

# DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME

31

- Wundervolle Wandelzeit** 4  
**Wechseljahre früher, heute, morgen** 6

## PHASEN DER WECHSEL- JAHRE

11

- Was geschieht überhaupt  
in einem Zyklus?** 12  
**Welche Aufgaben haben  
die Hormone?** 16  
**Prämenopause** 20  
**Perimenopause** 22  
**Menopause** 23  
**Postmenopause** 24  
**Hormonersatztherapie:  
Pro und Kontra** 26

- Hinweise zu den Rezepturen und  
Präparate-Empfehlungen** 32  
**Die zermürbenden Drei** 34  
Hitzewallungen 34  
Schweißausbrüche 41  
Schlafstörungen & Müdigkeit 46  
**Wenn die Seele aus dem  
Rhythmus kommt** 52  
Stimmungsschwankungen · Herzrasen ·  
Nervosität · Weinerlichkeit ... und alles  
im Wechsel 52  
**Watte und Nebel im Kopf** 57  
Brain Fog · Vergesslichkeit ·  
Zerstreutheit 57  
**Düstere Wolken um die Seele** 62  
Angstzustände · depressive  
Verstimmung · Depressionen 62  
**Kopfschmerzen 2.0** 66  
Kopfschmerzen · Migräne 66  
**Wo ist mein Körper hin?** 70  
Gewichtszunahme · Veränderung der  
Proportionen · Verdauungsprobleme ·  
überlastete Leber 70  
Gelenkbeschwerden · schwere Glied-  
maßen · Empfindungsstörungen 75  
**Wenn der Zyklus nicht mehr  
zyklisch ist** 81  
Verstärktes PMS · Zwischenblutungen ·  
verstärkte Blutungen · Myome 81

<b>Dauergast auf der Toilette</b>	86	<b>Echtes Johanniskraut</b>	138
<b>Inkontinenz</b>	86	<b>Echter Lavendel</b>	140
<b>Harnwegsinfekte · Reizblase</b>	88	<b>Lein</b>	142
<b>Haut und Haare im Wüstenmodus</b>	94	<b>Löwenzahn</b>	145
Trockene Haut · trockene Schleimhäute · trockene Augen, Nase und Mund · trockene Haare	94	<b>Malve</b>	147
<b>Wohin verschwand meine Lust?</b>	102	<b>Mariendistel</b>	148
Vulvo-vaginale Atrophie · Scheidentrockenheit	102	<b>Melisse</b>	150
Libidoverlust · unbefriedigte Bedürfnisse · „Sprachlosigkeit“ in der Partnerschaft	110	<b>Mönchspfeffer</b>	152
<b>Die Wechseljahre des Mannes</b>	117	<b>Passionsblume</b>	153
Oder hat er nur die Midlife-Crisis?	117	<b>Pfefferminze</b>	154
		<b>Rhapontik-Rhabarber</b>	156
		<b>Rose</b>	158
		<b>Rosmarin</b>	160
		<b>Rotklee</b>	163
		<b>Salbei</b>	164
		<b>Sanddorn</b>	165
		<b>Traubensilberkerze</b>	166
		<b>Weißdorn</b>	168

## PFLANZEN, DIE HELFEN

123

## SERVICE

171

<b>Echter Baldrian</b>	124		
<b>Große Brennnessel</b>	126		
<b>Damiana</b>	128		
<b>Frauenmantel</b>	129	<b>Bezugsquellen</b>	171
<b>Echte Goldrute</b>	131	<b>Nützliche Apps</b>	171
<b>Herzgespann</b>	134	<b>Hilfreiche Internetadressen</b>	172
<b>Hirntäschel</b>	135	<b>Literatur zum Weiterlesen</b>	173
<b>Hopfen</b>	136	<b>Register</b>	174