

Inhaltsverzeichnis

Vorwort oder: eine kleine Geschichte der Wechseljahre	7
Die gute Nachricht – Wechseljahre sind nicht mehr tabu!	8
Hot, but not happy?	9
Dein Natürlich-Hot-and-Happy-Moment	10
Das Wichtigste ist: Die Natur steht dir zur Seite	11
Wechseljahre – die natürliche Veränderung	14
Was passiert im Körper?	14
Hormone – die Hauptrollen im Wechselspiel	16
Wechseljahre und Gesundheit - Risiken sanft und stärkend vorbeugen	21
Psychologische Veränderungen — wenn die Seele Achterbahn fährt	22
Medikamentöse Therapie – wenn klassische Medizin hilft	23
Pflanzliche Präparate – sanfte Heiler aus der Natur	24
Hormonersatztherapie (HRT) oder Phytoöstrogene – deine Balance im Hormonchaos	25
Die Wechseljahre – deine Zeit, neu zu erblühen	28
Warum ist Naturkosmetik jetzt so wichtig?	32
Warum wir immer noch nicht genug über die Wechseljahre reden	34
Zehn Dinge	39

Praxistipps für deine Lebensqualität.

Was tun, wenn ...?	41
... dein Gewicht außer Kontrolle gerät?	43
... deine Haare dünner werden?	52
... deine Haut trocken ist?	59
... deine Vagina trocken ist?	66
... deine Wimpern und Augenbrauen dünn und brüchig werden?	70
... deine Zähne Probleme machen?	76
... du Ängste hast?	82
... du dich mutlos/unglücklich fühlst?	91
... du dich schlecht konzentrieren kannst?	97
... du ein nervöses Herz hast?	105
... du Gelenkbeschwerden hast?	112
... du Hitzewallungen hast?	118
... du keine Lust auf Sex hast?	126
... du nicht schlafen kannst?	132
... du reizbar und wütend bist?	139
... sich deine Blase oft meldet?	148
 Was tun, damit es nichts zu tun gibt?	155
Die Gewürz-Kur	156
Die Gelenke-Kur	163
Die Idealgewicht-Kur	165
Die Reiskur der TCM	167
Die Fastenkur nach Hildegard von Bingen	172
 Ernährung in den Wechseljahren	177
Frühstück und Mittagessen	179
Der Stoffwechsel-Test	180
Was dir jetzt besonders guttut: Nahrungsergänzungsmittel & Co.	189

Nerven-Retter deluxe – Bonustipps und Inspiration für deine Wechseljahre	199
Human Neuro Cybrainetics – für Ruhe im Kopf	200
EMDR: Wenn die Augen den Kopf aufräumen	209
Die »Inner Peace and Relax«-Kur für alle, die gestresst, angespannt, schlecht drauf sind und nicht gut schlafen	211
 Ausklang	 217
Morgenroutine (Energie für den Tag)	220
Tagesroutine (Balance halten)	220
Abendroutine (zur Ruhe kommen)	221
Wöchentliche Selbstfürsorge-Routinen	221
Geistige Routinen für mehr Balance	222
 Anhang	 223
Quellen- und Literaturverzeichnis	223