

Vorwort	6
Kommen Sie gut durch die Menopause	8
Ernährung	18
Lebensgewohnheiten	52
Rezepte für die Wechseljahre	66
Frühstück	70
Hauptgerichte	96
Leichte Snacks	158
Desserts und Gebäck	186
Getränke	212
Register	218
Quellen	222
Dank	224