

# Inhalt

## Vorwort 9

### 1 Warum dieses Buch? 10

Weshalb wissen wir so wenig über den Wechsel? · «Informationen», die angst machen · wir sprechen mit anderen Frauen über unsere Probleme

### 2 Wechseljahre – was sie wirklich sind 22

Was passiert mit unserem Körper? · die Wechselsymptome, krankhaft oder normal? · jede erlebt sie anders · wir beobachten unseren unregelmäßigen Zyklus · wir helfen uns gegenseitig

### 3 Wallungen 37

Woher kommen Wallungen? · wie wirken sie sich aus? · was können wir dagegen tun? · wir brauchen uns nicht wegen unserer Wallungen zu schämen

### 4 Dick sein ist kein Verbrechen, aber es ist gefährlich 45

Weshalb nehmen wir während der Wechseljahre leichter zu? · wir essen, weil wir unzufrieden sind · wir unterwerfen uns nicht länger dem Diktat des Idealgewichts · wir müssen uns gesund ernähren und mehr bewegen · Frauen geben Tips

### 5 Andere Beschwerden 57

Wir wollen unsere Falten akzeptieren und dennoch etwas für unsere Haut tun · Fett und Feuchtigkeit ist wichtig · wir brauchen keine teuren Kosmetika · natürliche Mittel machen unser Haar schöner · Verdauungsprobleme und was wir dagegen tun können · unsere Knochen brauchen Kalzium · Obst und Gemü-

se helfen bei Wasserstauungen · natürliche Mittel bei trockener Scheide

6 Depressionen sind kein Schicksal 87

Wo liegen die Ursachen für unsere Depressionen? · was hat sich in unserem Leben verändert? · wir haben gute Gründe, traurig zu sein · wir wollen uns freimachen von den ständigen Forderungen unserer Umgebung · wir können uns gegenseitig unterstützen · wir wollen die positiven und negativen Aspekte unseres Lebens bewußt annehmen

7 Laß deinem Zorn freien Lauf – sei gut zu dir III

Wir sind nicht hysterisch, wenn wir unseren Zorn zeigen · unterdrückte Gefühle machen krank · es ist nicht leicht, spontan zu sein · wir entdecken unsere guten Seiten

8 Wer rastet, der rostet 122

Wir bestimmen selbst, was gut für uns ist · Bewegung soll auch Spaß machen · wir fühlen uns wohl

9 Mein Spekulum: ein Blick ins Innere 130

Nicht nur der Arzt, auch wir sollten wissen, wie unsere Geschlechtsorgane aussehen · wir können Veränderungen selber feststellen · Wissen baut Angst ab

10 Wir lernen über den Wechsel zu sprechen 139

Wir lehnen das Vokabular der Ärzte ab · wir suchen eine neue Sprache · Wechseljahre sind keine Krankheit · die Sprache verändern heißt die Einstellung verändern

11 Selbstbefriedigung 158

Masturbation ist keine Sünde · Frauen sprechen über ihre Erfahrungen

12 Unser Liebesleben endet nicht mit Fünfzig 178

Unsere Sexualität hört nie auf · jede hat andere Bedürfnisse · wir wollen frei entscheiden · Frauen erzählen von ihrem Liebesleben

- 13 Unsere Hormone 200  
Welchen Einfluß haben die Hormone auf unsere Körperfunktionen · was verändert sich im Wechsel · Wunderhormon Östrogen?
- 14 Hormone und Krebs 210  
Was ist Krebs? · besteht ein Zusammenhang zwischen Hormonproduktion und Krebs? · wie schützen wir uns vor Krebs?
- 15 Östrogen-Ersatztherapie 220  
Weshalb wurden jahrelang Östrogene bei Wechselsymptomen verschrieben? · die Wahrheit über die Unsinnigkeit und Gefährlichkeit der Östrogen-Ersatztherapie · der Schwindel mit der «ewigen Weiblichkeit»
- 16 Die Frau im Wechsel – eine Heldin? 233  
Wir brauchen Mut, uns zu jeder Lebensphase zu bekennen · wir wollen von der Gesellschaft geachtet werden als vollwertige Menschen
- 17 Gesunde Ernährung ist die beste Medizin 241  
Natürliche und vernünftige Kost ist wichtiger als jede Schlankheitskur · Ratschläge für gesunde Eßgewohnheiten
- 18 Männer im Wechsel 271  
Haben Männer keine Beschwerden · gibt es eine wechselbedingte Impotenz? · worauf Männer achten sollten · Stress, der Risikofaktor Nr. 1