

Inhalt

Vorwort	9
Wechseljahre – Wandeljahre	15
Im Wechsel der Jahres- und Lebenszeiten	15
Die Wechseljahre: eine natürliche Umstellung	19
Unsere Biologie	19
Jeder Abschied birgt einen Neuanfang	21
Hätten Sie's gewusst?	
Über Wahrheiten und Irrtümer rund um die Wechseljahre . . .	23
Wir sind Teil der Gesellschaft	27
Andere Kulturen – andere Erfahrungen	31
Wollen wir uns das negative Image weiter gefallen lassen? .	38
Fluch oder Segen?	42
Gesunder Egoismus und Pragmatismus	46
Das klimakterische Bermudadreieck	48
Abschied und Neuanfang	64
Körpersprache – Körpersignale – Körperweisheit	78
Symptome sind keine Krankheit	78
Wechseljahresbeschwerden / Tipps und Ratschläge	86
(Hexen-)Tanz auf dem Vulkan:	
Hitzewallungen und Schweißausbrüche	90
Schlafstörungen	100
Zyklusstörungen und Blutungen	108
Stimmungsschwankungen	116
Älter werden – runder werden	133
Vaginale Trockenheit	141
Harninkontinenz – (k)ein Tabu	145
»Mit Haut und Haaren«	149

Lästige Begleiter	157
Gelenkschmerzen	157
Osteoporose	162
Herz-Kreislauf-Erkrankungen.	167
Schreckgespenst: Alzheimersche Demenz	172
Brustkrebs und Mammographie-Screening	174
Liebe, Lust und Frust	183
Frust mit der Lust – Anspruch und Wirklichkeit	183
Sex, was ist das?	189
Libidoverlust? Nein, danke!	193
Sexualität in der Gesellschaft	200
Männlich versus weiblich	202
Vom Regen in die Traufe?	206
Hat uns die sexuelle Freiheit weitergebracht?	210
Sexistische, erotische und pornografische Botschaften	214
Gibt es einen Ausweg aus diesem Dilemma?	218
Entdecken Sie Zärtlichkeit neu ...	
... und nehmen Sie Ihren Partner mit auf diese Reise	220
Was kann frau tun?	222
Vertrauen in die Weisheit der Natur	222
Gesunder Geist – gesunder Körper	230
Regelmäßige und gesunde Bewegung	231
Tipps zum Sporttreiben	235
Ausgewogene Ernährung	238
Ein Ritual für die Menopause?	243
Naturheilkunde	245
Heilpflanzen	245

Homöopathie	251
Kneippsche Anwendungen	259
Akupunktur	261
Hormontherapie, der große Irrtum in der Frauenheilkunde?	262
Aufstieg und Fall der Hormontherapie (HT)	262
Die vier großen Studien	273
NHS (Nurses Health-Study) (Studie zur Gesundheit von Krankenschwestern)	273
HERS (Heart-Estrogen/Progestin-Replacement-Studie)	274
WHI (Women's Health Initiative-Studie)	275
One-Million-Women-Study (Großbritannien)	276
Die S3-Leitlinie zur Hormontherapie	280
Pathologisierung und Medikalisierung von Frauenleben	285
Akteure der Medikalisierung	288
Unwissenheit und Unsicherheit der Frauen	297
Wann sind Hormone noch angesagt?	304
Was zeichnet eine(n) gute(n) Gynäkologin/ Gynäkologen aus?	306
Wie finde ich eine(n) gute(n) Gynäkologin/Gynäkologen?	307
Was haben wir gelernt, was nehmen wir für unser Leben mit?	308
Ein ehrliches Wort zum Schluss	308
Quellen / Literatur zum Weiterlesen	310