

# Inhalt

## **Einleitung 9**

- Zum Sprachgebrauch 10
- Zum Aufbau 13

## **Wechseljahre im historischen und kulturellen Kontext 15**

- Unser Leben im Wandel 18
  - Unser Leben in Jahrsieben 19
- Unser Körper im Wandel 22

## **Unsere Hormone 25**

- Die weiblichen Hormone 26
  - Östrogene 26
  - Progesteron 28
  - Die Gonadotropine 28
  - Die Androgene 29
  - Die Stresshormone 31
  - Endokrine Disruptoren 32
- Sinn und Unsinn von Hormonbestimmungen 34
  - Blut oder Speichel? 34
- Der weibliche Hormonzyklus 35
  - Der weibliche Zyklus im Licht der Wesensglieder 37

## **Veränderungen in den Wechseljahren 41**

- Allgemeine Veränderungen 42
- Hormonelle Veränderungen 42
- Verhütung in den Wechseljahren 45
- Partnerschaft 46
- Sexualität 47
  - Sexualität und Sinnenfreude 51
  - Folgen einer Gebärmutterentfernung für die Sexualität 51

**Wechseljahre und Krebsrisiko 52**

- Brustkrebs 52
  - Wie wichtig ist das Mammografie-Screening? 53
- Andere Krebsarten 55

**Allgemeine Maßnahmen – Was kann ich tun? 57****Ernährungsempfehlungen 59**

- Fasten 61
- Trinken 62
- Vitamin D 62
- Gluten 63
- Unser Mikrobiom 64
- Gewürze 64
- Alkohol 65
- Rauchen 65
- Ernährung durch die Sinne 66
- Geistig-seelische Nahrung 67

**Bewegung 68**

- Intervaltraining 70
- Nordic Walking 71
- Yoga oder Hormonyoga 71
- Beckenbodengymnastik 72
- Heileurythmie 72

**Den eigenen Rhythmus finden 72****Öldispersionsbäder 73****Hormonersatztherapie: Für und Wider 74**

- Biodentische Hormone 77
  - Anwendungsarten 79
  - Dauer der Hormonersatztherapie 80
  - Die Rimkus-Methode 80
- Hormonersatztherapie bei hormonabhängigem Brustkrebs
  - oder erhöhtem Brustkrebsrisiko 80
- Hormone für Frauen nach einer Eierstockentfernung 80
- Fazit zur Hormonersatztherapie 81

**Pflanzliche hormonähnliche Mittel (Phytohormone) 82**

- Isoflavone 83
- Diosgenin 84

- Mönchspfeffer (*Agnus castus*) 84  
Cimicifuga (Traubensilberkerze) 85  
Rheum rhabonticum (Rhapontik-Rhabarber) 87  
Rotklee 87

## **Einzelne Beschwerden und ihre Heilungsmöglichkeiten 91**

- Prämenstruelles Syndrom (PMS) 92  
Zyklusregulation 97  
Starke Blutungen 98  
Blutungsbedingte Anämie 100  
Schlafstörungen 102  
Gewichtszunahme 107  
Hitzewallungen 109  
Verändertes sexuelles Verlangen 115  
Myome 116  
Veränderung von Haut und Haar 121  
Scheidengesundheit 123  
    Vaginale Trockenheit und Blasenbeschwerden 123  
    Vaginales Mikrobiom 125  
Senkungsbeschwerden 126  
Wechseljahre und Hirnstoffwechsel 129  
Schilddrüse und Wechseljahre 130  
Osteoporose (verminderte Knochendichte) 131  
Gelenkbeschwerden 134  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 136  
Stimmungsschwankungen und Dünnhäutigkeit 139  
Depression 141  
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) 143  
  
Nachwort 145  
Anmerkungen 146  
Literatur 148  
Adressen 149  
Register 150