

Inhalt

Vorwort	7
KAPITEL 1:	
Das Zusammenspiel der Hormone – Wechsel und Veränderung	9
KAPITEL 2:	
Achtung, Östrogen! – Die konventionelle Hormontherapie und ihre Risiken	33
KAPITEL 3:	
Natürliche Hormone – So ungefährlich wie behauptet?	47
KAPITEL 4:	
Hormonwirksame Heilpflanzen – Natürliche Regulation statt Hormontherapie	63
KAPITEL 5:	
Verhütung – Ich habe die Wahl!	79
KAPITEL 6:	
Wenn die Blutung eskaliert – Verstärkte Menstruation in der Lebensmitte	99
KAPITEL 7:	
Ziemlich heiß hier – Hitzewellen können lästig sein	111
KAPITEL 8:	
Stabil und elastisch bleiben! – Knochengesundheit und Beweglichkeit	121
KAPITEL 9:	
Was wollte ich gerade noch tun? – Gedächtnis und Konzentration	141

KAPITEL 10:

Eine Achterbahn der Gefühle? –

Seelisches Wohlbefinden in Zeiten des Umbruchs 153

KAPITEL 11:

Gute Nacht! –

Was tun, wenn der Schlaf heikel wird? 171

KAPITEL 12:

Ich bin da so empfindlich geworden –

Schleimhautprobleme 185

KAPITEL 13:

Hilfe, ich bin nicht mehr ganz dicht! –

Inkontinenz und Beckenbodentherapie 203

KAPITEL 14:

Lust und Liebe –

Was wird anders in der Lebensmitte? 209

Anhang

Quellen 234

Glossar 242

Weiterführende Literatur 245

Bezugsquellen und andere Hinweise 246

Register 249

Dank 256

Hinweis: Die im Text mit (→) gekennzeichneten Begriffe werden im Glossar erklärt.