

# INHALT

Vorwort	9
---------	---

## TEIL 1

### DAS GROSSE M

KAPITEL 1 Sie sind nicht verrückt	15
KAPITEL 2 Klartext: Bias gegen Frauen und die Menopause	28
KAPITEL 3 Die Veränderungen, auf die Sie niemand vorbereitet hat	44
KAPITEL 4 Ihr Menopausengehirn ist keine Einbildung	63

## TEIL 2

### DIE GEHIRN-HORMON-VERBINDUNG

KAPITEL 5 Gehirn und Eierstöcke: gemeinsam durch dick und dünn	85
KAPITEL 6 Menopause im Kontext: die drei Umbruchphasen	102
KAPITEL 7 Die guten Seiten der Menopause	121
KAPITEL 8 Das <i>Warum</i> der Menopause	135

### TEIL 3

## HORMONELLE UND HORMONFREIE THERAPIEN

KAPITEL 9	Östrogen­therapie in der Menopause	145
KAPITEL 10	Andere hormonelle und hormonfreie Therapien	172
KAPITEL 11	Krebs­therapien und das »Chemobrain«	183
KAPITEL 12	Geschlechtsangleichende Hormontherapie	199

### TEIL 4

## LEBENSSTIL UND GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

KAPITEL 13	Sport und Bewegung	213
KAPITEL 14	Ernährung und Gesundheit	232
KAPITEL 15	Nahrungsergänzung und pflanzliche Heilmittel	269
KAPITEL 16	Stressabbau und Schlafhygiene	283
KAPITEL 17	Toxine und Östrogen-Disruptoren	301
KAPITEL 18	Die Macht einer positiven Haltung	313
	Dank	329
	Anmerkungen	333
	Register	364