

INHALTSVERZEICHNIS

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

Neue hormonfreie Therapieoption	37
Nahrungsergänzungsmittel mit Isoflavonen . . .	38

Kulturelle Wechselspiele – Mythen und Tatsachen	40
--	----

Wechseljahre durch die Brille der Evolution betrachtet	42
Die Großmutter-Theorie	43
Die Junge-Mama-Theorie	44
Die Theorie vom Haltbarkeitsdatum	44
Ein Blick in die Tierwelt	45

Klimakterium – ganz normaler Wechselfall des Lebens	47
--	----