

INHALT

Vorwort 11

Zum besseren Verständnis 13

KAPITEL 1

WAS PASSIERT IN MEINEM KÖRPER? 15

- ▶ Warum kommen Frauen in die Wechseljahre? **17**
- ▶ Wann kommen Frauen in die Wechseljahre? **18**
- ▶ Was ist der Unterschied zwischen Perimenopause, Menopause und Postmenopause? **20**
- ▶ Wie erkenne ich, ob ich schon in der Perimenopause bin? **22**
- ▶ Was ändert sich nach der Menopause? **24**
- ▶ Was genau passiert in den Wechseljahren mit meinen Hormonen? **25**
- ▶ Was ist nun die Ursache für meine Wechseljahressymptome? **31**
- ▶ Warum reagieren Frauen so unterschiedlich auf die Wechseljahre? **32**
- ▶ Kann ich die Wechseljahre hinauszögern? **34**
- ▶ Wann ist das Hormonchaos endlich zu Ende? **35**
- ▶ Was ist eigentlich mit dem Testosteron? **36**
- ▶ Muss ich in den Wechseljahren noch verhüten? **38**

KAPITEL 2

WAS STIMMT AUF EINMAL NICHT MIT MIR? 39

- ▶ Welche Symptome gelten als typisch in den Wechseljahren? **41**
- ▶ Warum kann ich nicht mehr schlafen? **44**
- ▶ Woher kommt die Watte in meinem Kopf? **48**
- ▶ Schlagen die Wechseljahre aufs Gemüt? **50**
- ▶ Woher kommen plötzlich Panik und Antriebslosigkeit? **53**
- ▶ Warum gerät mein Herz aus dem Takt? **56**

KAPITEL 5

WAS BRINGEN MIR JETZT YOGA UND MEDITATION? 189

- Warum empfiehlt mir meine Ärztin Stressabbau? **191**
- Was kann ich für mich tun, um zu entspannen? **194**
- Warum soll Meditation jetzt gut helfen? **196**

KAPITEL 6

WARUM SOLL ICH MICH MEHR BEWEGEN? 201

- Hilft Sport wirklich gegen so viele Krankheiten? **203**
- Ich habe nie viel Sport gemacht, nützt es jetzt noch anzufangen? **206**
- Werden meine Wechseljahresbeschwerden durch Sport besser? **208**
- Warum sollen Wechseljahresfrauen Krafttraining machen? **209**
- Wie viel muss ich mich in der Woche bewegen? **211**

KAPITEL 7

ERNÄHRE ICH MICH FALSCH? 213

- Warum ist die richtige Ernährung so wichtig? **215**
- Wie sieht denn nun gesunde Ernährung aus? **216**
- Wie ist das mit den Fetten? **219**
- Brauche ich mehr Proteine für meine Muskeln? **222**
- Sollte ich auf Kaffee und Alkohol verzichten? **224**
- Werden durch die richtige Ernährung meine Wechseljahresbeschwerden besser? **226**
- Was kann ich meinem Darm Gutes tun? **228**

KAPITEL 8

WAS ERWARTET MICH NACH DER MENOPAUSE? 231

- Ist der Spuk nach der letzten Blutung vorbei? **233**
- Welche gesundheitlichen Risiken muss ich jetzt im Blick haben? **235**
- Welche Vorsorgeuntersuchungen muss ich künftig machen? **238**
- Was, wenn meine Wechseljahressymptome erst nach der Menopause aufgetreten sind? **240**
- Wann muss ich mich um meine Knochen kümmern? **240**
- Muss ich Angst vor einer Demenz haben? **242**
- Worauf kann ich mich freuen? **247**

Ausgewählte Literatur 253