

# Inhalt

## **Einleitung – Die Reise beginnt 1**

|  |   |
|--|---|
| Die Lebensmittel: Kreativität und Zuhause neu definieren | 4 |
| Warum ich jetzt ein Buch über die Wechseljahre schreibe  | 5 |
| Einen neuen Pfad ausleuchten                             | 7 |

## **1. Kapitel – Die Wechseljahre stellen Ihr Leben auf den Prüfstand 9**

|  |    |
|--|----|
| »Das gilt nicht für mich, mit meiner Ehe ist alles in Ordnung«                       | 10 |
| Die Jahre der Kindererziehung: Der Versuch, Beruf und Familie in Einklang zu bringen | 13 |
| Warum sich Ehen in der Lebensmitte verändern müssen                                  | 17 |
| Meine persönliche Myomgeschichte: Das letzte Kapitel                                 | 22 |
| Die Freuden einer kreativen Partnerschaft  | 26 |
| Die Kräfte, die die Gans verändern, verändern auch den Ganter                        | 28 |
| Die echten Wechseljahre setzen ein   | 29 |
| Meine Ehe geht Bankrott  | 30 |
| Die Gürteltier-Medizin: Die Macht der Verwundbarkeit                                 | 34 |
| Die Vergangenheit feiern, gleichzeitig eine neue Zukunft schaffen                    | 36 |

## **2. Kapitel – In den Wechseljahren fängt das Gehirn Feuer 39**

|  |    |
|--|----|
| Unser kulturelles Erbe   | 39 |
| Unser Gehirn fängt Feuer   | 41 |
| Weckrufe erkennen und beachten   | 42 |
| Bin ich es oder sind es meine Hormone? Den Mythos von wütenden Hormonen entzaubern         | 45 |
| Was Ihre Geschlechtshormone alles bewirken   | 51 |
| Die Botschaft hören, die hinter der Wut der Wechseljahre steckt                            | 56 |
| Emotionen, Hormone und Ihre Gesundheit   | 61 |
| Wie uns Gehirn und Körper in der Lebensmitte helfen können, unsere Vergangenheit zu heilen | 72 |
| Einen größeren Zusammenhang finden   | 76 |

### **3. Kapitel – Heimfinden zu sich selbst: Von Abhängigkeit zu einer gesunden Eigenständigkeit 81**

|   |     |
|---|-----|
| Das Leere-Nest-Syndrom  | 81  |
| Bumerang-Babys  | 85  |
| Starke Gefühle, starke Heilkräfte                               | 87  |
| Sich um sich selbst, sich um andere kümmern: Die Balance finden | 90  |
| Auf eine Goldmine stoßen: Die finanziellen Verhältnisse klären  | 97  |
| Heimfinden zu sich selbst                                       | 104 |
| Berufliches Erwachen in der Lebensmitte                         | 107 |
| Eine Straßenkarte für die Navigation in unbekanntem Gelände     | 109 |

### **4. Kapitel – Das können doch nicht die Wechseljahre sein? Die körperliche Grundlage des Klimakteriums 113**

|   |     |
|---|-----|
| Was in Ihrem Körper geschieht: Hormonelle Veränderungen     | 114 |
| Die Wechseljahre sind ein normaler Vorgang, keine Krankheit | 115 |
| Die drei Formen der Menopause                               | 118 |
| Wechseljahre und Hormonspiegel                              | 121 |
| Gibt es einen Test, den ich machen kann?                    | 122 |
| Menopause und Schilddrüsenfunktion                          | 126 |
| Wechseljahre und Nebennierenfunktion                        | 128 |
| Was Sie während Ihrer Übergangsphase zu erwarten haben      | 133 |

### **5. Kapitel – Hormonsubstitution: Eine persönliche Entscheidung 144**

|   |     |
|---|-----|
| Ein kurze Geschichte der Hormonsubstitution               | 144 |
| Bioidentische Hormone: Der ideale Entwurf der Natur       | 148 |
| Ein Hormonleitfaden: Wichtige Informationen für jede Frau | 153 |
| Hormone nehmen oder lieber nicht?                         | 162 |
| Ein Hauch Hormone   | 177 |
| Wie lange sollten Sie Hormone nehmen?                     | 178 |

### **6. Kapitel – Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel 180**

|  |     |
|--|-----|
| Grundprinzipien der Heilpflanzentherapie         | 182 |
| Heilende Lebensmittel                            | 187 |
| Traditionelle chinesische Medizin und Akupunktur | 195 |
| Beginnen Sie irgendwo!                           | 198 |

**7. Kapitel – Der Ernährungsplan in den Wechseljahren 199**

- Ich schließe (wieder einmal) Frieden mit meinem Gewicht 200  
Fünf Schritte zur Gewichtskontrolle in mittleren Jahren 203  
Die Elemente des Ungleichgewichts 208  
Der Ernährungsplan für hormonelles Gleichgewicht 213  
Die Verdauung in der Lebensmitte optimieren 227  
Die letzte Hürde: Unseren Körper akzeptieren 232

**8. Kapitel – Kraft aus dem Becken schöpfen 234**

- Was ist dein, was ist mein, was ist unser? Unsere Grenzen abstecken 235  
Hormonungleichgewicht: Öl ins Feuer 238  
Menstruationskrämpfe und Schmerzen im Beckenbereich 239  
Starke Blutungen 243  
Myome 246  
Ein selbstbestimmter Zugang zu einer Operation oder einem invasiven Eingriff 254  
Stärken Sie die Gesundheit Ihres Harnsystems und Ihre Beckenbodenmuskulatur 262

**9. Kapitel – Sexualität und Wechseljahre: Mythos und Realität 271**

- Die Anatomie des Begehrens 272  
Sexualität in den Wechseljahren:  
Unser kulturelles Erbe 274  
Die Wechseljahre sind eine Zeit, in der wir unsere Beziehungen neu definieren 281  
Hormonspiegel sind nur ein Teil der Libido 284  
Sekundäre Unterstützung für die Libido: Östrogen und Progesteron 286  
Testosteron: Das Hormon der Lust 289  
Hilfen bei Scheidentrockenheit 291  
Die Wahrheit sagen 295  
Neun Schritte, um die Libido neu zu entfachen 297

---

**10. Kapitel – Das Gehirn nähren – Schlaf, Depressionen  
und Gedächtnis 301**

- Besser schlafen in der Lebensmitte 305
- Depressionen: Eine Chance zu wachsen 314
- Gedächtnisverlust in den Wechseljahren:
  - Ist es Alzheimer? 324
- Östrogen und Alzheimer 327
- Nichthormonelle Möglichkeiten, Ihr Gehirn zu schützen 330
- Die Weisheit der Lebensmitte voll ausschöpfen 334

**11. Kapitel – Von der Rosenknospe zur Hagebutte:  
Schönheit in der Lebensmitte 340**

- Frieden schließen mit Ihrer alternden Haut 342
- Falten vorbeugen oder behandeln 349
- Akne in der Lebensmitte 360
- Rosacea 365
- Haare an den falschen Stellen 367
- Wenn gute Hautpflege nicht genug ist:
  - Kosmetische Eingriffe 375
- Krampfadern (Varizen) 378

**12. Kapitel – Aufrecht durchs Leben – ein gesunder  
Knochenbau 383**

- Osteoporose: Das Ausmaß des Problems 384
- Wir sind auf lebenslange Standfestigkeit  
ausgelegt 385
- Wie gesundes Knochengewebe entsteht 386
- Sind Sie Osteoporose gefährdet? 392
- Messung der Knochendichte 396
- Ein Programm zum Knochenaufbau 401
- Knochenaufbauende Medikamente 408
- Werden Sie stark! 409
- Die Verbindung zwischen Sonnenlicht und  
Knochengesundheit 419
- Stützen Sie Ihre Erdverbindung mit  
Pflanzenmedizin 425

**13. Kapitel – Gesundheit für die Brust 426**

|   |     |
|---|-----|
| Unser kulturelles Erbe: Nähren und Selbstaufopferung                  | 427 |
| Die emotionale Anatomie des Brustkrebses                              | 429 |
| Lebensweise und Brustgesundheit                                       | 435 |
| Brustgesundheit durch richtige Ernährung                              | 438 |
| Brustkrebs-Vorsorgeuntersuchungen                                     | 441 |
| Das Brustkrebsrisiko in die richtige Perspektive rücken               | 451 |
| Das Brustkrebsgen: Sollten Sie sich testen lassen?                    | 452 |
| Die Auswirkungen von Hormonersatztherapien auf die<br>Brustgesundheit | 453 |
| Bioidentische Hormone und Krebsrisiko                                 | 456 |
| Das Tamoxifen-Dilemma   | 464 |

**14. Kapitel – Mit Herz und Hingabe leben – achten und lieben Sie  
Ihr Herz in der Lebensmitte 469**

|  |     |
|--|-----|
| In den Wechseljahren hat das Herz das Sagen:                         |     |
| Meine eigenen Erfahrungen  | 470 |
| Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Blockaden im Strom des Lebens           | 474 |
| Herzklopfen: Der Weckruf des Herzens                                 | 476 |
| Geschlecht und Herzkrankheiten: Unser kulturelles Erbe               | 479 |
| Arteriosklerose: Verringern Sie Ihr Risiko!                          | 482 |
| Kohlenhydrate, Zucker und das gesunde Herz:                          |     |
| Was jede Frau wissen sollte  | 494 |
| Nahrungsergänzungsmittel, die das Herz schützen                      | 497 |
| Lebensmittel für ein gesundes Herz                                   | 502 |
| Was ist mit Aspirin?   | 504 |
| Bewegen Sie sich!  | 505 |
| Sind Östrogenpräparate notwendig, um Herzkrankheiten<br>vorzubeugen? | 509 |
| Lieben und respektieren Sie Ihr Herz in der Lebensmitte              | 514 |
| Die herzerfrischende Wirkung von Haustieren                          | 515 |

**Epilog – Die Ruhe nach dem Sturm 518****Anmerkungen 523****Register 558**