

Inhalt

Einleitung	8
------------	---

KAPITEL 1

Wechseljahre: Die Basics	15
1.1 »Darüber reden wir nicht!«	16
1.2 Der Anfang vom Ende	22
1.3 Der Tag, den jede Frau verpasst	28
1.4 Nach der Regel kommt noch was ...	30
1.5 Wechseljahre sind mehr als Hitzewallungen	33
1.6 Wechselhafte Stimmungen	38
1.7 Von der Birne zum Apfel	40
1.8 Medizin ist männlich	44

KAPITEL 2

»Du musst da nicht durch!«

Wie du Symptome der Wechseljahre linderst	51
2.1 Was Pflanzen leisten können	52
2.2 Das Comeback der Hormone	61
2.3 Was sonst noch hilft	80
2.4 Wenn die Schilddrüse schlappmacht ...	85

KAPITEL 3

Gamechanger Ernährung	91
3.1 Gemüse wird zum Hauptgericht	93
3.2 Gegoren ist gesund	97
3.3 Deine Leber mag es bitter	99
3.4 Wechseljahre sind Proteinjahre	101
3.5 Die richtigen Fette machen nicht fett	106
3.6 Bye, bye Zucker	110

3.7	Mehr Spaß ohne Alkohol	114
3.8	Lebensmittel mit Superpower	116
3.9	All in one	122
3.10	Faszination Mikrobiom	125

KAPITEL 4

	Gut vorbereitet auf neue Herausforderungen!	131
4.1	Priorisiere dein Herz	132
4.2	Mit starken Knochen gesund alt werden	144
4.3	Kannst du dich vor Alzheimer schützen?	150
4.4	Brustkrebs – warum ich?	160
4.5	Wenn der Sex wehtut	171
4.6	Nicht ganz dicht?	174
4.7	Mit Haut und Haaren älter werden	178
4.8	Joggen ist gut, Kraftsport ist besser	188
4.9	Schlaf gut!	196

KAPITEL 5

	Jahre der Veränderungen und Entscheidungen	201
5.1	Pubertät rückwärts	202
5.2	Das Nest ist leer und die Partnerschaft alt?	205
5.3	Sexualität in den Wechseljahren	215
5.4	Verhütung (noch) nicht vergessen!	222
5.5	Karrierekiller Wechseljahre?!	225
5.6	Mind the Gaps	234
	Dein Upgrade	242
	Danke!	247
	Quellen- und Literaturverzeichnis	249