

Vorwort	6
Kapitel I –	
Was wechselt eigentlich?	8
Alles anders – Veränderungen annehmen	10
Ein Wohlstandsphänomen?	10
Auf und Ab im Wechsel	12
Wandel als Chance	13
Selbstfürsorge ist wichtig	14
Wechseljahre in Zahlen	14
Alles eine Frage der Hormone	18
Umstellungen im Körper	18
Wechseljahrshormone im Überblick	19
Weitere wichtige Hormone im Zyklus	23
Stätten der Hormonproduktion	25
Hormonspiegelbestimmung	27
Hormontherapie	29
Arznei- und Darreichungsformen	34
Stärken erkennen – Neues wagen	36
Ich bin schön!	37
Ich bin sexy!	43
Körper in Balance – Detox unterstützt	46
Säure-Basen-Haushalt	46
Ernährung	47

Basenfasten	49
Umweltgifte	50

Kapitel 2 – Soforthilfe bei Beschwerden 52

Selbsthilfe – Vielfalt der Methoden 54

Einfluss nehmen über eine gesunde Lebensweise	54
Schulmedizin	55
Naturheilkunde	55
Akupunktur/Akupressur	56
Bachblüten	57
Ernährung	58
Homöopathie	59
Phytotherapie	60
Schüßlersalze	61

Aus dem Rhythmus – Der Zyklus in den Wechseljahren 62

Überstarke Blutungen	63
Schmierblutungen	65
Unregelmäßige Zyklen	66
Unterleibsschmerzen	68
Schmerzende Brüste	70
Kopfschmerzen	72

Außer Kontrolle –		Auf Sparflamme –	
Das Auf und Ab der Hormone	74	Der verwandelte Stoffwechsel	106
Hitzewallungen & Schweißausbrüche	75	Verstopfung & Darmträgheit	107
HerzKreislaufbeschwerden	77	Leistungsschwäche, Schläppheit & Müdigkeit	109
Spätsommerblues – Die Psyche im Umbruch		Gut gerüstet –	
Stimmungsschwankungen & depressive Verstimmungen	81	Strukturen und Knochengesundheit	112
Unruhe & Nervosität	86	Bindegewebsschwäche	112
Schlafstörungen	86	Krampfadern	115
Konzentrationsschwäche & Gedächtnisstörungen	89	Osteoporose	116
Reife Schönheit –		Kapitel 3 –	
Wohlfühlen in der neuen Haut	90	Fit in Zeiten des Wandels	118
Trockene Haut	91	Mit der richtigen Bewegung durch die Wechseljahre	120
Faltenbildung	92	Vielseitiger Ausdauersport für die Fitness	122
Trockene Augen	95	Ganzkörper-Krafttraining für Stabilität	126
Trockener Mund	96	Beweglichkeitstraining für Elastizität	130
Dünneres und trockenes Haar & Haarausfall	97	Innere Balance für Gelassenheit	136
Liebesleben – Neue Empfindsamkeit	98	Alphabetische Beschwerdentabelle	142
Libidoverlust & -veränderung	99		
Scheidentrockenheit	100		
Blasenentzündung	102		
Inkontinenz & Beckenbodenschwäche	104		