

- 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___ Mastodynie
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 Zuckerfallen 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 Stimmungsaufbeller? | 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___ Bruchige 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___ Schlaflose 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 Schweißattacken? | 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 wegeklopfen? | 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___ Menopositivität
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