

# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	11
Wie dieses Buch zu verwenden ist . . . . .	12
Infoboxen . . . . .	13
Sind die Empfehlungen evidenzbasiert? . . . . .	14
Meine Ausbildung und mein beruflicher Hintergrund / . . . . .	16
 <b>TEIL EINS:</b>	
<b>DIE PERIMENOPAUSE UND DIE MENOPAUSE VERSTEHEN</b> . .	19
 <b>1. Hormonrevolution: Warum nach der zweiten Pubertät alles anders ist</b> . . . . .	21
Die Perimenopause ist wie eine zweite Pubertät, die vorübergeht . .	23
Die Perimenopause ist eine Abfolge von Ereignissen . . . . .	25
Die Perimenopause ist ein kritisches Zeitfenster für Ihre allgemeine Gesundheit . . . . .	31
Wie schlimm wird es? . . . . .	33
Die Intensität Ihrer Periode vor der Perimenopause . . . . .	34
 <b>2. Stigma, Freiheit, Trauer und alles, was dazwischen liegt</b> . .	39
Stigma und Scham . . . . .	40
Freiheit und Unsichtbarkeit . . . . .	46
Trauer . . . . .	52
Die Bedeutung der Menopause aus Sicht der Evolution . . . . .	54
 <b>3. Ein Hoch auf den Eisprung: Der Nutzen natürlicher, ovulatorischer Menstruationszyklen</b> . . . . .	61
Der Eisprung fördert die Gesundheit . . . . .	66
Haben Sie noch einen Zyklus oder sind Sie schon in der Menopause? . . . . .	69

Was bedeutet die Pille für die Perimenopause? . . . . .	76
Verhütung in der Perimenopause . . . . .	77
<b>4. Die hormonellen und körperlichen Veränderungen in der zweiten Pubertät . . . . .</b>	<b>85</b>
Verlust von Progesteron . . . . .	86
Hohes und schwankendes Östrogen . . . . .	91
Verlust von Östrogen . . . . .	94
Diagnose der Perimenopause . . . . .	99
Der Zeitpunkt der Perimenopause . . . . .	101
Wenn die Menopause früh einsetzt: Primäre Ovarialinsuffizienz oder Menopause . . . . .	103
<b>TEIL ZWEI: BEHANDLUNG . . . . .</b>	<b>109</b>
<b>5. Allgemeine Gesundheitsförderung in der Perimenopause und danach . . . . .</b>	<b>111</b>
Das Nervensystem beruhigen . . . . .	111
Das vegetative Nervensystem . . . . .	112
Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrindenachse (HPA-Achse) . . . . .	115
Zirkadianer Rhythmus . . . . .	117
Chronische Entzündungen . . . . .	119
Insulinresistenz . . . . .	120
Gesunde Verdauung . . . . .	124
Umweltgifte . . . . .	138
Alkohol . . . . .	141
Ihren Körper nähren . . . . .	145
Stärken Sie Ihren Körper: Bewegung . . . . .	162
<b>6. Menopausale Hormontherapie . . . . .</b>	<b>164</b>
Verschiedene Arten von Hormontherapie . . . . .	166
Hormontherapie für die Perimenopause . . . . .	172
Hormontherapie für die Menopause . . . . .	174
Fehlerbehebung bei der Hormontherapie . . . . .	180
<b>7. Neuvernetzung des Gehirns: Hilfe bei Hitzewallungen, Schlaf- und Gedächtnisproblemen, Migräne und Stimmungsschwankungen . . . . .</b>	<b>183</b>

Grundlegender Aktionsplan für die Neuorganisation Ihres Gehirns . . . . .	185
Hitzewallungen . . . . .	187
Schlaf . . . . .	191
Migräne . . . . .	198
Gedächtnisprobleme . . . . .	205
Stimmungsschwankungen . . . . .	210
<b>8. Gewichtszunahme, Schilddrüsenerkrankungen, Allergien und Schmerzen . . . . .</b>	<b>221</b>
Umkehr von Insulinresistenz und Reduzierung von Bauchfett . .	222
Autoimmune Schilddrüsenerkrankungen . . . . .	236
Allergien . . . . .	248
Schmerzen . . . . .	250
<b>9. Die Östrogen-Achterbahn, starke Perioden und Brustschmerzen . . . . .</b>	<b>255</b>
Normale Regelschmerzen . . . . .	269
Endometriose und Adenomyose . . . . .	271
Myome . . . . .	287
Anovulatorische Blutungen . . . . .	291
Brustschmerzen . . . . .	294
<b>10. Was danach kommt . . . . .</b>	<b>299</b>
Das Urogenitale Menopausensyndrom (UGMS) . . . . .	300
Gesichtsbehaarung und Haarausfall . . . . .	310
Für ein gesundes Körpergewicht sorgen . . . . .	313
Verringerung des Osteoporoserisikos . . . . .	318
Verringerung des Risikos für Herzkrankungen und Schlaganfall . . . . .	328
Verringerung des Demenzrisikos . . . . .	339
Ein letztes Wort zu dem, was danach kommt . . . . .	341
<b>Bezugsquellen . . . . .</b>	<b>343</b>
<b>Glossar . . . . .</b>	<b>348</b>
<b>Referenzen . . . . .</b>	<b>351</b>
<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>381</b>