

# 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**

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

## **TEIL 4**

### **LEBENSSTIL UND GANZHEITLICHE GESUNDHEIT**

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