

Auf einen Blick

Über die Autorin	7
Einführung	19
Teil I: Besser als ihr Image: Die Wechseljahre der Frau	25
Kapitel 1: Metamorphose der Lebensmitte – hallo Wechseljahre ...	27
Kapitel 2: Wechsel mit Hindernissen – was Frauen belastet.....	53
Kapitel 3: Wechsel mit guter Aussicht – was Frauen stark macht....	81
Teil II: Wechseljahre für Fortgeschrittene	107
Kapitel 4: Der Tanz der Hormone	109
Kapitel 5: Dreiteiler mit Finale: Die Menopause	131
Kapitel 6: Mythos Menopause: Wissenswertes aus Forschung und Praxis	155
Teil III: Selbst ist die Frau: Praxiskurs Wechseljahre	175
Kapitel 7: Erste Hilfe bei Hitzewallungen und Co	177
Kapitel 8: Heilpflanzen – starke Helfer für den sanften Wechsel ...	203
Kapitel 9: Kluge Frauen beugen vor: Gesundheitsmanagement ab 40	229
Teil IV: Kurswechsel für die zweite Lebenshälfte	257
Kapitel 10: Wechseljahre: Zeit der Neuorientierung.....	259
Kapitel 11: Rollenwechsel in der Lebensmitte.....	277
Kapitel 12: Vom Zauber der zweiten Lebenshälfte.....	297
Teil V: Der Top-Ten-Teil	319
Kapitel 13: Zehn große Irrtümer über die Wechseljahre	321
Kapitel 14: Zehn Gründe, sich auf die Menopause zu freuen	327
Kapitel 15: Zehn alltagstaugliche Übungen für die Wechseljahre....	331
Kapitel 16: Zehn nicht ganz so ernst gemeinte Tipps zum Umgang mit den Wechseljahren	337
Stichwortverzeichnis	341



Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Was Sie nicht lesen müssen	21
Törichte Annahmen über die Leser	21
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Besser als ihr Image: Die Wechseljahre der Frau	22
Teil II: Wechseljahre für Fortgeschrittene	22
Teil III: Selbst ist die Frau: Praxiskurs Wechseljahre	22
Teil IV: Kurswechsel für die zweite Lebenshälfte	22
Teil V: Der Top-Ten-Teil	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Wie es weitergeht	24

TEIL I	
BESSER ALS IHR IMAGE: DIE WECHSELJAHRE DER FRAU	25

Kapitel 1	
Metamorphose der Lebensmitte – hallo Wechseljahre	27
Ein ganz natürlicher Lebensabschnitt	27
Starke Jahrgänge: Die Midlife-Boomer	28
Hurra, wir leben länger	29
Umbruch und die zweite Lebenshälfte	29
Auch Männer kommen in die Midlife-Crisis	30
Klimakterium – bitte was?	31
Sichtweisen und Wahrnehmung des Klimakteriums	32
Wahrnehmungsbrillen und Landkarten	33
Die weibliche Reifepfung	39
Warum Veränderungen schwer sind	39
Die Macht der Gewohnheit	41
Veränderungen kosten Energie	42
Das Klimakterium als Chance	47

Kapitel 2	
Wechsel mit Hindernissen – was Frauen belastet ...	53
Häufige Klischees und Vorurteile	53
Schlussfolgerungen sind keine Fakten	54
Das Schreckgespenst Klimakterium	59
Der Mythos des altersbedingten Verfalls	59
Das Bild der Frau im Klimakterium	60
Das Jugend- und Schönheitsdiktat	62
Diskriminierung des weiblichen Alters	63
Die Selbstwertfalle – wenn Schönheit zur Norm wird ...	63
Der Kampf gegen den eigenen Körper	65
Hauptsache sexy – der Fuckability-Faktor	65
Problematische Muster und Einflussfaktoren	66
Der Fokus auf Beschwerden	66
Abwertung weiblicher Qualitäten und Leistungen	68
Weibliche Rollenzwänge und Konflikte	70
Ungesunder Dauerstress	72
Gift für die Seele: Kränkungen machen krank	77
Die Hormonisierung der Wechseljahre	79
Kapitel 3	
Wechsel mit guter Aussicht –	
was Frauen stark macht	81
Ein neues Verständnis der Wechseljahre	81
Schluss mit der Miesmacherei – die	
Frauengesundheitsbewegung	82
Ermutigende Erkenntnisse über die Menopause	83
Wie Gesundheit entsteht – das Konzept Salutogenese ...	84
Was uns gesund hält	85
Lebenserfahrung und Krisenfestigkeit	86
Die Entwicklung von Resilienz	86
Handlungsfähigkeit in turbulenten Zeiten	89
Persönliche Ressourcen	90
Eigenständigkeit und Selbstkompetenz	90
Fähigkeiten und Talente	91
Großzügigkeit und Toleranz	91
Äußere Ressourcen	92
Konstitution und Lebensstil	92
Finanzielle Unabhängigkeit	93
Gesunde Beziehungs- und Familienverhältnisse	94
Weibliche Verbündete und Freundinnen	94

Positive Lebenseinstellungen	95
Die Macht der inneren Haltung	96
Raus aus der Opferrolle	97
Das Wissen über sich und den eigenen Körper	98
Meisterwerk: Unser wunderbarer Körper	99
Unverschämt weiblich – das Schätzlein im Schritt	101
Wie der Körper mit uns spricht	102

TEIL II WECHSELJAHRE FÜR FORTGESCHRITTENE..... 107

Kapitel 4 Der Tanz der Hormone..... 109

Hormone: Körperboten mit Köpfchen	109
Wo die Hormone wirken, wie sie wirken	110
Wo Hormone entstehen: Körpereigene Chemielabore ...	110
We are the Champions: Kurzsteckbrief wichtiger Hormone	112
Das weibliche Hormonorchester.....	113
Dreamteam mit Führungsspitze	113
Slave to the rhythm: Vom Schwung der Hormone	115
Wenn die Hormone verrücktspielen.....	120
Ziemlich gestört – hormonell bedingte Frauenleiden. ...	120
Umbrüche mit hormonellen Aussetzern	123
Das Geheimnis glücklicher Hormone	126
Schädlinge für das hormonelle Gleichgewicht.	126
Natürlich im Lot: Den Hormonhaushalt in Schuss halten ...	127

Kapitel 5 Dreiteiler mit Finale: Die Menopause..... 131

Reif für den Wechsel	131
Frauen ticken anders: Die biologische Uhr.....	132
Hormone auf der Flucht: Die Wechseljahre klopfen an ...	132
Häufige Fragen zur Menopause	136
Die Dimension der Menopause.....	139
Mit Haut und Haaren: Der Körper im Wechsel	140
Gewitter im Oberstübchen – der Geist im Wechsel	145
Bin das wirklich noch ich? Die Psyche im Wechsel	146
Mal heiß, mal kalt: Die Sexualität im Wechsel	148
Eiertänze: Mein Mann, meine Menopause und ich	151
Die Menopause als Beziehungsprobe.....	151

Kapitel 6 **Mythos Menopause:** **Wissenswertes aus Forschung und Praxis..... 155**

Vom Sinn der Menopause	155
Wie Frauen die Wechseljahre heute bewerten	156
Menopause und die Wissenschaft.....	156
Wechseljahre und die Medizin.....	160
Kleine Geschichte der Hormonersatztherapie.....	161
Kriterien der Hormontherapie.....	165
Gespräche statt Hormone	166
Imaginative und Entspannungsverfahren	167
Homöopathie: Heilen mit Globuli	170
Akupunktur: Heilen mit Nadeln	170
Klassische Naturheilkunde	171

TEIL III **SELBST IST DIE FRAU:** **PRAXISKURS WECHSELJAHRE..... 175**

Kapitel 7 **Erste Hilfe bei Hitzewallungen und Co..... 177**

Typisch Wechseljahre? Häufige Symptome und Beschwerden... ..	177
Vom klugen Umgang mit Beschwerden	178
Wie Hitzewallungen entstehen und wie sie erlebt werden	179
Schweiß lass nach: Schnelle Tipps und Tricks	181
Nachhaltige Strategien gegen die fliegende Hitze	183
Ernährung für einen kühlen Kopf	184
So gut hilft Bewegung	184
Hitzewallungen einfach wegatmen	185
Visualisierung und Entspannung	185
Äußere Anwendungen.....	187
Hilfe bei Herz- und Kreislaufproblemen.....	188
Hilfe bei Gelenksbeschwerden	189
Hilfe bei gestörtem Schlaf	190
Hilfe bei Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel und Nervosität	192
Hilfe bei Stimmungsschwankungen	194
Ich bin dann mal weg: Reise zum inneren Wohlfühlort	196
Hilfe bei vaginaler Trockenheit	197
Hilfe bei Blasenschwäche.....	198
Heilsame Körperdialoge: Die Botschaft von Symptomen erkennen und nutzen.....	200
Achtsame Körperreise: Der Body-Scan.....	201

Kapitel 8 Heilpflanzen – starke Helfer für den sanften Wechsel 203

Phytotherapie – Heilen mit Pflanzen	203
Frauenkräuter für die Hausapotheke	204
Von der traditionellen Pflanzenheilkunde zur rationalen Phytotherapie	207
Darreichungsformen von Pflanzenmedizin	207
Wirkstoffe, die es in sich haben	208
Phytotherapie und Frauenheilkunde: Ein starkes Doppel	209
Echte Naturtalente: Phytoöstrogene	210
Vom Acker auf den Teller: Nahrungsquellen mit Phytoöstrogenen	210
Frauenheilpflanzen bei hormonellen Schief lagen	211
Ausgesuchte Rezepte für den Wechsel	212
Teekur mit Frauenkräutern: Dosierung, Anwendung und Wirkung	212
Wirkung und Zubereitung von Heilbädern	213
Gut gewickelt, viel gewonnen: Kräuterwickel und -auflagen	214
Wenn der Zyklus ins Taumeln gerät: Heilpflanzen für die Prämenopause	215
Die große Hitze kann kommen: Rezepte für die Perimenopause	218
Schwungvoll in den Endspurt – Muntermacher für die Postmenopause	224
Guter Sex trotz Menopause – die Pflanzen der Liebe. ...	225

Kapitel 9 Kluge Frauen beugen vor: Gesundheitsmanagement ab 40 229

Gesund älter werden – natürlich jung bleiben	229
Vorsorge mit Weitsicht: Vorbeugung und Gesundheitsschutz ...	231
Früherkennung und die Frage, welche Untersuchungen sinnvoll sind	232
Die Bedeutung individueller Risikofaktoren	233
Gesundheit in eigener Hand	234
Brennpunkt Brustgesundheit	235
Angstdiagnose Brustkrebs	235
Die eigene Brust kennenlernen	236
Von der Brustpflege zur heilsamen Busenfreundschaft .	237
Pflegeöle für einen schönen Busen	238

Osteoporose verstehen: Ursache, Symptome, Risiken	239
Auf die Knochen fertig los:	
Gezielt gegen Osteoporose vorbeugen	241
Frauenherzen schlagen anders: Rund um die Herzgesundheit ..	242
Frauenherzen im Stress: Wenn die Seele leidet	243
Kleiner Aufwand – große Wirkung:	
Herzgesunde Bewegung	243
Was das Herz erfreut: Herzgesunde Ernährung	244
Stress lass nach: Stressbewältigung in der Lebensmitte	244
Stressfallen erkennen und entschärfen	245
Stressabbau im Alltag	246
Muskelentspannung nach Jacobson	246
Schnelle Entspannungsübungen für Gestresste	247
Zum Wohlfühlgewicht ganz ohne Stress	249
Ran an die Pfunde: Abnehmen mit Köpfchen	250
Bewegung im Alltag: So schmelzen die Pfunde	251
Leichter essen – natürlich schlank bleiben	252
Bewusster essen mit mehr Genuss	254
Wellness für jeden Tag: Die schönste Antwort auf Stress	254

TEIL IV KURSWECHSEL FÜR DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE 257

Kapitel 10 Wechseljahre: Zeit der Neuorientierung 259

Frauen zwischen Abschied und Neubeginn	259
Das Leben auf dem Prüfstand	261
Zwischenbilanz ziehen in der Lebensmitte	262
Umgang mit Fehlern und Schwächen	273
Pläne schmieden für die Zukunft	273
Über den Wert von innerer Zufriedenheit	274

Kapitel 11 Rollenwechsel in der Lebensmitte 277

Frauenrollen im Wandel	277
Rollenmodelle und Vorbilder	279
Gegen den Altersfrust: Das Jammern beenden	280
Von wegen Oldies – die neue Generation 50 plus	282
Die vielen Rollen einer Frau	284
Die eigenen Rollen kennen und trennen	285
Alte Rollen ablegen – neue Rollen leben	286
Selbstfürsorge ist lebenswichtig	289

Kapitel 12	
Vom Zauber der zweiten Lebenshälfte	297
Tschüss Wechseljahre – hallo Neustart	298
Mehr Mut zum eigenen Leben	299
Mit über 50 hat man noch Träume:	
Eine magische Löffelliste erstellen	299
Vom Wunsch zum Ziel	301
Die Smart-Formel	302
Weitere Tipps auf dem Weg zum Erfolg	309
Umgang mit Rückschlägen und Enttäuschungen	312
Erfolg will gelernt sein, Scheitern auch	314
Loslassen: Der Weg zu innerer Freiheit	315
TEIL V	
DER TOP-TEN-TEIL	319
Kapitel 13	
Zehn große Irrtümer über die Wechseljahre	321
Wechseljahre sind Leidensjahre	321
Beschwerden sind immer hormonell bedingt	322
In ein, zwei Jahren ist der Wechsel abgeschlossen	322
Wechselbeschwerden sind überall gleich	323
Die Menopause ruiniert die Figur	323
In den Wechseljahren laufen den Frauen die Männer davon	324
Weniger Östrogene – weniger Spaß am Sex	324
Wechseljahre machen weinerlich und depressiv	325
Ohne Hormone geht jetzt gar nichts mehr	325
Es gibt keine Alternativen zur Hormontherapie	326
Kapitel 14	
Zehn Gründe, sich auf die Menopause zu freuen ...	327
Vom Glück nach der Menopause	327
50 oder das neue 40	327
Tampons, Binden, Verhütungsmittel ade	328
Keine ungewollte Schwangerschaft mehr	328
Prämenstruelles Syndrom und	
Menstruationsbeschwerden waren gestern	328
Die Heilwirkung der Menopause	329
Neues Gleichgewicht – mehr Gelassenheit	329
Neue Freiheiten	329
Mut zur Ehrlichkeit	330
Aus Schönheitsdruck wird Ausstrahlung	330

Kapitel 15	
Zehn alltagstaugliche Übungen für die Wechseljahre	331
Kleine Körperübung vorweg	331
Die Atempause	332
Die Herzatmung	332
Morgenübung für den schwungvollen Kreislauf	332
Nierenmassage für ausgeglichene Hormone	333
Übung gegen Krampfadern und schwere Beine	333
Achtsamkeitsübung in Bewegung	334
Übung zur inneren Akzeptanz	334
Mit Fantasie gegen Hitzewallungen	335
Der innere Kraftort	335
Kapitel 16	
Zehn nicht ganz so ernst gemeinte Tipps zum Umgang mit den Wechseljahren	337
Der Katastrophen-Tipp	337
Der Symptomverschlimmerungs-Tipp	338
Der Entschleunigungs-Tipp	338
Der Energiespar-Tipp	338
Der Party-Tipp	338
Der Genießer-Tipp	339
Der Literatur-Tipp	339
Der Arztbesuch-Tipp	339
Der Grübel-Tipp	339
Der Antifalten-Tipp	339
Stichwortverzeichnis	341