Depression 54, 92, 125, 129 f.
 DHEA, Dehydroepiandrosteron 61, 69, 73
 D-Mannose 77
 Dopamin 120

E

Eibläschen 51
 Eierstöcke 25, 52
 Eisen 20, 103
 Eiweiß 17, 96, 164
 Entspannung 14, 103, 117, 139

F

Fette 17, 148, 153, 158 f.
 Flavonoide 21, 171
 Fluorid 157
 Fog-Eating 177
 Folsäure 19
 FSH, follikelstimulierendes Hormon 50, 67, 116

G

Gebärmutter 51
 Gedächtnis 12, 112, 115 f., 129
 Gefäßverkalkung. *Siehe Arteriosklerose*
 Gehirn 7, 12, 49, 66, 108, 110
 Gelbkörperhormon 50
 Gelenkentzündung 102, 125
 Gelenkschmerzen 20, 101 f.
 Gene 13 f., 148
 Gestagen 61, 64
 glykämische Last 184
 glykämischer Index 184
 Grundaktivität 126
 Grundbedarf 16

H

Harnwegsinfektion 75, 77
 Herzinfarkt 41, 87, 91
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 110
 Hitzewallungen 28, 30, 66 ff.
 Hormone 49 ff.
 Hormone, bioidentische 63

I

IGeL, individuelle Gesundheitsleistungen 39 ff., 186
 Immunsystem 174
 Inkontinenz 74, 78

- Reflexinkontinenz 75
- Stress- oder Belastungsinkontinenz 74
- Überaktive Blase 75
- Überlaufinkontinenz 75

 Isoflavone 58

J

Jod 157
 Johanniskraut 119

K

Kalorien 16 ff.
 Knochendichte 94 ff.
 Knochendichtemessung 94
 Kohlenhydrate 17, 128, 184
 Kontakte, soziale 8, 13, 93, 114, 117
 Konzentration 12
 Krankenkasse 36 ff., 142 f., 184
 Krebs 21, 42, 59, 134, 171

L

Lebenserwartung 6, 24, 124, 134
 Libido 70
 Lignane 58

M

Magnesium 19, 169
 Mehrfachzucker 154
 Menopause 23 ff., 28, 116, 186
 Menstruation 24, 51, 53
 Mikronährstoffe 18
 Mineralstoffe 18, 103, 151, 168
 Mönchspfeffer 57
 Morgensteifigkeit 102, 107
 Müdigkeit 92, 112
 Muskeln 12, 93, 100 ff., 123, 128 ff.

N

Nachtkerzenöl 57
 Nackenschmerzen 105
 Nährstoffbedarf 15
 Nährstoffe 18, 176, 186
 Nahrungsergänzungsmittel 56, 99, 175
 Nikotin 111
 Nutriscore 160

O

Omega-3-Fettsäuren 172 ff.
 Omega-6-Fettsäuren 173
 Osteoporose 93 ff.
 Östrogen 50 ff., 61 ff., 67, 79, 90, 100 ff., 115

P

PAL-Wert 16
 Perimenopause 23 f., 70, 73
 Periode. *Siehe Menstruation*
 Phenolsäuren 21
 Phytoöstrogene 58 f.
 Postmenopause 23 f., 94
 Prämenopause 53, 67, 110, 112
 Präventionskurse 142
 Progesteron 7, 28 f., 50, 80, 113

Protein 17, 164 ff.

R

Radikale, freie 20, 171

Rauchen 20, 25, 69, 81, 96 f., 111

Rheuma 101 ff., 125, 171, 174

Rückenschmerzen 92, 104, 125 ff.

S

Salz 153, 156 f.

Scheidentrockenheit 70

Schlaf 14, 30, 57, 111, 113

Schmerzen 83, 88 f., 92, 102 ff.

Schweißausbrüche 54, 59, 92

Sekundäre Pflanzenstoffe 21

Serotonin 115, 129

Sex 26, 70 ff., 81

Stärke, resistente 167 f.

Stilbene 58

Stimmungsschwankungen 116, 125

Stoffwechsel 12, 128

Stress 77, 101, 104, 111, 125, 186

Symptome, vasomotorische 54, 66, 69

T

Testosteron 26, 50, 61, 73

Tibolon 61

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 55

Traubensilberkerze 56

T-Wert 94 f.

U

Übergewicht 88 ff., 101 f., 124, 130, 153 f.

V

Vagina 79 f.

Verdauung 12, 16, 57, 78, 168

Verhaltenstherapie 69, 109, 115

Verhütung 26

Viszeraalfett 17

Vitamin B1 19

Vitamin B2 19, 162, 171

Vitamin B12 19

Vitamin C 20

Vitamin D 19, 97 f.

Vitamin E 20

Vitamin K 20

Vorsorgekur 143

Vulva 79 ff.

W

Wahrnehmung 137

Wasser 17, 21, 77, 169

Weltgesundheitsorganisation (WHO) 11, 94, 125, 133 ff., 141

Women's Health Initiative Study (WHI) 64 f.

Z

Zucker 153 ff.

Zyklus 49 ff.