

Inhalt

Einleitung 9

Zum Sprachgebrauch 10

Zum Aufbau 13

Wechseljahre im historischen und kulturellen Kontext 15

Unser Leben im Wandel 18

Unser Leben in Jahrsiebten 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

Intervalltraining 70

Nordic Walking 71

Yoga oder Hormonyoga 71

Beckenbodengymnastik 72

Heileurythmie 72

Den eigenen Rhythmus finden 72

Öldispersionsbäder 73

Hormonersatztherapie: Für und Wider 74

Bioidentische 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 rhaponticum (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