

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 Wechseljahre – Die umgekehrte Pubertät</b> .....	9
<b>2 Was tut sich da im Körper?</b> .....	19
2.1 Der Tanz der Hormone .....	27
<b>3 Unbefangen in einen neuen Zeitabschnitt</b> .....	33
<b>4 Wenn Probleme auftreten</b> .....	37
<b>5 Hilfe bei Beschwerden</b> .....	58
5.1 Hitzewallungen .....	61
5.2 Starke und unregelmäßige Blutungen .....	78
5.3 Blasenprobleme .....	84
5.4 Haut- und Schleimhautveränderungen .....	88
5.5 Osteoporose .....	93
5.6 Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit .....	107
5.7 Depressive Verstimmungen .....	115
5.8 Schlafstörungen .....	121

<b>6 Ernährung in den Wechseljahren . . . . .</b>	<b>124</b>
<b>7 Hormontherapie – ja oder nein? . . . . .</b>	<b>141</b>
<b>8 Körper und Seele auf Trab bringen . . . . .</b>	<b>149</b>
<b>9 Lust und Liebe neu erleben . . . . .</b>	<b>162</b>
<b>10 Damit Sie sich wohl fühlen . . . . .</b>	<b>169</b>
<b>11 Zum Schluss . . . . .</b>	<b>172</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>173</b>
<b>Nützliche Internet-Adressen . . . . .</b>	<b>174</b>