

Inhalt

83 Gesund älter werden

- 6 Sie sind über 50?
Herzlichen Glückwunsch!
- 7 Die wichtigsten
Fragen und Antworten
- 11 Was ist Gesundheit?**
- 12 Was ändert sich ab 50?**
- 13 Welche Rolle spielen die
Gene beim Älterwerden?**
- 15 Nährstoffbedarf in der
zweiten Lebenshälfte**
- 23 Die Wechseljahre –
eine Zeit des Umbruchs**
- 25 Pubertät rückwärts**
- 26 Warum Wechseljahre?**
- 32 Weswegen suchen
Frauen ärztlichen Rat?**

- 42 Vorsicht bei Gesundheits-
infos aus dem Internet**
- 49 Hormone – und wie sie
sich in den
Wechseljahren
verändern**
- 50 Um welche Hormone
geht es?**
- 53 Hormonspiegel testen –
sinnvoll oder nicht?**
- 54 Wie beeinflusst das
Hormonchaos die
Gesundheit?**
- 54 Basiswissen zur
Behandlung von Wech-
seljahresbeschwerden**
- 66 Körperliche Wechsel-
jahresbeschwerden**

- 83 Gesund älter werden**
- 83 Frauen und die Medizin**
- 87 Frauen und ihr Herz –
eine Herzensangele-
genheit**
- 93 Ein Knochenjob:
Osteoporose**
- 100 Muskel- und Gelenk-
schmerzen in den
Wechseljahren**
- 104 Verspannungen und
Rückenschmerzen**
- 106 Schmerz lass nach**
- 110 Demenz bei Frauen**
- 112 Schlafstörungen**
- 115 Gehirn und Psyche in
den Wechseljahren**

49 Hormone – und wie sie sich in den Wechseljahren verändern

23 Die Wechseljahre – eine Zeit des Umbruchs

145 Die richtige Ernährung – gesundes Genießen

119 Die Rolle von sozialen
Kontakten

123 Lust auf Bewegung

124 Bewegungsmangel hat
Folgen

126 Was ist Bewegung?

142 Präventionskurse

142 Vorsorgekuren

**145 Die richtige
Ernährung –
gesundes Genießen**

148 Worauf kommt es bei
gesundem Essen an?

153 Weniger Zucker, Salz
und gesättigte Fette!
Aber wie?

160 Die Empfehlungen der
Deutschen Gesellschaft
für Ernährung (DGE)

164 Essen Sie genügend
Proteine

165 Achten Sie auf eine
ausreichende Zufuhr
von Ballaststoffen

169 Trinken Sie
ausreichend

171 Achten Sie auf genü-
gend Antioxidantien

172 Achten Sie auf
ungesättigte Fettsäuren

174 Immunsystem und
gesundes Essen

177 Wechseljahre und
gesundes Essen

182 Gewicht verlieren

186 Zum Weiterlesen

186 Adressen

187 Adressen Verbraucher-
zentralen

188 Stichwortverzeichnis

189 Impressum