

Inhalt

Einleitung ...9

Bin ich schon drin? Der Wechseljahre-Selbsttest ...13

1. Meine ganz persönliche
wechselhafte Geschichte ...15
 2. Ach echt, so was gibt's?
Der Beruf der Wechseljahre-Beraterin ...21
 3. Was soll der Scheiß?
Vom Sinn der Wechseljahre ...31
 4. Chance to Change:
die Wechseljahre als Chance ...39
 5. Die Wechseljahre im Wandel der Zeit ...52
 6. Warum Frauen ticken,
wie sie ticken: die Macht der Hormone ...62
 7. Körperliche Veränderungen: Hormone &
Symptome ...82
- Wenn der Zyklus aus dem Takt gerät ...90*
- Spannende Sache:
Mastodynie und Mastopathie ...95*
- Ich hab so einen Hals:
Schilddrüsenirritationen ...101*

*Das gehört da nicht hin:
Myombildung in der Gebärmutter ...107*

*Gedankenkarussell: Probleme
mit dem Ein- und Durchschlafen ...115*

*Puh, ist das heiß hier!
Hitzewallungen & Schweißausbrüche ...127*

Plötzlich Migräne? Kopfschmerzen ...143

Null Bock auf Sex: Libidoverlust ...149

Die Wüste lebt: trockene Schleimhäute ...159

*Nächtlicher Dauergast auf dem Klo:
Beckenboden und Blasenentzündungen ...172*

Bewegen tut weh: Gelenkschmerzen ...184

Es lichtet sich: Haarausfall ...192

*SOS, ich habe einen Rettungsring: Zunahme von
Fettzellen an Bauch, Beinen, Po & Brust ...197*

f. *Seelische Veränderungen:*

Hormone & Emotionen ...206

Ich bin im Stress! Die Belastbarkeit sinkt ...211

*Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt:
Stimmungsschwankungen ...223*

Grrrrr! Gereiztheit ...226

Ich hab Panik: unerklärliche Ängste ...236

*Tieftraurig: depressive Verstimmungen
bis hin zu Depressionen ...242*

9. Bemuttern war gestern: die Auswirkungen der
Hormonumstellung aufs soziale Umfeld ...250

10. Well-Aging statt Anti-Aging:
gesundes Älterwerden ...263

Rück- und Ausblick ...301

Glossar: die 100 meistgestellten Fragen
& Antworten rund um die Wechseljahre ...305

Zum Weiterlesen ...341