

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