

Inhalt

Einleitung – Krisenbewältigung in der heißen Phase 11
So oder so: Wir müssen darüber sprechen

TEIL I – WTF?!

Schlechtes Timing, wenig Wissen: mein Körper im Sinkflug

Kapitel 1 – Stärkere Blutungen 27

Verklumptes Frausein: von Blatlachsen, schulterzuckenden Gynäkolog*innen und weisen Walkühen

Kapitel 2 – Leicht reizbar 43

»Nimm das doch nicht so persönlich«: von unterdrückten Wutausbrüchen und cholerischen Männern

Kapitel 3 – Erschöpfung 57

Zyklus voller Ups and Downs: Tanz der Hormondrüsen und Alternativen zur Standardvorsorge

Kapitel 4 – Fettverteilung 73

Leibesübungen: von Bauchliebe, dem Preis der Fitness und Widersprüchen des Sporttreibens

Kapitel 5 – Scheidentrockenheit 87

Viva la Vulva: von Sex, mittelalterlichen Exhibitionistinnen und Laserstrahlen

Kapitel 6 – Unregelmäßige Zyklen 97

Auf Eis gelegt: vom technologischen Fortschritt, selbstbestimmter Fruchtbarkeit und Social Freezing

Kapitel 7 – Haare an den falschen Stellen 111

Der Mann in mir: vom Gängeln durch Fruchtbarkeitssymbole, zu viel Testosteron und der Intervention des Herrn Stein

Kapitel 8 – Konzentrationsprobleme 119

Rückblick: eine kurze Geschichte des Klimakteriums

Kleines Intermezzo 128

Eine Liste Schimpfworte

TEIL II – AUFBRUCH

Meine Seele im Aufwind: Klimakterium als Coming-of-Middle-Age-Story

Kapitel 9 – Innere Unruhe 133

Auch Asiatinnen altern: von Klischees, Memes und harten Fakten

Kapitel 10 – Falten und Pickel 145

Natürliche Schönheit kommt von innen: Gesichtsrose, plastische Chirurgie und Frankensteins Braut

Kapitel 11 – Heißhunger 155

Formen der Selbstströzung: von Kompensation, Zuckerentzug und Menopausen-Start-ups

Kapitel 12 – Durchschlafprobleme 167

Work-Life-Mythen: von Arbeitsfähigkeit, Arbeitskultur und Aufklärung am Arbeitsplatz

Kapitel 13 – Depressive Verstimmungen 183

Der Wert der alten Frau: von unverschämten Lebensträumen, einem Besuch bei Dr. Sheila de Liz, neuen Rollenmodellen und Selbstbestimmung

Kapitel 14 – Einsamkeit 203

Neue Chancen: eine Innenarchitektin im leeren Nest und die Macht von Ritualen

Kapitel 15 – Hitzewallungen 215

Perspektivenwechsel: über Joni Mitchell, die Schönheit der Erfahrung, die Energie der Veränderung und die Hoffnung, einigermaßen gesund zu bleiben

Kapitel 16 – Ausbleiben der Periode 223

Fruchtbarkeitsschwankungen: vom Ende der Furcht, ungewollt schwanger zu werden, dem Loslassen und dem neuen Status von Fürsorge und Gemeinschaft

Epilog – Mein perimenopausaler Polterabend 243

Wo viel Geschirr zu Bruch geht und Gemeinschaft entsteht

Dank 249

Quellen 251