

Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

Grundlagen: Die Hormone

Funktion der Hormone.....	7
Botenstoffe	7
Der hormonelle Regelkreis	8
Hormone und ihre Rezeptoren.....	9
Der weibliche Monatszyklus.....	10
Die Geschlechtshormone	12
Weitere interessante Hormone	15
Hormone und Nerven	17
Geschlechtshormone, Schilddrüse und Nebenniere.....	19

Wechseljahre – Zeit des Übergangs

Die Menopause	21
Entstehung der Wechseljahre	22
Nachlassen der Eierstockfunktion	22
Hormonelle Schwankungen	23
„Künstliche“ (scheinbare) Wechseljahre	24
Die häufigsten Beschwerden.....	24
Vorübergehend oder von Dauer?.....	24

Vorübergehende Beschwerden der Wechseljahre.....	26
Anhaltende Beschwerden des Älterwerdens.....	30
Nachgedanken.....	35
Wie wir den Wechsel bewerten	35
Wechseljahre im Kontext der Kulturen	36
Abschied und Neuanfang	37

Die konventionelle Behandlung

Die Hormontherapie	41
Möglichkeiten und Grenzen der Hormontherapie.....	42
Weitere Therapien	44
Die bioidentische Hormonersatztherapie	44
Medikamente zur symptomatischen Therapie.....	46
Isoflavontherapie.....	47
Unsere Empfehlung	47

Den Lebensstil langfristig verändern

Achtsamkeit und Selbstfürsorge	49
Ernährung.....	51
Ernährung und Darmgesundheit	51
Grundsätzliche Empfehlungen	52

„Phytoöstrogene“ in der Nahrung.....	53
Einkaufsliste für die Über-45-Jährigen	55
Vegane Ideen.....	56
Trinken	57
Allgemeine Hinweise	57
Apfelessig-Honig-Trank	59
Schlaf und Schlafhygiene.....	60
Sport und Bewegung.....	61
Die Körperhaltung: Immer wieder aufrichten	62
Bewegung im Licht und an der frischen Luft.....	64
Wandern und Spaziergehen	65
Nordic Walking	66
Fahrradfahren.....	66
Schwimmen	67
Entspannung.....	67

Die Behandlung der vorübergehenden Beschwerden

Hormonelle Dysbalance allgemein.....	71
Ernährung	71
Nahrungsergänzungsmittel	72
Heilpflanzen.....	73
Homöopathie.....	78

Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit	80
Heilpflanzen	80
Ätherische Öle	83
Kanne Brottrunk	87
Bewegung	88
Hitzewallungen.....	89
Heilpflanzen	89
Wassermanwendungen	91
Allgemeine Tipps gegen Hitzewallungen	92
Schlafstörungen	93
Wassermanwendungen: Kühle Fußdusche und Wassertreten.....	93
Heilpflanzen	93
Weitere Tipps	96

Die Behandlung von Beschwerden des Älterwerdens

„Anti-Osteoporose-Plan“	99
Kalziumreiche Ernährung – auch pflanzlich!.....	99
Vitamin D	100
Kraft- und Vibrationstraining.....	103
Trockenheit von Haut und Schleimhäuten ...	103
Grundsätzliche Empfehlungen	103
Tägliche Körperpflege.....	104

Pflege der trockenen Mundschleimhaut.....	109
Augenbad und Gesichtsguss bei trockenen Augen	111
Pflege der trockenen Vaginalschleimhaut...	112
Herz-Kreislaufferkrankungen	115
Der „12-Punkte-Wechseljahresfahrplan“	117
 Schlusswort	 119
Literaturtipps.....	121
Studien und Quellen.....	122
Die Autorinnen	126