
Inhalt

Einleitung – Die Reise beginnt	13
Die Lebensmitte: Kreativität und Zuhause neu definieren	16
Einen neuen Pfad ausleuchten	17
I. Kapitel – Die Wechseljahre stellen Ihr Leben auf den Prüfstand	19
»Das gilt nicht für mich, mit meiner Ehe ist alles in Ordnung«	20
Die Jahre der Kindererziehung: Der Versuch, Beruf und Familie in Einklang zu bringen	23
Warum sich Ehen in der Lebensmitte verändern müssen	27
Meine persönliche Myomgeschichte: Das letzte Kapitel	32
Die Freuden einer kreativen Partnerschaft	36
Die Kräfte, die die Gans verändern, verändern auch den Ganter	38
Die echten Wechseljahre setzen ein	39
Meine Ehe geht bankrott	40
Gürteltier-Medizin: Die Macht der Verwundbarkeit	44
Die Vergangenheit in Ehren halten und zugleich zukunftsfähig sein	46
II. Kapitel – In den Wechseljahren fängt das Gehirn Feuer	49
Unser Gehirn fängt Feuer	51
Weckrufe erkennen und beachten	52
Bin ich es oder sind es meine Hormone? Den Mythos von wütenden Hormonen entzaubern	56
Was Ihre Geschlechtshormone alles bewirken	62
Die Botschaft hören, die hinter der Wut der Wechseljahre steckt	67
Emotionen, Hormone und Ihre Gesundheit	72
Wie uns Gehirn und Körper in der Lebensmitte helfen können, unsere Vergangenheit zu heilen	83
Einen größeren Zusammenhang finden	89

III. Kapitel — Heimfinden zu sich selbst: Von der Abhängigkeit zur gesunden Eigenständigkeit	94
Das Leere-Nest-Syndrom	94
Bumerang-Babys	99
Starke Gefühle, starke Heilkräfte	101
Die Balance finden: Sich um sich selbst, sich um andere kümmern	104
Auf eine Goldmine stoßen: In der Lebensmitte die finanziellen Verhältnisse klären	112
Heimfinden zu sich selbst	121
Berufliches Erwachen in der Lebensmitte	124
Eine Straßenkarte für die Navigation in unbekanntem Gelände	126
IV. Kapitel — Das können doch nicht die Wechseljahre sein? Die körperliche Grundlage des Klimakteriums	131
Was in Ihrem Körper geschieht: Hormonelle Veränderungen	131
Die Wechseljahre sind ein normaler Vorgang, keine Krankheit	134
Die drei Formen der Menopause	137
Wechseljahre und Hormonspiegel	139
Gibt es einen Test, den ich machen kann?	140
Menopause und Schilddrüsenfunktion	143
Wechseljahre und Nebennierenfunktion	149
Was Sie während Ihrer Übergangsphase zu erwarten haben	155
V. Kapitel — Hormonsubstitution: Eine persönliche Entscheidung	167
Eine kurze Geschichte der Hormonsubstitution	167
Bioidentische Hormone: Der ideale Entwurf der Natur	173
Ein Hormonleitfaden: Wichtige Informationen für jede Frau	179
Hormone nehmen oder lieber nicht?	192
Ein Hauch Hormone	208
Wie lange sollten Sie Hormone nehmen?	209
VI. Kapitel — Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel	213
Grundprinzipien der Heilpflanzentherapie in den Wechseljahren	215
Heilende Lebensmittel für die Wechseljahre	223
Traditionelle chinesische Medizin und Akupunktur	233
Beginnen Sie irgendwo!	237

VII. Kapitel – Der Ernährungsplan in den Wechseljahren	238
Ich schließe (wieder einmal) Frieden mit meinem Gewicht	238
Sechs Schritte zur Gewichtskontrolle in den mittleren Jahren	241
Der Ernährungsplan für hormonelles Gleichgewicht	253
Die Verdauung in der Lebensmitte optimieren	269
Die letzte Hürde: Unseren Körper akzeptieren	274
VIII. Kapitel – Kraft aus dem Becken schöpfen	276
Was ist dein, was ist mein, was ist unser?	
Unsere Grenzen abstecken	277
Hormonungleichgewicht: Öl ins Feuer	280
Menstruationskrämpfe und Unterleibsschmerzen	281
Starke Blutungen	283
Myome	287
Ein selbstbestimmter Zugang zu einer Operation oder einem invasiven Eingriff	295
Masterplan für den gesunden Unterleib	304
Gesundheit der Harnwege	312
IX. Kapitel – Sexualität und Wechseljahre: Mythos und Realität	320
Die Anatomie des Begehrens	321
Sexualität in den Wechseljahren: Unser kulturelles Erbe	327
Die Wechseljahre sind eine Zeit, in der wir unsere Beziehungen neu definieren	336
Hormonspiegel sind nur ein Teil der Libido	340
Sekundäre Unterstützung für die Libido:	
Östrogen und Progesteron	341
Testosteron: Das Hormon der Lust?	344
Hilfen bei Scheidentrockenheit	346
Die Wahrheit sagen	350
Zehn Schritte, um die Libido neu zu entfachen	353
X. Kapitel – Das Gehirn nähren – Schlaf, Depressionen und Gedächtnis	359
Besser schlafen in der Lebensmitte	363
Depressionen: Eine Chance zu wachsen	373
Gedächtnisverlust in den Wechseljahren: Ist es Alzheimer?	384
Hormone und Alzheimer	390
Nichthormonelle Möglichkeiten, Ihr Gehirn zu schützen	391
Die Weisheit der Lebensmitte voll ausschöpfen	396

XI. Kapitel – Von der Rosenknospe zur Hagebutte: Schönheit in der Lebensmitte	403
Frieden schließen mit Ihrer alternden Haut	405
Falten vorbeugen oder behandeln	413
Akne in der Lebensmitte	426
Rosazea	431
Haare an den falschen Stellen	433
Wenn gute Hautpflege nicht genug ist: Kosmetische Eingriffe	441
Krampfadern (Varizen)	445
XII. Kapitel – Aufrecht durchs Leben – ein gesunder Knochenbau	450
Osteoporose: Das Ausmaß des Problems	451
Wir sind auf lebenslange Standfestigkeit ausgelegt	453
Wie gesundes Knochengewebe entsteht	453
Sind Sie osteoporosegefährdet?	460
Messung der Knochendichte	465
Knochenaufbauende Medikamente	473
Werden Sie stark!	475
Schließen Sie ab mit Ihrer Sport-Vergangenheit	479
Die Verbindung zwischen Sonnenlicht und Knochengesundheit	487
Stützen Sie Ihre Erdverbindung mit Pflanzenmedizin	493
Stark und flexibel: Der Masterplan für gesunde Knochen und Gelenke	494
XIII. Kapitel – Gesundheit für die Brust	500
Unser kulturelles Erbe: Nähren und Selbstaufopferung	501
Die emotionalen Grundlagen des Brustkrebses	504
Programm für die Brustgesundheit	508
Brustkrebs-Vorsorgeuntersuchungen	522
Das Brustkrebsrisiko in die richtige Perspektive rücken	534
Das Brustkrebsgen: Sollten Sie sich testen lassen?	535
Die Auswirkungen von Hormonersatztherapien auf die Brustgesundheit	536
Bioidentische Hormone und Krebsrisiko	540
Das Tamoxifen-Dilemma	549

XIV. Kapitel – Mit Herz und Hingabe leben – achten und lieben	
Sie Ihr Herz in der Lebensmitte	555
In den Wechseljahren hat das Herz das Sagen:	
Meine eigene Geschichte	556
Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Blockaden im Strom des Lebens	561
Herzklopfen: Der Weckruf des Herzens	563
Geschlecht und Herzkrankheiten: Unser kulturelles Erbe	567
Wie wir das Risiko einer Herzerkrankung vermindern	570
Kohlenhydrate, Zucker und das gesunde Herz:	
Was jede Frau wissen sollte	589
Nahrungsergänzungsmittel, die das Herz schützen	592
Lebensmittel für ein gesundes Herz	599
Was ist mit Aspirin?	602
Bewegen Sie sich!	603
Sind Östrogenpräparate notwendig, um Herzkrankheiten vorzubeugen?	607
Lieben und respektieren Sie Ihr Herz in der Lebensmitte	608
Die herzerfrischende Wirkung von Haustieren	610
Wo der Intellekt zu wissen meint, wird doch das Herz obsiegen	612
Epilog – Die Ruhe nach dem Sturm	615
Anmerkungen	623
Register	673