

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
Wechseljahre – Wandeljahre . . . . .	15
Im Wechsel der Jahres- und Lebenszeiten . . . . .	15
Die Wechseljahre: eine natürliche Umstellung . . . . .	19
Unsere Biologie . . . . .	19
Jeder Abschied birgt einen Neuanfang . . . . .	21
Hätten Sie's gewusst?	
Über Wahrheiten und Irrtümer rund um die Wechseljahre . . . . .	23
Wir sind Teil der Gesellschaft . . . . .	27
Andere Kulturen – andere Erfahrungen . . . . .	31
Wollen wir uns das negative Image weiter gefallen lassen? . . . . .	38
Fluch oder Segen? . . . . .	42
Gesunder Egoismus und Pragmatismus . . . . .	46
Das klimakterische Bermudadreieck . . . . .	48
Abschied und Neuanfang . . . . .	64
Körpersprache – Körpersignale – Körperweisheit . . . . .	78
Symptome sind keine Krankheit . . . . .	78
Wechseljahresbeschwerden / Tipps und Ratschläge . . . . .	86
(Hexen-)Tanz auf dem Vulkan:	
Hitzewallungen und Schweißausbrüche . . . . .	90
Schlafstörungen . . . . .	100
Zyklusstörungen und Blutungen . . . . .	108
Stimmungsschwankungen . . . . .	116
Älter werden – runder werden . . . . .	133
Vaginale Trockenheit . . . . .	141
Harninkontinenz – (k)ein Tabu . . . . .	145
»Mit Haut und Haaren« . . . . .	149

Lästige Begleiter . . . . .	157
Gelenkschmerzen . . . . .	157
Osteoporose . . . . .	162
Herz-Kreislauf-Erkrankungen . . . . .	167
Schreckgespenst: Alzheimersche Demenz . . . . .	172
Brustkrebs und Mammographie-Screening . . . . .	174
Liebe, Lust und Frust . . . . .	183
Frust mit der Lust – Anspruch und Wirklichkeit . . . . .	183
Sex, was ist das? . . . . .	189
Libidoverlust? Nein, danke! . . . . .	193
Sexualität in der Gesellschaft . . . . .	200
Männlich versus weiblich . . . . .	202
Vom Regen in die Traufe? . . . . .	206
Hat uns die sexuelle Freiheit weitergebracht? . . . . .	210
Sexistische, erotische und pornografische Botschaften . . . . .	214
Gibt es einen Ausweg aus diesem Dilemma? . . . . .	218
Entdecken Sie Zärtlichkeit neu ...	
... und nehmen Sie Ihren Partner mit auf diese Reise . . . . .	220
Was kann frau tun? . . . . .	222
Vertrauen in die Weisheit der Natur . . . . .	222
Gesunder Geist – gesunder Körper . . . . .	230
Regelmäßige und gesunde Bewegung . . . . .	231
Tipps zum Sporttreiben . . . . .	235
Ausgewogene Ernährung . . . . .	238
Ein Ritual für die Menopause? . . . . .	243
Naturheilkunde . . . . .	245
Heilpflanzen . . . . .	245

Homöopathie . . . . .	251
Kneippsche Anwendungen . . . . .	259
Akupunktur . . . . .	261
Hormontherapie, der große Irrtum in der Frauenheilkunde? . . . . .	262
Aufstieg und Fall der Hormontherapie (HT) . . . . .	262
Die vier großen Studien . . . . .	273
NHS (Nurses Health-Study) (Studie zur Gesundheit von Krankenschwestern) . . . . .	273
HERS (Heart-Estrogen/Progestin-Replacement-Studie) . . . . .	274
WHI (Women's Health Initiative-Studie) . . . . .	275
One-Million-Women-Study (Großbritannien) . . . . .	276
Die S3-Leitlinie zur Hormontherapie . . . . .	280
Pathologisierung und Medikalisierung von Frauenleben . . . . .	285
Akteure der Medikalisierung . . . . .	288
Unwissenheit und Unsicherheit der Frauen . . . . .	297
Wann sind Hormone noch angesagt? . . . . .	304
Was zeichnet eine(n) gute(n) Gynäkologin/ Gynäkologen aus? . . . . .	306
Wie finde ich eine(n) gute(n) Gynäkologin/Gynäkologen? . . . . .	307
Was haben wir gelernt, was nehmen wir für unser Leben mit? . . . . .	308
Ein ehrliches Wort zum Schluss . . . . .	308
Quellen / Literatur zum Weiterlesen . . . . .	310