

# *Inhalt*

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

Die Lebensmitte: 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  
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  
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***