

# Inhalt

Vorwort von Miriam Stein	6
Warum wir dieses Buch schreiben	10
<b>1 Jede Frau kommt in die Wechseljahre</b>	<b>12</b>
Wechseljahre – die zweite Pubertät?	14
Den Wandel nicht ignorieren	14
Warum überhaupt Wechseljahre?	19
<b>2 Wechseljahre – einfach erklärt</b>	<b>22</b>
Die drei Phasen der Wechseljahre	24
Die wichtigsten Hormone kurz erklärt	26
<b>3 Ganzheitliche Hilfe bei Wechseljahresbeschwerden</b>	<b>32</b>
So nutzt du unsere Empfehlungen	34
Blutungsstörungen und Zyklusbeschwerden	36
Gewichtszunahme und Wassereinlagerungen	52
<b>Special:</b> Die beste Ernährung in den Wechseljahren	75
Haut- und Haarprobleme	80
Herz- und Kreislaufprobleme	102
Hitzewallungen und Schweißausbrüche	120
<b>Special:</b> Hormontherapie: ja, nein oder vielleicht?	134
Muskel- und Gelenkschmerzen	140

Osteoporose vorbeugen	152
Schlafstörungen, Erschöpfung, Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten	166
<b>Special:</b> Hormonell bedingter Kopfschmerz	185
Schwache Blase, Beckenboden- und Senkungsbeschwerden	188
Libidoverlust	202
<b>Special:</b> Der Einfluss von Umweltgiften auf den Hormonhaushalt	217
Stimmungsschwankungen und depressive Verstimmungen	220
Trockene Schleimhäute und vulvovaginale Atrophie	234
<b>Special:</b> Übersicht über die wichtigsten Wechseljahreshelfer	248

## **4 Jede Frau ist anders** **250**

Sich selbst bewusst werden	252
Den eigenen Weg finden	255
Anmerkungen zur Naturheilkunde und Homöopathie	257
Stichwortverzeichnis	259
Quellen	261
Weiterführende Literatur	266
Hilfreiche Adressen und Bezugsquellen	268
Dank	271
Über die Autorinnen	272