

Vorwort 6 • Einführung 8

Der Körper

im hormonellen Wandel 12

Der weibliche Körper ist wunderbar komplex, was wir ganz besonders in der Lebensmitte wahrnehmen können. Nur erkennen wir allzu oft seine Signale nicht oder können sie einfach nicht deuten. Das richtige Wissen gibt uns aber die Grundlage für eine beschwerdefreie Zeit durch die Wechseljahre und für ein gesundes Altwerden.

10 Symptome

der Wechseljahre 26

Die Hormonumstellung wirkt sich auf jede Frau anders aus. Körperliche Veränderungen, psychische Achterbahnfahrten und plötzliche Symptome, die du nie erwartet hättest. Doch wer in Lösungen denkt und proaktiv etwas für sich tut, kann selbst wieder in Balance kommen.

Extras

für die Praxis 170

Du bist voller Wissen und hoch motiviert – und du möchtest jetzt stark durchstarten. Genau richtig so, denn du stehst nicht an einem Ende, sondern an einem neuen Anfang. Damit alles für dich optimal klappt, gibt es noch ein paar Informationen, die über einzelne Symptome hinausgehen.

Übersicht aller Rezepte 182 • Sachregister 185 • Impressum 192