

Inhalt

Einleitung	11
Wie dieses Buch zu verwenden ist	12
Infoboxen	13
Sind die Empfehlungen evidenzbasiert?	14
Meine Ausbildung und mein beruflicher Hintergrund	16
 TEIL EINS:	
DIE PERIMENOPAUSE UND DIE MENOPAUSE VERSTEHEN . . .	19
 1. Hormonrevolution: Warum nach der zweiten Pubertät alles anders ist	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
2. Stigma, Freiheit, Trauer und alles, was dazwischen liegt . .	39
Stigma und Scham	40
Freiheit und Unsichtbarkeit	46
Trauer	52
Die Bedeutung der Menopause aus Sicht der Evolution	54
3. Ein Hoch auf den Eisprung: Der Nutzen natürlicher, ovulatorischer Menstruationszyklen	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
4. Die hormonellen und körperlichen Veränderungen in der zweiten Pubertät	85
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
TEIL ZWEI: BEHANDLUNG	109
5. Allgemeine Gesundheitsförderung in der Perimenopause und danach	111
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
6. Menopausale Hormontherapie	164
Verschiedene Arten von Hormontherapie	166
Hormontherapie für die Perimenopause	172
Hormontherapie für die Menopause	174
Fehlerbehebung bei der Hormontherapie	180
7. Neuvernetzung des Gehirns: Hilfe bei Hitzewallungen, Schlaf- und Gedächtnisproblemen, Migräne und Stimmungsschwankungen	183

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