

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort</b>	5
<b>Lebensprinzip Wechsel und Erneuerung</b>	6
Wechseljahre alias Klimakterium – was erwartet uns? . . . . .	7
Die Phasen der Wechseljahre . . . . .	9
<b>Weibliche Hormone – ein bisschen Chemie</b>	11
Die drei wichtigen Östrogene . . . . .	12
<b>Natürliche Hilfen zur Selbsthilfe</b>	15
Heilmittel Wasser, Wärme und Kälte . . . . .	16
Ernährung – die Apotheke aus der Küche . . . .	17
Allroundmedikament Bewegung . . . . .	22
Wirkungsvolle Mind-Body-Medicine . . . . .	24
<b>Erste-Hilfe-Kartenset</b>	27
<b>Therapeutische Unterstützung</b>	30
Hormonausgleichende pflanzliche Medizin . . . .	31
Weitere pflanzliche Helfer . . . . .	33
Hormontherapie . . . . .	34

Neue hormonfreie Therapieoption . . . . .	37
Nahrungsergänzungsmittel mit Isoflavonen . . . . .	38
<b>Kulturelle Wechselspiele – Mythen und Tatsachen</b>	40
<b>Wechseljahre durch die Brille der Evolution betrachtet</b>	42
Die Großmutter-Theorie . . . . .	43
Die Junge-Mama-Theorie . . . . .	44
Die Theorie vom Haltbarkeitsdatum . . . . .	44
Ein Blick in die Tierwelt . . . . .	45
<b>Klimakterium – ganz normaler Wechselfall des Lebens</b>	47