

INHALT

	Wenn nicht jetzt, wann dann: Willkommen in der aufregendsten Phase deines Lebens – den Wechseljahren	9
TEIL 1	DEIN KÖRPER IM WANDEL: VERSTEHEN UND ANNEHMEN	13
	KAPITEL 1: Die vier Phasen der Wechseljahre –	
	Eine Reise durch den Körper	14
	Überblick über die vier Phasen der Wechseljahre	23
	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
	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 Alltagshelfer: So wird dein Leben leichter	63
TEIL 2	DEIN PERSÖNLICHER GESUNDHEITSKOMPASS	65
	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
	KAPITEL 5: HRT und Krebs: Wie ein Missverständnis heute noch Frauen in Angst versetzt	83
	Premarin, Östrogen, Progesteron und die Angst vor Krebs	85
	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	115
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!	134
Finde deine Stärke: Krafttraining, Yoga & Co. 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	183
Wenn Anspannung zur Belastung wird	186
Kegelübungen: effektiv oder überschätzt?	189

TEIL
5

ERNÄHRUNG UND WOHLBEFINDEN

193

KAPITEL 12: Anders statt weniger: Dein Genuss-Guide für

die Wechseljahre	194
Kohlenhydrate: Warum wir sie alle brauchen	195
Proteine: Die Baumeister deines Körpers	198
Fette: Verkannt, verteufelt und doch lebenswichtig	200
Vitamine und Mineralstoffe – Die stillen Architekten deiner Gesundheit	203
Diät – Zwischen Traumfigur und dem Fluch des Jo-Jo-Effekts	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