

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

Ausgewählte Literatur 253