

Stichwortverzeichnis

A

Abgrenzung 294
mangelnde 294
Abhängigkeit
emotionale und
finanzielle 70
Abnehmen 250, 313
Absagen 314
Abspeckprogramm 251
Abwehr 39
Abwehrkraft 224
Achtsamkeitsbasierte
Stressreduktion 169
Achtsamkeitstraining 40,
156, 200
Ackerschachtelhalm 204
Adaptogen 224
Adipositas 251
Adlerperspektive 315
Adrenalin 112
Adrenalinkick 313
Aggression 295
Aktivität
körperliche 243
Akupunktur 170
Akupunkturbehandlung
171
Akzeptanz 85
Alkoholkonsum 235, 240
Alter 283
biologisches 234
Altern 32
Altersangst 163
Altersarmut 46
Altersbild 280
negatives 260
Alterserscheinung 224
Altersfalle 69
Altersfältchen 238
Altersflecken 237
Altersfrust 281
Altersprozess 60
Alterswarze 141

Alterungsprozess
biologischer 229
Älterwerden 30, 155, 259,
278
Androgen 115
Anerkennung 290
Angst 39, 46
Anspannung
psychische 247
Anti-Aging 164
Anti-Aging-Markt 229
Anti-Aging-Medizin 113,
229
Antibabypille 161
Antibiotikum
natürliches 204
Antidepressivum 146
Antioxidans 184, 238
Anti-Stress-Strategie 248
Antonovsky, Aaron 84
Antriebshormon 130
Anzeichen
klimakterisches 131
Anziehungskraft
weibliche 279
Aphrodisiakum 148, 225
Aphrodite 220
Ärger 295
Armbad
ansteigendes 189
kaltes 187
Armwickel 189
Arznei
pflanzliche 203
Arzneimittelbehörde 207
Arzt
innerer 200
Atemmethode 185
Atempause 50
Atemvolumen 247
Atmung 50
bewusste 50
Attraktivität 32
Aufbruchsstimmung 260

Auge
trockenes 142, 223
Ausdauersport 42
Ausfluss 142
Ausstrahlung
jugendlich 252
Austausch 37
Auszeit 43, 130
Autogenes Training 196

B

Bachblüten 173
Bad
Herstellung 203
Baldrian 189, 221
Ballaststoff
gesunder 211
Bauchatmung 185
Bauchfett 249
Bauchgefühl 308
Bauchspeicheldrüse 110,
140
Beautyprogramm 255
Beckenboden 143
Beckenbodengymnastik
145
Beckenbodentraining 199
Bedürfnis 48, 277, 290
individuelles 291
soziales 291
Befindlichkeitsstörung
135
Befürchtung 46
Begleitsymptom 32, 155
Beifuß 205
Belastung
emotionale und soziale
53
weibliche 245
Belastungsinkontinenz
199
Belohnungshormon 130
Beratungsgespräch
ärztliches 166

- Berufswiedereinsteigerin 310
- Berührung 101
- Beschwerdebild 177
- Beschwerden 28
- Bestandsaufnahme 259
- Beweglichkeit 41, 136, 252
- Bewegung 36, 38
 Abnehmen 251
 brustgesunde 237
 gesunde 241
 herzgesunde 243
 regelmäßige 229
- Bewegungsmangel 58
- Bewegungstherapie 172
- Bewerben 310
- Bewerbung 314
- Bewertung 33
- Bewusstsein 40
- Beziehungsfront 153
- Bild
 inneres 185, 304
- Bindegewebe 141
 straffes 242
- Biografie 259
- Biografearbeit 262
- Biorhythmus 116
- Bitterstoff 208
- Blasenentzündung 55, 198
- Blasenschwäche 199
- Blasentee 204
- Blitzdiät 251
- Blutung
 schmerzhaft 222
 schwache 209
 starke 209
- Blutungsunregelmäßigkeit 31
- Blutwurz 207, 223
- Blutzuckerregulierung 250
- Body-Mass-Index 237, 251
- Body-Mind-Medizin 167, 200
- Body-Scan 201
- Botox 63
- Brennneseltee 223
- Broken-Heart-Syndrom 243
- Brust
 schmerzende 215
 weibliche 235
- Brustgesundheit 235
- Brustgewebe 236
- Brustkrebs 235
- Brustkrebsrisiko 163, 210
 persönliches 232
- Brustmassage 134, 237
- Brustöl 238
- Brustpflege 237
- Brustspannen 134
- B-Vitamin 129
- C**
- Cannabidiol-Öl 192
- Cannabis 192
- Chance 47
- Charakter 273
- Cholesterinwert 243
- Cimicifuga 218
- Cortisol 112, 245
- D**
- Damiana 227
- Dankbarkeit 87, 275
- Dauerstress 74
- Dekolleté
 schönes 238
- Demenz 143, 163, 193
- Demut 316
- Depression 35, 58
- Deutsches Krebsforschungszentrum 233
- DHEA 112
- Diabetes mellitus 113
- Dialog
 innerer 78
- Diät 240, 251
- Dickmacher 250
- Disruptor 126
- Dopamin 112
- Doppelbelastung 75, 147
- Droge
 pflanzliche 207
- Drüse
 endokrine 110, 112
- Duft
 aphrodisischer 226
- Duftbad 227
- Durchschlafproblem 190
- E**
- Ehe 49, 298
- Eherecht 278
- Ehezwang 278
- Ehrgeiz 314
- Eierstock 31, 116
- Eigenlob 290
- Eigenwahrnehmung 131
- Einflussfaktor 37
- Eingebung 300
- Einstellung
 positive 38, 95
- Eisenlieferant
 pflanzlicher 223
- Eisprung 31, 132
- Eizelle 132
- Emanzipation 30, 278
- Emotion 35, 295
 schmerzliche 315
 unliebsame 295
- Empfängnisverhütung 161
- Endokrinologie 120
- Endokrinopathie 161
- Endokrinum 110
- Endometriose 121
- Endometriosetherapie 121
- Energie 40
- Energie- und Leistungsabfall 42
- Entscheidung
 vorschnelle 297
- Entschleunigung 74
- Entspannung 43, 51
 geistige 194
- Entspannungsübung 196
- Entspannungsverfahren 51, 167
- Entwertung 296
- Entwicklung 32
- Erfolg 309
- Erholungsnerv 181
- Erkrankung
 neurodegenerative 143
 therapiebedürftige 34

Ernährung 37
 ausgewogene 194, 229
 brustgesunde 237
 einseitige 129
 fettreiche 235
 herzgesunde 189, 244
 knochengesunde 241
 Ernährungstherapie 172
 Ernährungsumstellung
 251
 Erregung
 sexuelle 198
 Erschöpfung 43
 Erwartungsdruck 309, 313
 Erwartungshaltung 66
 Etappensieg 311
 Eva-Infarkt 243
 Existenzangst 70

F

Falten 47
 Faltenbildung 141
 Familienkonferenz 288
 Familienplanung 278
 Fantasiereise 316
 Fertigpräparat
 pflanzliches 203
 Fett 250
 Fettsäure
 gesunde 211
 Fettstoffwechsel 250
 Fettverlagerung 140
 Fettverteilung 251
 Fettwechselstörung 243
 Fitness
 geistige 146
 Flavonoid 208
 Flexibilität 307
 Follikelphase 118
 Fortschritt 309
 Frauenarzt 31
 Frauenberatungsstelle 83
 Frauenbewegung 278
 Frauengesundheitsbewe-
 gung 83
 Frauengesundheitsportal
 236
 Frauenheilpflanze 211
 Frauenkraut
 Hausapotheke 204

Frauenmantel 205
 Frauenpflanze 203
 Frauen-Qi-Gong 134
 Frauenrolle
 tradierte 285
 Freiheit 315
 sexuelle 278
 Freude 41
 Freudlosigkeit 43
 Frösteln 179
 Fruchtbarkeit 32, 132
 Ende der 50
 Fruchtbarkeitsmassage 135
 Früherkennung 136
 Darmkrebs 232
 Krebserkrankung 232
 Früherkennungsuntersu-
 chung 231
 Frustfressen 250
 Frustration 50, 280
 Führungsstärke
 innere 88
 Fürsorgehormon 289

G

Gänsefingerkraut 205
 Gebärmutter 109
 Gebärmutterschleimhaut
 119
 Geburt 125
 Gedächtnis 146
 Gedächtnisleistung 310
 Gedankenstopp 88
 Geduld 41
 Gefäßverkalkung 242
 Gefühl 295
 Gefühls- und Triebleben
 300
 Gehirn 117
 Gehirnstoffwechsel 129
 Gelassenheit 95
 Gelbkörperhormon 114,
 133
 Gelbkörperhormon-
 mangel 132
 Gelbkörperphase 119
 Gemütsschwankung 59
 Generation 50 plus 282
 Genuss
 Essen 254
 Gereiztheit 45
 Geruchssinn
 Minderung 143
 Geschlechterrolle 284
 Geschlechtsreife 116
 Geschmackssinn
 Minderung 143
 Gesprächsbedarf 37
 Gesprächstherapie 166
 Gesundheit 34, 43
 weibliche 83
 Gesundheitsreife 232
 Gesundheitskompetenz
 83
 Gesundheitsleistung
 individuelle 232
 Gewicht
 brustgesund 237
 Gewichtszunahme
 58, 112, 140, 251
 Ginkgo 225
 Ginseng
 Echter 224
 Glaubenssatz 67, 277
 Gleitmittel 150, 198
 Globuli 170
 Glück 92, 298
 Glückshormon 42, 129
 Goldrute 205
 Granatapfelsamenöl 198,
 211, 238
 Großmutter-Hypothese
 158
 Grübelei 43
 Grundbedürfnis 291
 Grundhaltung
 nährende 290
 Gynäkologe 32

H

Haare
 graue 63
 Hafer 221
 Hafertee 221
 Hahnemann, Samuel 170
 Haltung 96
 gelassene 38, 181
 Hamsterrad 286
 Hausputz
 innerer 262

- Haut
 schöne 221
 trockene 223
Hautkrebs 232
Hautkrebs-Screening 232
Heilbad 190, 213
Heilkraut 209
Heilpflanze 179, 204
Heiltee
 Zubereitung 213
Herstellung
 Tees, Bäder, Tinkturen 203
Herzatemung 188
Herzbeschwerden 188
Herzerkrankung
 koronare 243
Herzfrequenz 179
Herzgespann 189, 220
Herzinfarkt
 Symptome 243
Herzklopfen 188
Herz-Kreislauf-
 Erkrankung 59, 242
Herzmuskel 243
Herzrasen 45
Hilfe
 bei Blasenschwäche 198
 bei Gelenkbeschwerden 189
 bei Herz- und Kreislaufproblemen 188
 bei Hitzewallungen 181
 bei Konzentrationschwäche 192
 bei Schlafstörungen 190
 bei Stimmungsschwankungen 194
 bei vaginaler Trockenheit 197
Hirtentäschelkraut 205
Hitzewallung 167, 179, 185
Hitzewelle 37
Homoehe 283
Homöopathie 170
Hopfen 221
- Hormon 37–38
 bioidentisches 115, 138, 167
 Darreichungsform 166
 körpereigenes 112, 126
 künstliches 161
 synthetisches 115
 weibliches 115
Hormonbestimmung 134
Hormonchaos 36
Hormoncocktail 230
Hormonersatzbehandlung 34
Hormonersatztherapie 59, 165
Hormonhaushalt 27, 126
Hormonlieferant
 natürlicher 203
Hormonorchester
 weibliches 113
Hormonpille 35
Hormonpräparat 167
Hormonproduktion 31
Hormonspiegel 119
Hormontherapie 137
 als Vorbeugung für das Alter 164
 Alternative 204
 Brustkrebs- und Schlaganfallrisiko 230
 Kriterien 165
 Nebenwirkungen 163
Hülsenfrucht 129, 244
Hydrotherapie 173
Hypnose 167, 196
 therapeutische 168
Hypophyse 110, 114, 134
Hypothalamus 110, 114
Hysterektomie 122
- I**
Ich-Zeit 276
Immunabwehr 238
Immunsystem 95
Information 38
Inhaltsstoff
 Kräuter 206
Insulin 110, 250
Insulinmangel 161
- Insulin-Östrogen-
 Vergleich 161
Intimpflege 198
Intuition 297
Isoflavon 209
- J**
Jacobson-Training 246
Jahrgang
 geburtenstarker 282
Jasagerin 294
Ja-Ziel 303
Johanniskraut 196, 205
Jo-Jo-Effekt 251
Jugend 32
Jugendkult 62, 279
Jugendnostalgie 280
Jungbrunnen
 innerer 229
Jungmacher
 Haut 238
- K**
Kabat-Zinn, Jon 169
Kalorienbedarf 249
Kalorienverbrauch 249
Kalzium 239
Kalziumlieferant 241
Kalziumpräparat 242
Kalziumräuber 241
Kamille 205
Kapriole
 hormonelle 31
Karriereplanung 278
Katastrophengedanke 88
Kinderwunsch
 unerfüllter 50, 132
Kleidung 182
Klimakterium 53, 81
Kneipp-Kur 173
Knochenaufbau 242
Knochenbruch 164
Knochendichte 56, 164, 240
 Messung 240
Knochengewebe
 Auf- und Abbau 239
Knochenmasse 239
Knochensubstanz
 Abbau 164, 230

Kohlehydrat
 gutes 129
 Komfortzone 281
 Kompromiss
 guter 307
 Konflikt 30
 Konsequenz 307
 Konstitution 85
 Kontrollverlust 45, 90
 Konzentrationsmangel
 145
 Konzentrationsschwäche
 192
 Konzentrationsstörung
 45
 Kopfmassage 249
 Körperfett 140
 Körperfettanteil 249
 Körpergeruch 143
 Körperöl
 duftendes 227
 Körpersignal 200
 Körperwahrnehmung
 131, 247
 Kostenübernahme
 gesetzliche Krankenkassen 168
 Kraftquelle
 persönliche 85
 Krafttraining 242
 Krampfadern 252
 Krankheit 34
 Kräuterarznei 208
 Kräuterauflage 214
 Kräutertee 206
 Kräutertinktur
 Zubereitung 206
 Kräuterwickel 214
 Krebs
 Gebärmutterkrebs 162
 Krebserkrankung
 hormonabhängige 165
 Krebsrisiko 162
 Krise 30
 Kritiker
 innerer 79
 Kühlung
 bei Hitzeschüben 181

L
 Lavendel 221
 Leben
 eigenes 299
 erfülltes 298
 Lebensbereich 286
 Lebensbilanz 262
 Lebenserwartung 29, 278
 Lebensfilm 263
 Lebensführung
 ausgewogene 180
 Lebenshälfte 48
 Lebenshut 287
 Lebenskrise 44
 Lebenslinie 265, 280
 Lebensmitte 29
 Lebensmittel
 gesundes 36
 kühlendes 184
 Lebensmodell
 altes 298
 Lebensrolle 277, 284
 Lebensrückschau 263
 Lebenssinn 50
 Lebensstil 178, 234
 gesunder 36, 235
 Lebensthema 267
 Lebenstraum 299
 Lebensweg 261
 Lebensweisheit 261
 Lebenszufriedenheit 261
 Leber
 Entgiftung 238
 Leberwickel 214
 Leckerbissen
 gesunder 244
 Leere 285
 Leeres-Nest-Syndrom
 58
 Leinöl 215
 Leinsamen 209, 211
 Lernerfahrung 90
 Lesbenehe 283
 Libido 118
 Libidomangel 148
 Liebspflanze 225
 Liebestrank 227
 Lignan 209
 Löffelliste 299
 Loslassen 315

Lösung 40
 Lösungsfokus 281
 Lösungsweg 282
 Löwenzahn 205
 Lubrikation 197
 Lustempfinden 226
 Lustpille 151
M
 Maca 227
 Mädesüß 205
 Mammakarzinom 232
 Mammografie-Screening
 232
 Mangelzustand 32
 Massage
 sinnliche 227
 Maßnahme 38
 präventive 231
 Melatonin 112, 190
 Melisse 189, 221
 Menopause
 vorzeitige 137
 Menstruation 116–118
 Mentor
 innerer 314
 Meridian 170
 Metamorphose 27
 Midlife-Boomer 28
 Midlife-Crisis 30
 Minderwertigkeitsgefühl
 281
 Mittelmeerkost 244
 Monatsblutung
 letzte 135
 Monatsperiode
 letzte 31
 Monatsrhythmus 133
 Monatszyklus 117
 Mönchspfeffer 204, 215
 Motiv
 selbstwirksames 303
 Motivation 39
 Multitasking 74, 193
 Mund
 trockener 221
 Muskel
 starker 242
 Muskelaufbautraining
 242

Muskelmasse
 Abbau 249
 Muskelverkrampfung 247
 Mutterrolle 50
 Myom 121, 137

N

Nachtschweiß 180
 Nahrungsergänzungsmittel 207
 Nahrungsumstellung 43
 Naturheilkunde
 klassische 171
 Naturheilverfahren
 klassisches 172
 Nebenniere 65, 76
 Nein sagen 294
 Nervensystem
 vegetatives 180
 Netzwerk
 neuronales 311
 soziales 283
 Neuanfang 259, 298
 Neugier 51
 Neurohormon 110
 Neurolinguistisches Programmieren 301
 Neuroplastizität 310
 Niederlage 316
 Nikotinkonsum 240
 NLP 302 *siehe*
 Neurolinguistisches Programmieren
 Nutzen-Risiko-Verhältnis 165

O

Oberschenkelhalsbruch 239
 Öl
 ätherisches 209
 Omega-3-Fettsäure 194
 Opferrolle 282
 Optimismus
 realistischer 86
 Ordnungstherapie 173
 Organismus 36
 Orgasmus 27, 119
 Orgasmusfähigkeit 57

Osteoporose 56, 163, 239
 Vorbeugung 163
 Osteoporoserisiko 164, 242
 Östrogen 32, 113–114, 134
 synthetisches 161
 Östrogendominanz 119, 133
 Östrogen-Gestagen-Therapie
 Dauereinsatz 230
 Östrogenmangel 34, 162
 Östrogenmangelkrankheit 59
 Östrogenrezeptor 145
 Östrogenspiegel 28, 54
 hoher 161
 Östrogenwert
 niedriger 161
 Oxytocin 112, 147

P

Paretoprinzip 294
 Patchworkfamilie 283
 Pathologisch 34
 Patientin
 mündige 82
 PC-Muskel 199
 PC-Muskeltraining
 Übung 149
 Perfektionismus 75, 293
 Perimenopause 32, 134–135
 Persönlichkeit 47, 260, 277
 weise 282
 Persönlichkeitsanteil
 unterdrückter 300
 Persönlichkeitsmerkmal 273
 Persönlichkeitsprofil 270
 Perspektivwechsel 33
 Pfefferminzöl 182
 Pflanzenheilkunde 172
 Pflanzenmedizin 203
 Pflege
 der Eltern 288
 Phytohormon 209

Phytoöstrogen 184, 210, 238
 Lebensmittel 210
 Phytotherapie 172, 204
 rationale 207
 Pigmentfleck 141
 Pigmentflecken 238
 Pille 118
 Plan
 durchdachter 307
 Postmenopause 32, 136
 Potenzial 297
 Potenzmittel 227
 Prämenopause 32, 134
 Prämenstruelles Syndrom 28, 119, 134
 Prävention 231
 Problem 40
 Problemseite 271
 Progesteron 113–114, 118, 133
 Progressive Muskelentspannung 156, 196
 Progressive Muskelrelaxation 246
 Prophylaxe 231
 Psyche 146
 Psychopharmaka 45
 Pubertät 30, 123

R

Radikal
 freies 246
 Radikalfänger 244, 246
 Rauchen 39, 180, 304
 Rauchentwöhnung 304
 Regelkreis
 hormoneller 111
 Regeneration
 seelische und geistige 255
 Reife 31
 Reifung 38
 Reizbarkeit 134
 Rente 278
 Rentensystem 278
 Resilienz 47, 86
 Ressource 34, 90, 306
 persönliche 92

- Rezept
 Heilpflanzen 212
 Rhapontikrhabarber 218
 Risikobereitschaft 307
 Risikofaktor
 Alkohol 234
 Blutfettwert 234
 Bluthochdruck 233
 Cholesterin 234
 Diabetes 234
 individueller 233
 Rauchen 233
 Stress 234
 Übergewicht 233
 Rolle
 soziale 284
 Rollenaufteilung 288
 Rollenkonflikt 285
 Rollenmodell 279
 Rollenzwang 70
 Rosenöl 238
 Rosenwurz 225
 Rosmarin 189, 220
 Rotklee 205
 Routine 41
 Rückmeldung
 konstruktive 309
 Ruhe
 innere 43
 Rundrücken 240
 Rushhour des Lebens 261
- S**
- Salbei 205, 219
 Salbeideodorant 187
 Salbeitee
 schweißhemmend 219
 Salutogenese 84
 Sanddorn 223
 Sauerstoffmangel 247
 Schafgarbe 205
 Scheidung 30, 278, 298
 Scheidungsgesetz 278
 Scheitern 314
 Schilddrüse 140
 Schilddrüsenhormon 112
 Schlaffunktion 255
 Schlaflosigkeit 112, 221
 Schlafqualität 168
 Schlafrhythmus 124
 Schlafstörung 35, 45, 167
 Schleimhaut
 trockene 142
 Schönheitsbad 238, 255
 Schönheitsdiktat 64
 Schönheitsindustrie 64
 Schönheitskult 279
 Schönheitsoperation 279
 Schuldzuweisung 316
 Schulmedizin 34
 Schüßlersalz 173
 Schutzfunktion
 weibliche Sexualhormone 230
 Schwangerschaft 42, 124
 Schwangerschaftsdepression 125
 Schwankung 31
 hormonelle 34
 Schweinehund
 innerer 234, 305
 Schweißausbruch 35
 Schweißtreiber 183
 Schwitzen 112, 181, 219
 nächtliches 183
 Selbstanwendung
 Heilpflanzen 212
 Selbstaufopferung 289
 Selbstbelohnungstrick 311
 Selbstbestimmung 83
 Selbstbewusstsein 297
 Selbstbild 39, 271, 314
 Selbstentfaltung 289
 Selbstfürsorge 37, 289
 mangelnde 70
 Selbstheilungskraft 82
 Anregung der 171
 Selbsthypnose 40, 168, 194
 Selbstkenntnis 271
 Selbstkritik 78
 Selbstliebe 230, 290, 292
 Selbstmedikation 209
 Selbstmitgefühl 281
 Selbstoptimierung 285
 Selbsttest
 Wechseljahre 97
 Selbstverantwortung 43, 263
 Selbstvertrauen 81
 Selbstvorwurf 316
 Selbstwert 43, 290
 Selbstwertgefühl 271, 314
 Selbstwirksamkeit 84
 Selbstwirksamkeitserwartung 88
 SERM 210
 Serotonin 112
 Serotoninmangel 129
 Sex 35, 149
 Sexismus 295
 Sextipp 150
 Sexualhormon 113
 Sexualität 37
 weibliche 56
 Sexyness 65
 Singleleben 283
 Sinnlosigkeit 285
 Smart-Formel 302
 Smoothie
 grüner 244
 Soja 209–210
 Sojaextrakt 210
 Sojaisoflavon 184
 Sojaprodukt 210
 Somatropin 112, 128
 Sonnenschutz 141, 237
 Spannkraft 252
 Spannungskopfschmerz 246
 Spaß 41
 Spaziergang 42
 Sport 252
 Sprache
 des Unbewussten 304
 Stärke 270
 Status
 wirtschaftlicher 36
 Steuerhormon 134
 Stimmungsschwankung 45, 167, 196
 Streitlust 147
 Stress 38, 72
 emotionaler 243
 Stressabbau 248
 Stressbewältigung 244
 Stressfaktor 74, 245

Stresshormon 72, 243, 245
 Stressinkontinenz 199
 Stressreaktion 74
 Stressreduktion 169
 Stressresistenz 285
 Stresssymptom 73
 Stresstagebuch 245
 Stresstoleranz 247
 Stressverhalten 245
 Stufenjahre 31
 Substanz
 gesundheitsgefährdende 127
 Substitution
 hormonelle 35
 Suggestion 168
 Symptom
 klimakterisches 178
 Schweregrad 165, 178
 Symptomlinderung 67

T

Tabuthema 35
 Taigawurzel 224
 Tannenbaum-Phänomen 240
 TCM 36 *siehe* Traditionelle Chinesische Medizin
 Teamfähigkeit 283
 Tee
 Herstellung 203
 Teekur
 Hormonregulation 213
 Teilerfolg 311
 Telomer 245
 Testosteron 115, 134
 Therapie
 begleitende 155
 Thermalspray
 kühlendes 184
 Thromboserisiko 163
 Thymian 205
 Tinktur
 Herstellung 203
 Toleranz 91
 Traditionelle Chinesische Medizin 36, 160, 170
 Trance
 hypnotische 168

Traubensilberkerze 211
 Trauer 50, 300
 Traum 300
 visionärer 300
 Traumdeutung 300
 Traumgewicht 307
 Traurigkeit 45
 Trennung 49
 Trockenbürsten 189
 Tumor 162
 Tumorstufe 233

U

Überdiagnose 232
 Übergangsphase 30
 Übergewicht 39, 180
 Übertherapie 233
 Übung
 Body-Scan 201
 Dankbarkeit 87
 Kennenlernen der Brust 236
 meditative 194
 Reise zum inneren Wohlfühlort 196
 Zeitlinie 263
 Uhr
 biologische 132
 Umbruch 39
 gesellschaftlicher 285
 Umstellung
 hormonelle 34
 Umweg 313
 Umweltgift
 östrogenähnliches 238
 Unabhängigkeit 85, 294
 finanzielle 93
 Unruhe
 innere 221
 Unsicherheit 45
 Untergangsstimmung 261
 Untergewicht 240
 Unzufriedenheit 275, 285
 Urtinktur 170

V

Vagina 101–102
 Vaginalschleimhaut
 gereizte 197
 Veränderung 31, 260

Veränderungsprozess 43
 Veränderungsziel 274
 Verbündete 94
 Vergesslichkeit 59
 Verhaltensveränderung 233
 Verhältnis
 seelisches 300
 Verhütung
 Wechseljahre 138
 Verlust 32, 50
 Verlustangst 45
 Vermeidungsziel 303
 Vision 299
 Visualisierung 185
 Vitamin 184
 fettlösliches 244
 Vitamin B12 194
 Vitamin C 223
 Vitamin D 195
 Vitamin-D-Mangel 240
 Vorbeugung
 Osteoporose 241
 Vorbild 279
 Vorbildfunktion 282
 Vorsorge 34
 Gesundheitsschutz 231
 Vorsorgemaßnahme 229
 Vorstellung
 illusorische 298
 Vorteil 40
 Vulva 148

W

Wahrnehmungsbrille 33
 Wahrnehmungsübung 201
 Wandel 39
 Wandlungsfähigkeit 297
 Wechsel 32
 Wechselbad
 emotionales 295
 Wechseldusche 187
 Wechselfußbad 187
 Wechseljahre 119
 männliche 35
 Wechseljahresberatung 37
 professionelle 167
 Wechseljahresbeschwerden 36
 Weiblichkeit 35

- Weisheit 32
 des Unbewussten 300
- Weißdorn 189, 220
- Weißer Taubnessel 205
- Wellness 254
- Westheimer, Ruth 149
- WHI-Studie 163, 230
- Widerstandsfähigkeit
 innere 47
- Widerstandskraft 82
- Wiedereinstieg
 beruflicher 310
- Wiederholungstraum 300
- Winterdepression 129
- Wirkstoff
 pflanzlicher 208
- Wohlfühlgewicht 250
- Wohlfühlort
 innerer 197
- Wohngemeinschaft 288
- Wunschtraum 301
- Wut 295–296
 weibliche 295
- Y**
- Yamswurzel 211
- Yoga 40
- Z**
- Zähneknirschen 246
- Zärtlichkeit 150
- Zeitreise 263
- Ziel
 positives 304
 smartes 302
 wohlformuliertes 302
- Zielkonflikt 309
- Zielplanung 312
- Zieltagebuch 311
- Zieltermin
 realistischer 306
- Zone
 erogene 102
- Zucker 250
 versteckter 252
- Zufriedenheit 259
- Zukunftsangst 45
- Zwischenblutung 222
- Zwischenziel 303, 311
- Zyklus
 unregelmäßiger 215
- Zyklusphase 117
- Zyste 122–123





