

INHALT

Vorwort	6	Zwischen- und Schmierblutungen	39
		Sehr starke Menstruationsblutung	41
		Dysmenorrhoe	44
		Brustspannen	47
		Schlafstörungen	51
		Schilddrüsenerkrankungen	57
		Plötzlich PMS	62
JUNG, ABER NICHT MEHR SO GANZ	10		
Die Zeit, zwischen 35 und 45 Jahren: Feiern wir sie!	11		
Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um in uns zu investieren!	12	Kinderwunsch und abnehmende Fruchtbarkeit	68
		Der richtige Zeitpunkt – gibt's den überhaupt?	69
		Kinderwunsch ab 35	72
		Social Freezing	77
		Die passende Verhütung	79
HORMONE – BOTENSTOFFE MIT POWER	16		
Erste hormonelle Veränderungen stehen vor der Tür	17	Machen hormonelle Verhütungs- mittel wirklich krank?	86
Hormone – ein komplexes Miteinander	18	Pille und Brustkrebs	86
		Pille und Depression	87
		Vorzeitige Wechseljahre	90
Hilfreiche Wegbegleiter bei hormonellen Symptomen	26		
Mönchspfeffer	26		
Phytotherapeutika	27		
Ernährung	28		
Mikronährstoffe	28		
Bioidentische Hormone	34		
Hormonelle Verhütungsmittel	37		
Progesteronmangel, Östrogen- dominanz und ihre Wirkung	39		
		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

Mythos Nr. 3: Männer gehen häufiger
fremd als Frauen! 98

Konflikte in langjährigen
Partnerschaften 99

Häufige Ursachen und Probleme 99

Was Beziehungen gelingen lässt 100

Vulvovaginale Beschwerden und
häufige Blasenentzündungen 102

Alte Geburtsverletzungen 102

Lokaler Östrogenmangel 103

Wiederkehrende Vaginal-
infektionen 106

Häufige Blasenentzündungen 109

KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN 112

Gewichtszunahme – ungewollt,
aber unaufhaltsam? 113

Ein gesundes Körpergewicht –
was ist das eigentlich? 114

Der Zusammenhang von Hormonen
und Allergiesymptomen 120

Histaminintoleranz 121

Boten der Lebensmitte:
Erste graue Haare 126

Shades of grey – das erste
graue Haar 126

Unsere Haare 127

Ich bin (noch) nicht bereit 129

Wie Hormone unsere Haut
beeinflussen 133

Wir haben insgesamt drei
Hautschichten 133

Das braucht unsere Haut jetzt 135

Inkontinenz – das heimliche Leid
der Frauen 137

Alle wissen Bescheid 137

Belastungsinkontinenz 138

Dranginkontinenz	142
Mischform	143

Alkoholverträglichkeit	144
Warum vertragen wir Alkohol plötzlich schlechter?	144

SEELISCHE VERÄNDERUNGEN 146

Keine Lust mehr auf schlechte Kompromisse	147
Meine eigene Geschichte	147

Beruflicher Neueinstieg oder Neuorientierung	153
Mag ich meinen Job?	154
Nächste Schritte einleiten	156

Angst vor dem Älterwerden	157
Die völlig überholten Regeln für ältere Frauen	157
Wespentaille und ein glatt gebügeltes Gesicht sind nicht automatisch schön!	158

ANTI-AGING UND LONGEVITY 160

Beste Prävention für Gehirn, Knochen und Kreislauf	161
Unser Gehirn	162
Unsere Knochen und Gelenke	166
Unser Herz-Kreislauf-System	170

Ein gesunder Darm sorgt für Wohlbefinden	176
--	-----

Anatomie und Aufbau	176
Wie die Hormonschwester den Darm beeinflussen	178

So sorgen wir für Gleichgewicht in unserem Darm	179
---	-----

Wichtige Gesundheitsfaktoren: Ernährung und Bewegung	182
--	-----

Die mediterrane Ernährung	182
Der richtige Sport	184

Vorsorgeuntersuchungen, die sich lohnen	187
---	-----

Gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen	187
---------------------------------------	-----

Brustuntersuchung	188
Sinnvolle Zusatzuntersuchungen	189

FÜNF FRAUEN – FÜNF GESCHICHTEN 192

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