

INHALT

VORWORT	9
KAPITEL 1	
Ich? Wechseljahre?	15
KAPITEL 2	
Jede Frau in den Wechseljahren ist ein Kriminalfall	39
KAPITEL 3	
Hormone – Was jede Frau über sie wissen muss	51
KAPITEL 4	
Hormone allein machen auch nicht alles wieder gut	83
KAPITEL 5	
Sei deine beste Freundin – und sei dein eigener Coach	101

KAPITEL 6

Männer und die Wechseljahre 129

KAPITEL 7

No more bullshit! 151

KAPITEL 8

S E X 177

KAPITEL 9

Welche Klamotten tun jetzt was für uns,
und welches Make-up hält auch bei heftiger
Hitzewelle? 189

KAPITEL 10

Soulsisters – Warum Freundinnen so wichtig sind
und warum wir Frauen endlich solidarischer
werden müssen 211

NACHWORT 225

DANK 227

BUCHTIPPS UND QUELLENANGABEN 231