

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 zermürenden 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 ·
Zerstreuung 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

Dauergast auf der Toilette 86
Inkontinenz 86
Harnwegsinfekte · Reizblase 88
Haut und Haare im Wüstenmodus 94
Trockene Haut · trockene Schleimhäute ·
trockene Augen, Nase und Mund ·
trockene Haare 94
Wohin verschwand meine Lust? 102
Vulvo-vaginale Atrophie ·
Scheidentrockenheit 102
Libidoverlust ·
unbefriedigte Bedürfnisse ·
„Sprachlosigkeit“
in der Partnerschaft 110
Die Wechseljahre des Mannes 117
Oder hat er nur die Midlife-Crisis? 117

PFLANZEN, DIE HELFEN

123

Echter Baldrian 124
Große Brennnessel 126
Damiana 128
Frauenmantel 129
Echte Goldrute 131
Herzgespann 134
Hirtentäschel 135
Hopfen 136

Echtes Johanniskraut 138
Echter Lavendel 140
Lein 142
Löwenzahn 145
Malve 147
Mariendistel 148
Melisse 150
Mönchspfeffer 152
Passionsblume 153
Pfefferminze 154
Rhapontik-Rhabarber 156
Rose 158
Rosmarin 160
Rotklee 163
Salbei 164
Sanddorn 165
Traubensilberkerze 166
Weißdorn 168

SERVICE

171

Bezugsquellen 171
Nützliche Apps 171
Hilfreiche Internetadressen 172
Literatur zum Weiterlesen 173
Register 174