

9 Wechseljahre – eine Reise ins Unbekannte

11 **Was die Hormone bewirken –  
ein wirkungsvoller Cocktail**

- 12 Hormongesteuert – der weibliche Zyklus
- 13 Der Zyklus und was danach kommt
- 15 Hormone – kleine Boten, große Wirkung
- 18 Die Phasen des Wechsels – von sanft bis turbulent
- 24 Über die Herausforderungen der Wechseljahre –  
ein Erfahrungsbericht von Natalie Finger

28 **Selbsttest:  
Bin ich schon drin?**

31 **Typische Symptome –  
wo tut's denn weh?**

- 32 Hitzewallungen und Schweißausbrüche – in the Heat of the Night
- 36 Schwindelgefühle – alles dreht sich um dich
- 39 Schlafstörungen – sleepless, nicht nur in Seattle
- 43 Tipps von der Schlafexpertin Mareike Adomat
- 45 Stimmungsschwankungen –  
die kleine Meerjungfrau und Rumpelstilzchen
- 50 Gewichtszunahme – schwer in Ordnung?
- 58 Lustverlust – schmerzvolle Erfahrungen mit der Liebe

- 63 Gehirnnebel – wider das Vergessen
- 68 Scheidentrockenheit – die gereizte Vagina
- 69 So kommt deine Vagina wieder in den Flow
- 71 Blasenprobleme – Pipi außer Rand und Band
- 76 Brustumbau – wenn die Brüste spannen
- 78 Hautprobleme – es ist zum aus der Haut fahren
- 89 Herzrasen – aufregendes Problem
- 94 Haarausfall – eine haarige Sache
- 98 Gelenkschmerzen – wenn Bewegung schmerzt
- 102 Muskelschmerzen – Muskelkater, nur ohne Training
- 105 Wassereinlagerungen – jetzt kommt's dicke
- 109 Verdauungsprobleme – was tun bei Darmalarm?
- 114 Osteoporose – Marmor, Stein und Knochen bricht
- 118 Schilddrüsenprobleme und Wechseljahre – zum Verwechseln ähnlich

121 **Tipps für den Alltag –  
Zeit für einen Wechsel**

- 122 Ernährung – weniger Kalorien, mehr Nährstoffe!
- 133 Tipps von der Food- und Wechseljahresexpertin Peggy Reichelt
- 135 Bewegung – läuft bei dir?
- 141 Tipps von der Fitness- und Wechseljahresexpertin Anja Jancke-Souhr
- 143 Stressreduktion – Mensch, ärgere dich nicht!

149 **Therapiemöglichkeiten –  
mit und ohne Hormone**

- 150 Hormonersatztherapie – hilfreich oder gefährlich?
- 154 Heilkräuter – Wechseljahresbeschwerden natürlich begegnen
- 164 Tipps von der Kräuterexpertin Gerda Holzmann
- 167 Traditionelle Chinesische Medizin – altbewährte Alternative
- 168 Tipps von der TCM-Ernährungsberaterin Sandra Langschwert
- 170 Wechseljahresberatung – individuelle Antworten auf deine Fragen
- 171 Tipps von der Wechseljahresberaterin Christina Calá
- 173 Hormon-Coaching – hormonelle Balance  
ohne Hormonersatztherapie

175 **Neue Freiheit!  
Die positiven Seiten der Menopause**

- 178 Starke Vorbilder

**Anhang**

- 181 Informieren und austauschen: Empfehlenswerte Internetportale
- 182 Weiterhören: Empfehlenswerte Podcasts
- 184 Weiterlesen: Empfehlenswerte Literatur
- 186 Bezugsquellen und Anlaufstellen
- 187 Stichwortverzeichnis