

INHALT

Wenn nicht jetzt, wann dann: Willkommen in der aufregendsten Phase deines Lebens – den Wechseljahren	9
<hr/>	
TEIL 1 DEIN KÖRPER IM WANDEL: VERSTEHEN UND ANNEHMEN	13
<hr/>	
KAPITEL 1: Die vier Phasen der Wechseljahre – Eine Reise durch den Körper	14
Überblick über die vier Phasen der Wechseljahre	23
<hr/>	
KAPITEL 2: Hormone außer Kontrolle:	
Wie die kleinen Biester jetzt dein Leben auf den Kopf stellen	32
Östrogen, Progesteron & Co.: die Stars und Sternchen deines Hormonhaushalts	32
Was wirklich in den Wechseljahren passiert – ein Blick hinter die Kulissen	40
<hr/>	
KAPITEL 3: Dein Körper spricht:	
So verstehst du die Signale der Wechseljahre	42
Hitzewallungen, Schlafprobleme & Co.	42
Emotionale und körperliche Signale: Was dein Körper dir sagen will	61
Kleine Alltagshelper: So wird dein Leben leichter	63
<hr/>	
TEIL 2 DEIN PERSÖNLICHER GESUNDHEITSKOMPASS	65
<hr/>	
KAPITEL 4: Hormonersatztherapie (HRT):	
Dein Körper, deine Entscheidung	66
Vorteile der HRT	67
Risiken und Nebenwirkungen der HRT	68
Bioidentische vs. synthetische Hormone: Was passt zu dir?	71
HRT: Wer sie braucht und für wen sie keine Option ist	80
Lifestyle: Was du selber für deine Gesundheit tun kannst	81
<hr/>	
KAPITEL 5: HRT und Krebs: Wie ein Missverständnis heute noch Frauen in Angst versetzt	83
Premarin, Östrogen, Progesteron und die Angst vor Krebs	85
<hr/>	
KAPITEL 6: Alternativen zur HRT:	
Was die Natur wirklich leisten kann	90
SSRI, SNRI und Fezolinetant: Medikamente gegen Hitzewallungen	90
Gesunde Ernährung und Lebensstil	92
Akupunktur, TCM und Pflanzenheilkunde: Können sie wirklich helfen?	97
Phytoöstrogene: Natürliche Helfer für die Wechseljahre?	98

TEIL	3	POWER UND BALANCE – SCHLAF, STRESS UND ENERGIE	99
KAPITEL 7: Schlaflos in den Wechseljahren:			
		Warum Schäfchenzählen nicht reicht und was wirklich hilft	100
		Endlich wieder schlafen: Wie du unruhige Nächte hinter dir lässt	101
		Die vier Schlafphasen – Warum schlechter Schlaf dein Leben aus der Bahn werfen kann	101
		TCM-Organuhr vs. zirkadianer Rhythmus: Wie dein innerer Takt über Energie und Gesundheit entscheidet	104
		Die größten Schlafmythen: Was wirklich dahintersteckt	106
		Schichtarbeit: Wenn unser Job den inneren Rhythmus zerstört	109
		Besser schlafen: Sechs Top-Tipps für erholsame Nächte	111
KAPITEL 8: Stress – der unsichtbare Dieb: Wie er dein Leben beeinflusst und wie du ihn überwindest			
		Wie Stress dich verändert	115
		Raus aus dem Stress-Karussell: Praktische Strategien für mehr Balance	122
KAPITEL 9: Achtsamkeit ohne Schnickschnack:			
		Kleine Tricks für mehr Gelassenheit	124
TEIL	4	KÖRPERKRAFT UND BEWEGLICHKEIT	133
KAPITEL 10: Das perfekte Training: Muskeln aufbauen, flexibel bleiben – und dabei Spaß haben!			
		Finde deine Stärke: Krafttraining, Yoga & Co.	134
		für mehr Balance und Beweglichkeit	143
		Fit und aktiv – Bewegung trotz Bandscheibenvorfall & Co.	168
		Dehnen allein? Warum das nicht reicht	175
		Warum Alltagsbewegung dein Leben verändert	177
		Motivation – Wie du dranbleibst, egal, was kommt	178
KAPITEL 11: Beckenboden – Deine geheime Superkraft			
		Beckenbodenschwäche	181
		Wenn Anspannung zur Belastung wird	183
		Kegelübungen: effektiv oder überschätzt?	186
			189
TEIL	5	ERNÄHRUNG UND WOHLBEFINDEN	193
KAPITEL 12: Anders statt weniger: Dein Genuss-Guide für die Wechseljahre			
		Kohlenhydrate: Warum wir sie alle brauchen	194
		Proteine: Die Baumeister deines Körpers	195
		Fette: Verkannt, verteufelt und doch lebenswichtig	198
		Vitamine und Mineralstoffe – Die stillen Architekten deiner Gesundheit	200
		Diät – Zwischen Traumfigur und dem Fluch des Jo-Jo-Effekts	203
			205

Koffein in den Wechseljahren: Genuss oder versteckte Belastung?	223
Entzündungen stoppen: Wie Ernährung dein Leben verändern kann	227
Emotionales Essen: Dein größter Feind oder dein geheimer Verbündeter?	232
Intuitives Essen: Der Weg zurück zu dir und zur Natur?	236
KAPITEL 13: Bauchfett – Warum es bleibt, obwohl du alles richtig machst	239
Subkutanes vs. viszerales Bauchfett: Was wirklich zählt – und warum der Unterschied entscheidend ist	240
Bewegung und Training: Der entscheidende Faktor, um Bauchfett loszuwerden	246
Schlaf und Stress: Ihr Einfluss auf hartnäckiges Bauchfett	250
Alkohol, Nikotin & Co.: Wie sie dein Bauchfett beeinflussen	252
KAPITEL 14: Stoffwechsel auf Sparflammen: So bringst du ihn wieder in Schwung	260
TEIL 6 GANZHEITLICHE GESUNDHEIT – MIKROBIOM & HERZGESUNDHEIT	267
KAPITEL 15: Mikrobiom: Dein »Bauchhirn« und seine Macht über deine Gesundheit	268
KAPITEL 16: Herzensangelegenheiten: Wie du dein Herz schützt und es für ein langes Leben stärkst	274
Stress und Schlafprobleme als Risikofaktor: Wege zu einem entspannten Herz	279
Kapitel 17: Autoimmunerkrankungen in den Wechseljahren	281
Kapitel 18: Schrumpft das Gehirn in den Wechseljahren?	284
Was Bewegung für unser Gehirn bewirkt	288
Die Wechseljahre, das Gehirn und die Auswirkung auf Beziehungen	291
KAPITEL 19: Neustart für unsere Libido – Was war das noch gleich?	293
KAPITEL 20: Beruf, mentale Belastung – Warum alles zu viel scheint und wie du damit umgehst	298
Mental Load – mentale Belastung	299
Warum Wechseljahre am Arbeitsplatz kein Tabu mehr sein dürfen	300
MUTIG, GLÜCKLICH, DU!	
WARUM JETZT DEINE BESTE ZEIT BEGINNT	304
Danksagung	306
ANHANG	308
· Liste der Symptome in den Wechseljahren	308
ANMERKUNGEN	312