

# Auf einen Blick

<b>Über die Autorin .....</b>	<b>7</b>
<b>Einführung .....</b>	<b>19</b>
<b>Teil I: Besser als ihr Image: Die Wechseljahre der Frau .....</b>	<b>25</b>
<b>Kapitel 1: Metamorphose der Lebensmitte – hallo Wechseljahre .....</b>	<b>27</b>
<b>Kapitel 2: Wechsel mit Hindernissen – was Frauen belastet .....</b>	<b>53</b>
<b>Kapitel 3: Wechsel mit guter Aussicht – was Frauen stark macht .....</b>	<b>81</b>
<b>Teil II: Wechseljahre für Fortgeschrittene .....</b>	<b>107</b>
<b>Kapitel 4: Der Tanz der Hormone .....</b>	<b>109</b>
<b>Kapitel 5: Dreiteiler mit Finale: Die Menopause .....</b>	<b>131</b>
<b>Kapitel 6: Mythos Menopause: Wissenswertes aus Forschung und Praxis .....</b>	<b>155</b>
<b>Teil III: Selbst ist die Frau: Praxiskurs Wechseljahre .....</b>	<b>175</b>
<b>Kapitel 7: Erste Hilfe bei Hitzewallungen und Co .....</b>	<b>177</b>
<b>Kapitel 8: Heilpflanzen – starke Helfer für den sanften Wechsel .....</b>	<b>203</b>
<b>Kapitel 9: Kluge Frauen beugen vor: Gesundheitsmanagement ab 40 .....</b>	<b>229</b>
<b>Teil IV: Kurswechsel für die zweite Lebenshälfte .....</b>	<b>257</b>
<b>Kapitel 10: Wechseljahre: Zeit der Neuorientierung .....</b>	<b>259</b>
<b>Kapitel 11: Rollenwechsel in der Lebensmitte .....</b>	<b>277</b>
<b>Kapitel 12: Vom Zauber der zweiten Lebenshälfte .....</b>	<b>297</b>
<b>Teil V: Der Top-Ten-Teil .....</b>	<b>319</b>
<b>Kapitel 13: Zehn große Irrtümer über die Wechseljahre .....</b>	<b>321</b>
<b>Kapitel 14: Zehn Gründe, sich auf die Menopause zu freuen .....</b>	<b>327</b>
<b>Kapitel 15: Zehn alltagstaugliche Übungen für die Wechseljahre .....</b>	<b>331</b>
<b>Kapitel 16: Zehn nicht ganz so ernst gemeinte Tipps zum Umgang mit den Wechseljahren .....</b>	<b>337</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>341</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorin.....</b>	<b>7</b>
<b>Einführung.....</b>	<b>19</b>
Über dieses Buch.....	19
Was Sie nicht lesen müssen.....	21
Törichte Annahmen über die Leser .....	21
Wie dieses Buch aufgebaut ist.....	21
Teil I: Besser als ihr Image: Die Wechseljahre der Frau .....	22
Teil II: Wechseljahre für Fortgeschrittene.....	22
Teil III: Selbst ist die Frau: Praxiskurs Wechseljahre .....	22
Teil IV: Kurswechsel für die zweite Lebenshälfte.....	22
Teil V: Der Top-Ten-Teil .....	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	23
Wie es weitergeht .....	24
<b>TEIL I</b>	
<b>BESSER ALS IHR IMAGE: DIE WECHSELJAHRE</b>	
<b>DER FRAU .....</b>	<b>25</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Metamorphose der Lebensmitte –</b>	
<b>hallo Wechseljahre .....</b>	<b>27</b>
Ein ganz natürlicher Lebensabschnitt.....	27
Starke Jahrgänge: Die Midlife-Boomer.....	28
Hurra, wir leben länger .....	29
Umbruch und die zweite Lebenshälfte.....	29
Auch Männer kommen in die Midlife-Crisis.....	30
Klimakterium – bitte was? .....	31
Sichtweisen und Wahrnehmung des Klimakteriums .....	32
Wahrnehmungsbrillen und Landkarten.....	33
Die weibliche Reifeprüfung .....	39
Warum Veränderungen schwer sind.....	39
Die Macht der Gewohnheit.....	41
Veränderungen kosten Energie .....	42
Das Klimakterium als Chance.....	47

**Kapitel 2****Wechsel mit Hindernissen – was Frauen belastet ...**

Häufige Klischees und Vorurteile .....	53
Schlussfolgerungen sind keine Fakten .....	54
Das Schreckgespenst Klimakterium .....	59
Der Mythos des altersbedingten Verfalls .....	59
Das Bild der Frau im Klimakterium .....	60
Das Jugend- und Schönheitsdiktat .....	62
Diskriminierung des weiblichen Alters .....	63
Die Selbstwertfalle – wenn Schönheit zur Norm wird .....	63
Der Kampf gegen den eigenen Körper .....	65
Hauptsache sexy – der Fuckability-Faktor .....	65
Problematische Muster und Einflussfaktoren .....	66
Der Fokus auf Beschwerden .....	66
Abwertung weiblicher Qualitäten und Leistungen .....	68
Weibliche Rollenzwänge und Konflikte .....	70
Ungesunder Dauerstress .....	72
Gift für die Seele: Kränkungen machen krank .....	77
Die Hormonisierung der Wechseljahre .....	79

**Kapitel 3****Wechsel mit guter Aussicht –****was Frauen stark macht .....**

81	Ein neues Verständnis der Wechseljahre .....
82	Schluss mit der Miesmacherei – die Frauengesundheitsbewegung .....
83	Ermutigende Erkenntnisse über die Menopause .....
84	Wie Gesundheit entsteht – das Konzept Salutogenese .....
85	Was uns gesund hält .....
86	Lebenserfahrung und Krisenfestigkeit .....
86	Die Entwicklung von Resilienz .....
89	Handlungsfähigkeit in turbulenten Zeiten .....
90	Persönliche Ressourcen .....
90	Eigenständigkeit und Selbstkompetenz .....
91	Fähigkeiten und Talente .....
91	Großzügigkeit und Toleranz .....
92	Äußere Ressourcen .....
92	Konstitution und Lebensstil .....
93	Finanzielle Unabhängigkeit .....
94	Gesunde Beziehungs- und Familienverhältnisse .....
94	Weibliche Verbündete und Freundinnen .....

Positive Lebenseinstellungen .....	95
Die Macht der inneren Haltung .....	96
Raus aus der Opferrolle .....	97
Das Wissen über sich und den eigenen Körper .....	98
Meisterwerk: Unser wunderbarer Körper .....	99
Unverschämt weiblich – das Schätzlein im Schritt .....	101
Wie der Körper mit uns spricht .....	102

## **TEIL II** **WECHSELJAHRE FÜR FORTGESCHRITTENE..... 107**

### **Kapitel 4** **Der Tanz der Hormone..... 109**

Hormone: Körperboten mit Köpfchen .....	109
Wo die Hormone wirken, wie sie wirken .....	110
Wo Hormone entstehen: Körpereigene Chemielabore .....	110
We are the Champions: Kurzsteckbrief	
wichtiger Hormone .....	112
Das weibliche Hormonorchester.....	113
Dreamteam mit Führungsspitze .....	113
Slave to the rhythm: Vom Schwung der Hormone .....	115
Wenn die Hormone verrücktspielen.....	120
Ziemlich gestört – hormonell bedingte Frauenleiden.....	120
Umbrüche mit hormonellen Aussetzern .....	123
Das Geheimnis glücklicher Hormone.....	126
Schädlinge für das hormonelle Gleichgewicht.....	126
Natürlich im Lot: Den Hormonhaushalt in Schuss halten .....	127

### **Kapitel 5** **Dreiteiler mit Finale: Die Menopause..... 131**

Reif für den Wechsel .....	131
Frauen ticken anders: Die biologische Uhr.....	132
Hormone auf der Flucht: Die Wechseljahre klopfen an .....	132
Häufige Fragen zur Menopause .....	136
Die Dimension der Menopause.....	139
Mit Haut und Haaren: Der Körper im Wechsel .....	140
Gewitter im Oberstübchen – der Geist im Wechsel .....	145
Bin das wirklich noch ich? Die Psyche im Wechsel .....	146
Mal heiß, mal kalt: Die Sexualität im Wechsel .....	148
Eiertänze: Mein Mann, meine Menopause und ich .....	151
Die Menopause als Beziehungsprobe.....	151

<b>Kapitel 6</b>		
<b>Mythos Menopause:</b>		
<b>Wissenswertes aus Forschung und Praxis . . . . .</b>	<b>155</b>	
Vom Sinn der Menopause . . . . .	155	
Wie Frauen die Wechseljahre heute bewerten . . . . .	156	
Menopause und die Wissenschaft. . . . .	156	
Wechseljahre und die Medizin. . . . .	160	
Kleine Geschichte der Hormonersatztherapie. . . . .	161	
Kriterien der Hormontherapie . . . . .	165	
Gespräche statt Hormone . . . . .	166	
Imaginative und Entspannungsverfahren . . . . .	167	
Homöopathie: Heilen mit Globuli . . . . .	170	
Akupunktur: Heilen mit Nadeln . . . . .	170	
Klassische Naturheilkunde . . . . .	171	
<b>TEIL III</b>		
<b>SELBST IST DIE FRAU:</b>		
<b>PRAXISKURS WECHSELJAHRE . . . . .</b>	<b>175</b>	
<b>Kapitel 7</b>		
<b>Erste Hilfe bei Hitzewallungen und Co . . . . .</b>	<b>177</b>	
Typisch Wechseljahre? Häufige Symptome und Beschwerden . . . . .	177	
Vom klugen Umgang mit Beschwerden . . . . .	178	
Wie Hitzewallungen entstehen und wie sie erlebt werden . . . . .	179	
Schweiß lass nach: Schnelle Tipps und Tricks . . . . .	181	
Nachhaltige Strategien gegen die fliegende Hitze . . . . .	183	
Ernährung für einen kühlen Kopf . . . . .	184	
So gut hilft Bewegung . . . . .	184	
Hitzewallungen einfach wegatmen . . . . .	185	
Visualisierung und Entspannung . . . . .	185	
Äußere Anwendungen . . . . .	187	
Hilfe bei Herz- und Kreislaufproblemen . . . . .	188	
Hilfe bei Gelenkbeschwerden . . . . .	189	
Hilfe bei gestörtem Schlaf . . . . .	190	
Hilfe bei Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel und Nervosität . . . . .	192	
Hilfe bei Stimmungsschwankungen . . . . .	194	
Ich bin dann mal weg: Reise zum inneren Wohlfühlort . . . . .	196	
Hilfe bei vaginaler Trockenheit . . . . .	197	
Hilfe bei Blasenschwäche . . . . .	198	
Heilsame Körperfäden: Die Botschaft von Symptomen erkennen und nutzen . . . . .	200	
Achtsame Körperreise: Der Body-Scan . . . . .	201	

**Kapitel 8**

<b>Heilpflanzen – starke Helfer für den sanften Wechsel .....</b>	<b>203</b>
Phytotherapie – Heilen mit Pflanzen .....	203
Frauenkräuter für die Hausapotheke .....	204
Von der traditionellen Pflanzenheilkunde zur rationalen Phytotherapie .....	207
Darreichungsformen von Pflanzenmedizin .....	207
Wirkstoffe, die es in sich haben .....	208
Phytotherapie und Frauenheilkunde: Ein starkes Doppel .....	209
Echte Naturtalente: Phytoöstrogene .....	210
Vom Acker auf den Teller: Nahrungsquellen mit Phytoöstrogenen .....	210
Frauenheilpflanzen bei hormonellen Schieflagen .....	211
Ausgesuchte Rezepte für den Wechsel .....	212
Teekur mit Frauenkräutern: Dosierung, Anwendung und Wirkung .....	212
Wirkung und Zubereitung von Heilbädern .....	213
Gut gewickelt, viel gewonnen: Kräuterwickel und -auflagen .....	214
Wenn der Zyklus ins Taumeln gerät: Heilpflanzen für die Prämenopause .....	215
Die große Hitze kann kommen: Rezepte für die Perimenopause .....	218
Schwungvoll in den Endspurt – Muntermacher für die Postmenopause .....	224
Guter Sex trotz Menopause – die Pflanzen der Liebe .....	225

**Kapitel 9**

<b>Kluge Frauen beugen vor: Gesundheitsmanagement ab 40 .....</b>	<b>229</b>
Gesund älter werden – natürlich jung bleiben .....	229
Vorsorge mit Weitsicht: Vorbeugung und Gesundheitsschutz .....	231
Früherkennung und die Frage, welche Untersuchungen sinnvoll sind .....	232
Die Bedeutung individueller Risikofaktoren .....	233
Gesundheit in eigener Hand .....	234
Brennpunkt Brustgesundheit .....	235
Angstdiagnose Brustkrebs .....	235
Die eigene Brust kennenlernen .....	236
Von der Brustpflege zur heilsamen Busenfreundschaft .....	237
Pflegeöle für einen schönen Busen .....	238

## 16 Inhaltsverzeichnis

Osteoporose verstehen: Ursache, Symptome, Risiken .....	239
Auf die Knochen fertig los:	
Gezielt gegen Osteoporose vorbeugen .....	241
Frauenherzen schlagen anders: Rund um die Herzgesundheit ..	242
Frauenherzen im Stress: Wenn die Seele leidet .....	243
Kleiner Aufwand – große Wirkung:	
Herzgesunde Bewegung .....	243
Was das Herz erfreut: Herzgesunde Ernährung .....	244
Stress lass nach: Stressbewältigung in der Lebensmitte.....	244
Stressfallen erkennen und entschärfen .....	245
Stressabbau im Alltag .....	246
Muskelentspannung nach Jacobson .....	246
Schnelle Entspannungsübungen für Gestresste .....	247
Zum Wohlfühlgewicht ganz ohne Stress .....	249
Ran an die Pfunde: Abnehmen mit Köpfchen .....	250
Bewegung im Alltag: So schmelzen die Pfunde.....	251
Leichter essen – natürlich schlank bleiben.....	252
Bewusster essen mit mehr Genuss.....	254
Wellness für jeden Tag: Die schönste Antwort auf Stress .....	254

## TEIL IV KURSWECHSEL FÜR DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE .... **257**

<b>Kapitel 10</b> Wechseljahre: Zeit der Neuorientierung .....	<b>259</b>
Frauen zwischen Abschied und Neubeginn.....	259
Das Leben auf dem Prüfstand.....	261
Zwischenbilanz ziehen in der Lebensmitte .....	262
Umgang mit Fehlern und Schwächen.....	273
Pläne schmieden für die Zukunft.....	273
Über den Wert von innerer Zufriedenheit.....	274
<b>Kapitel 11</b> Rollenwechsel in der Lebensmitte .....	<b>277</b>
Frauenrollen im Wandel .....	277
Rollenmodelle und Vorbilder .....	279
Gegen den Altersfrust: Das Jammern beenden.....	280
Von wegen Oldies – die neue Generation 50 plus.....	282
Die vielen Rollen einer Frau .....	284
Die eigenen Rollen kennen und trennen .....	285
Alte Rollen ablegen – neue Rollen leben.....	286
Selbstfürsorge ist lebenswichtig .....	289

<b>Kapitel 12</b>		
<b>Vom Zauber der zweiten Lebenshälfte</b>		<b>297</b>
Tschüss Wechseljahre – hallo Neustart	298	
Mehr Mut zum eigenen Leben	299	
Mit über 50 hat man noch Träume: Eine magische Löffelliste erstellen	299	
Vom Wunsch zum Ziel	301	
Die Smart-Formel	302	
Weitere Tipps auf dem Weg zum Erfolg	309	
Umgang mit Rückschlägen und Enttäuschungen	312	
Erfolg will gelernt sein, Scheitern auch	314	
Loslassen: Der Weg zu innerer Freiheit	315	
<b>TEIL V</b>		
<b>DER TOP-TEN-TEIL</b>		<b>319</b>
<b>Kapitel 13</b>		
<b>Zehn große Irrtümer über die Wechseljahre</b>		<b>321</b>
Wechseljahre sind Leidensjahre	321	
Beschwerden sind immer hormonell bedingt	322	
In ein, zwei Jahren ist der Wechsel abgeschlossen	322	
Wechselbeschwerden sind überall gleich	323	
Die Menopause ruiniert die Figur	323	
In den Wechseljahren laufen den Frauen die Männer davon	324	
Weniger Östrogene – weniger Spaß am Sex	324	
Wechseljahre machen weinerlich und depressiv	325	
Ohne Hormone geht jetzt gar nichts mehr	325	
Es gibt keine Alternativen zur Hormontherapie	326	
<b>Kapitel 14</b>		
<b>Zehn Gründe, sich auf die Menopause zu freuen</b>		<b>327</b>
Vom Glück nach der Menopause	327	
50 oder das neue 40	327	
Tampons, Binden, Verhütungsmittel ade	328	
Keine ungewollte Schwangerschaft mehr	328	
Prämenstruelles Syndrom und Menstruationsbeschwerden waren gestern	328	
Die Heilwirkung der Menopause	329	
Neues Gleichgewicht – mehr Gelassenheit	329	
Neue Freiheiten	329	
Mut zur Ehrlichkeit	330	
Aus Schönheitsdruck wird Ausstrahlung	330	

<b>Kapitel 15</b> <b>Zehn alltagstaugliche Übungen</b> <b>für die Wechseljahre</b> .....	<b>331</b>
Kleine Körperübung vorweg .....	331
Die Atempause .....	332
Die Herzatmung .....	332
Morgenübung für den schwungvollen Kreislauf .....	332
Nierenmassage für ausgeglichene Hormone .....	333
Übung gegen Krampfadern und schwere Beine .....	333
Achtsamkeitsübung in Bewegung .....	334
Übung zur inneren Akzeptanz .....	334
Mit Fantasie gegen Hitzewallungen .....	335
Der innere Kraftort .....	335
<b>Kapitel 16</b> <b>Zehn nicht ganz so ernst gemeinte Tipps</b> <b>zum Umgang mit den Wechseljahren</b> .....	<b>337</b>
Der Katastrophen-Tipp .....	337
Der Symptomverschlimmerungs-Tipp .....	338
Der Entschleunigungs-Tipp .....	338
Der Energiespar-Tipp .....	338
Der Party-Tipp .....	338
Der Genießer-Tipp .....	339
Der Literatur-Tipp .....	339
Der Arztbesuch-Tipp .....	339
Der Grübel-Tipp .....	339
Der Antifalten-Tipp .....	339
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>341</b>