

- 1** Das Klimakterium
Welche Phasen halten die Wechseljahre bereit? | 10
- 2** Erste Anzeichen
Wie macht sich die neue Lebensphase bemerkbar? | 12
- 3** Hormonchaos
Was passiert im Körper? | 14
- 4** Sinnfrage
Wozu sind die Wechseljahre gut? | 16
- 5** Prämenopause
Wann beginnen die Hormone aus der Reihe zu tanzen? | 18
- 6** Perimenopause
Wie zeigt sich die heiße Phase? | 20
- 7** Menopause
Wann heißt es Menopause? | 22
- 8** Postmenopause
Wann ist wieder alles im Lot? | 24
- 9** Östrogene
Welche Aufgaben erfüllen die Weiblichkeitshormone? | 26
- 10** Progesteron
Wann kommt das Gelbkörperhormon ins Spiel? | 28
- 11** Testosteron
Wie wirkt das Männerhormon im weiblichen Körper? | 30
- 12** Östrogendominanz
Wann übernehmen Östrogene die Oberhand? | 32
- 13** Hormonstatus
Welche Werte werden ermittelt? | 34
- 14** Hormonersatztherapie
Wie wirken bioidentische Hormone? | 36
- 15** Window of Opportunity
Hormone: Eine Frage des Timings? | 38
- 16** Brustkrebsrisiko
Erhöhen Hormonpräparate das Brustkrebsrisiko? | 40
- 17** Mammografie
Warum sollte diese Vorsorge ein Fixtermin sein? | 42
- 18** Mastodynies
Warum beginnt die Brust zu spannen? | 44

- 19** Mastopathie
Wieso verändert sich das Brustgewebe? | 46
- 20** Phytoöstrogene
Wie wirken sekundäre Pflanzenstoffe? | 48
- 21** Isoflavone
Warum gelten Soja und Rotklee als Turbo-Booster? | 50
- 22** Schilddrüse
Warum gehören die Schilddrüsenwerte gecheckt? | 52
- 23** Frauenherzen
Warum steigt das Herzinfarkt-Risiko ab 65? | 54
- 24** Bluthochdruck
Was lässt sich vorbeugend tun? | 56
- 25** Diabetes
Wie kommt es zu Altersdiabetes? | 58
- 26** Meno-Mitte
Warum verändert sich die Figur? | 60
- 27** Bauchfett
Inwiefern ist der Bauchumfang entscheidend? | 62
- 28** Ernährung
Wo heißt es, verstärkt zuzugreifen? | 64
- 29** Proteine
Warum brauchen Frauen ab 40 mehr Eiweiß? | 66
- 30** Gesunde Fette
Welche Fette braucht der Körper? | 68
- 31** Versteckter Zucker
In welche Zuckergarten sollte man nicht stolpern? | 70
- 32** Flüssigkeitsbedarf
Warum lautet die Devise: Trinken? | 72
- 33** Kaffee
Wie viel Koffein darf es täglich sein? | 74
- 34** Mikronährstoffe
Welche Vitalstoffe sollten nicht zu kurz kommen? | 76
- 35** Vitalprodukte
Machen Nahrungsergänzungsmittel Sinn? | 78
- 36** Natürliche Linderung
Welche Mikronährstoffe wirken unterstützend? | 80
- 37** Vitamin D
Warum ist das Sonnenschein-Vitamin essenziell? | 82
- 38** Magnesium, Zink und Co.
Welche Bausteine braucht ein starkes Fundament? | 84

- 39** Schüßler-Salze
Welche Mineralsalze bringen die Balance zurück? | 86
- 40** Verdauung
Warum kommt es zu Verdauungsstörungen? | 88
- 41** Silent Inflammations
Welche Lebensmittel wirken entzündungshemmend? | 90
- 42** Säure-Basen-Haushalt
Was macht uns sauer? | 92
- 43** Soul Food
Welche Lebensmittel sind wahre Stimmungsaufheller? | 94
- 44** Frauenkräuter
Wie wirken pflanzliche Arzneimittel? | 96
- 45** TCM
Warum sollten Yin und Yang im Einklang sein? | 98
- 46** Ayurveda
Wie kommen die drei Doshas wieder in Balance? | 100
- 47** Intuitives Essen
Was sagt das Bauchgefühl? | 102
- 48** Haut mit 40 plus
Inwiefern verändert sich das Hautbild? | 104
- 49** Hautpflege
Was braucht die reife Haut? | 106
- 50** Face-Yoga
Lassen sich Falten wegtrainieren? | 108
- 51** Sonnenschutz
Wie lassen sich Sonnenschäden im Alter vermeiden? | 110
- 52** Pigmentflecken
Eine Frage des Alters? | 112
- 53** Wassereinlagerungen
Was tun bei geschwollenen Beinen und Co.? | 114
- 54** Trockene Augen
Augen zu und durch? | 116
- 55** Mundtrockenheit
Warum bleibt uns plötzlich die Spucke weg? | 118
- 56** Vulvovaginale Atrophie
Was tun, wenn es im Intimbereich schmerzt? | 120
- 57** Rosazea
Welche Flush-Trigger begünstigen Gesichtsrötungen? | 122
- 58** Varikosis
Wann sind Krampfadern bedenklich? | 124

- 59**__ Brüchige Nägel
Was sorgt für stabile und kräftige Nägel? | 126
- 60**__ Haarausfall
Wo sind bloß die Haare hin? | 128
- 61**__ Gesichtsbehaarung
Damenbart? Nein danke! | 130
- 62**__ Zahngesundheit
Warum werden die Zähne anfälliger für Karies? | 132
- 63**__ Schlauflose Nächte
Was hält uns wach? | 134
- 64**__ Gedankenkarussell
Wie lässt sich die nächtliche Fahrt unterbrechen? | 136
- 65**__ Schlafroutine
Welche Rituale sorgen für ungestörten Schlaf? | 138
- 66**__ Schlafambiente
Wie wird das Schlafzimmer zum Wohlfühlort? | 140
- 67**__ Cortisol
Was passiert, wenn Stress zum Dauerzustand wird? | 142
- 68**__ Mentale Überforderung
Welche Unterstützung braucht das Nervensystem? | 144
- 69**__ Melatonin
Wo bleibt Sandmännchens Gehilfe? | 146
- 70**__ Nachtruhe
Welche Mikronährstoffe sorgen für nächtliche Ruhe? | 148
- 71**__ Hitzewallungen
Wie behält man einen kühlen Kopf? | 150
- 72**__ Arzneipflanze Salbei
Welches Kraut ist gegen das Schwitzen gewachsen? | 152
- 73**__ Wasserkur nach Kneipp
Wieso helfen Kältereize bei Hitzewallungen? | 154
- 74**__ Nachtschweiß
Keine Lust auf nächtliche Schwitzattacken? | 156
- 75**__ Blasenschwäche
Was tun, wenn die Blase streikt? | 158
- 76**__ Inkontinenz
Welche häufigen Formen der Inkontinenz gibt es? | 160
- 77**__ Blasenentzündung
Warum haben Harnwegsinfekte jetzt leichtes Spiel? | 162
- 78**__ Beckenboden-Yoga
Warum braucht der Beckenboden Kraft und Entspannung? | 164

- 79** Starke Mitte
Welche Sportarten sind top, welche flop? | 166
- 80** Osteoporose
Wie lässt sich dem Knochenschwund entgegenwirken? | 168
- 81** Muskelpower
Warum ist jetzt Krafttraining angesagt? | 170
- 82** Bewegtes Leben
Warum bringt einen Sport zurück in die Balance? | 172
- 83** Migräne
Wie äußert sich hormonell bedingter Kopfschmerz? | 174
- 84** Innere Unruhe
Wieso kippt ständig die Stimmung? | 176
- 85** Brainfog
Warum wirkt unser Hirn wie in Watte gepackt? | 178
- 86** Depressive Verstimmung
Warum fühlt sich die Welt plötzlich farblos an? | 180
- 87** Angstzustände
Kein Grund, Panik zu schieben? | 182
- 88** Selfcare
Warum wird es Zeit, sich zur Priorität zu machen? | 184
- 89** Partnerschaft
Wechseljahre: Beziehungskiller oder Chance? | 186
- 90** Mediation
Wie lassen sich Konflikte klären? | 188
- 91** Libido
Hat sexuelle Leidenschaft ein Ablaufdatum? | 190
- 92** Sinnliche Zweisamkeit
Wie kehrt die Erotik zurück ins Liebesspiel? | 192
- 93** Verhütung
Muss man im Wechsel noch verhüten? | 194
- 94** Androphase
Kommen auch Männer in den Wechsel? | 196
- 95** Empty-Nest-Syndrom
Wie kommt man am besten durch diese Phase? | 198
- 96** Einsamkeit
Wie wirkt sich Alleinsein auf Körper und Seele aus? | 200
- 97** Traumata
Wie können alte Wunden heilen? | 202
- 98** Selbstbild
Über welche Macht verfügen negative Glaubenssätze? | 204

- 99** Akzeptanz
Resignieren oder akzeptieren? | 206
- 100** Mentale Stärke
Welche Ressource hält Willenskraft bereit? | 208
- 101** Aufatmen
Wie gelingt entspanntes Durch- und Aufatmen? | 210
- 102** Hormon-Yoga
Inwiefern wirken Asanas und Bandhas ausgleichend? | 212
- 103** Autogenes Training
Wie funktioniert Entspannung durch Autosuggestion? | 214
- 104** Progressive Muskelentspannung
Wie sagt man seinem Körper: Runter vom Gas? | 216
- 105** EFT
Lassen sich emotionale Blockaden wegklopfen? | 218
- 106** Akupressur
Wie lässt sich durch Druck Anspannung nehmen? | 220
- 107** Kinesiologie
Welche Antworten liefert Biofeedback-Diagnostik? | 222
- 108** Beratung
Wie sieht eine professionelle Unterstützung aus? | 224
- 109** Menopositivity
Welches Image haben die Wechseljahre? | 226
- 110** Perspektivwechsel
Welches Potenzial steckt in der neuen Lebensphase? | 228
- 111** Longevity
Wie lässt sich den Jahren mehr Leben geben? | 230