

INHALT

Vorwort	6	Zwischen- und Schmierblutungen	39
JUNG, ABER NICHT MEHR SO GANZ	10	Sehr starke Menstruationsblutung	41
Die Zeit, zwischen 35 und 45 Jahren: Feiern wir sie!	11	Dysmenorrhoe	44
Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um in uns zu investieren!	12	Brustspannen	47
HORMONE – BOTENSTOFFE MIT POWER	16	Schlafstörungen	51
Erste hormonelle Veränderungen stehen vor der Tür	17	Schilddrüsenerkrankungen	57
Hormone – ein komplexes Miteinander	18	Plötzlich PMS	62
Hilfreiche Wegbegleiter bei hormonalen Symptomen	26	Kinderwunsch und abnehmende Fruchtbarkeit	68
Mönchspfeffer	26	Der richtige Zeitpunkt – gibt's den überhaupt?	69
Phytotherapeutika	27	Kinderwunsch ab 35	72
Ernährung	28	Social Freezing	77
Mikronährstoffe	28	Die passende Verhütung	79
Bioidentische Hormone	34		
Hormonelle Verhütungsmittel	37	Machen hormonelle Verhütungs- mittel wirklich krank?	86
Progesteronmangel, Östrogen- dominanz und ihre Wirkung	39	Pille und Brustkrebs	86
		Pille und Depression	87
		Vorzeitige Wechseljahre	90
		LET'S TALK ABOUT SEX	92
		Keine Lust mehr auf schlechten Sex	93
		Fast jede Frau hat schon mal einen Orgasmus vorgetäuscht	94
		Mythos Nr. 1: Es gibt einen klitoralen und einen vaginalen Orgasmus!	95

Mythos Nr. 2: Nur sexuell unbefriedigte Frauen masturbieren in einer Partnerschaft!	97	Ein gesundes Körpergewicht – was ist das eigentlich?	114
Mythos Nr. 3: Männer gehen häufiger fremd als Frauen!	98	Der Zusammenhang von Hormonen und Allergiesymptomen	120
Konflikte in langjährigen Partnerschaften	99	Histaminintoleranz	121
Häufige Ursachen und Probleme	99	Boten der Lebensmitte: Erste graue Haare	126
Was Beziehungen gelingen lässt	100	Shades of grey – das erste graue Haar	126
Vulvovaginale Beschwerden und häufige Blasenentzündungen	102	Unsere Haare	127
Alte Geburtsverletzungen	102	Ich bin (noch) nicht bereit	129
Lokaler Östrogenmangel	103	Wie Hormone unsere Haut beeinflussen	133
Wiederkehrende Vaginalinfektionen	106	Wir haben insgesamt drei Hautschichten	133
Häufige Blasenentzündungen	109	Das braucht unsere Haut jetzt	135
KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN	112	Inkontinenz – das heimliche Leid der Frauen	137
Gewichtszunahme – ungewollt, aber unaufhaltsam?	113	Alle wissen Bescheid	137
		Belastungskontinenz	138

Dranginkontinenz	142	ANTI-AGING UND LONGEVITY	160
Mischform	143		
Alkoholverträglichkeit	144	Beste Prävention für Gehirn, Knochen und Kreislauf	161
Warum vertragen wir Alkohol plötzlich schlechter?	144	Unser Gehirn	162
		Unsere Knochen und Gelenke	166
		Unser Herz-Kreislauf-System	170
SEELISCHE VERÄNDERUNGEN	146		
Keine Lust mehr auf schlechte Kompromisse	147	Ein gesunder Darm sorgt für Wohlbefinden	176
Meine eigene Geschichte	147	Anatomie und Aufbau	176
Beruflicher Neueinstieg oder Neuorientierung	153	Wie die Hormonschwestern den Darm beeinflussen	178
Mag ich meinen Job?	154	So sorgen wir für Gleichgewicht in unserem Darm	179
Nächste Schritte einleiten	156		
Angst vor dem Älterwerden	157	Wichtige Gesundheitsfaktoren: Ernährung und Bewegung	182
Die völlig überholten Regeln für ältere Frauen	157	Die mediterrane Ernährung	182
Wespentaille und ein glatt gebügeltes Gesicht sind nicht automatisch schön!	158	Der richtige Sport	184
		Vorsorgeuntersuchungen, die sich lohnen	187
		Gynäkologische Vorsorge- untersuchungen	187

Brustuntersuchung	188
Sinnvolle Zusatzuntersuchungen	189

FÜNF FRAUEN – FÜNF GESCHICHTEN

Paula, 39 Jahre	192
Meine medizinische Einschätzung	193
Mein Therapievorschlag	194
Anna, 42 Jahre	195
Meine medizinische Einschätzung	198
Mein Therapievorschlag	199
Catharina, 40 Jahre	203
Meine medizinische Einschätzung	203
Mein Therapievorschlag	204
Franziska, 44 Jahre	205
Meine medizinische Einschätzung	206
Mein Therapievorschlag	206
Emma, 38 Jahre	208
Meine medizinische Einschätzung	209
Mein Therapievorschlag	209

GESUNDE REZEPTE FÜR IN BETWEENS

212

Wohlfühlessen für Körper und Seele	213
Hirse-Bowl mit Feigen	214
Overnight-Oats-Bowl mit Kaki	216
Einfaches Low-Carb-Müsli mit gemischten Beeren	218
Melonen-Hafer-Shake	219
Tofu-Bowl mit Sojacreme	220
Römersalat mit Pfifferlingen	222
Lauwarmer Tomatensalat mit Barbecue-Tofu	224
Erbsen-Minz-Suppe	226
Rote-Bete-Kartoffelpüree	228
Scrambled Tofu	229
Kichererbsen-Spinat-Eintopf	230
Erbsen-Avocado-Aufstrich	232
Lachs-Dill-Butter	234
Frozen Mango-Drops	236
Möhren-Walnuss-Salat	237
Überbackener Chicorée	238
Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf	240
Wirsing-Fisch-Lasagne	242
Grüne Hähnchenpfanne	244
Ab sofort investieren wir ...	246
Danke	247
Literaturverzeichnis	248
Register	253
Impressum	256