

Inhalt

| | |
|-------------------|----|
| Vorwort | 13 |
|-------------------|----|

| | |
|--|----|
| Einführung: Was sind die Wechseljahre heute? | 14 |
|--|----|

Partywissen Wechseljahre

| | |
|---|----|
| Elf Dinge, die jede Frau ab 40 mal gehört haben muss | 23 |
|---|----|

1. »Ich hab noch gar nichts!« -
Stimmt eigentlich nie 23
2. Die Wechseljahre haben viele Gesichter 24
3. Keine Angst vor niedrig dosierter und
symptomorientierter Hormontherapie 24
4. Hormone schaffen es durch die Haut. 25
5. Progesteron macht müde 25
6. Man muss keine Hormone nehmen 25
7. Das mit dem Alter kommt erst später 26
8. Kannst du wechseln? 26
9. Das eigentliche Tabu sind nicht die Wechseljahre -
die Monatsblutung ist es 26
10. Lieber mittelalte Frau als alter weißer Mann. 27
11. Auch Tiere haben Wechseljahre 28

Wechseljahre - was ist was?

| | |
|--|----|
| Die einzelnen Phasen und andere wichtige Begriffe | 29 |
|--|----|

- | | |
|-------------------------|----|
| Wechseljahre | 29 |
| Menopause | 29 |
| Prämenopause | 30 |
| Perimenopause | 30 |
| Postmenopause. | 30 |

| | |
|---|----|
| Hormonersatztherapie (HRT) | 31 |
| Leitlinie | 32 |
| WHI(Woman's Health Initiative)-Studie | 32 |

Wechseljahre – so ist es bei mir. 37

»Ich war mir sicher: Ein günstiges Schicksal würde verhindern, dass ich von jung nach alt wechsele.«

Karoline D., Journalistin, 55 Jahre

Alles über Hormone

33 Fragen an die Apothekerin. 41

| | |
|---|----|
| 1. Was sind Östrogene, und wofür sind sie im Körper da? | 41 |
| 2. Und Gestagene? | 44 |
| 3. Wenn die Östradiolwerte nach der Menopause sinken, sind dann alle Frauen über 50 Mangelwesen? | 46 |
| 4. Wie üblich ist eine Hormonersatztherapie (HRT)? | 48 |
| 5. Warum steht in meinem Beipackzettel, dass ich die Östrogentabletten nur einnehmen darf, wenn mir die Gebärmutter entfernt wurde? | 51 |
| 6. Was sind bioidentische Hormone, und sind sie besser? | 52 |
| 7. Braucht man für Salben, die Apotheken anmischen, auch eine Verordnung? | 54 |
| 8. Was sind equine Östrogene? | 55 |
| 9. Soll ich Hormone nehmen? | 56 |
| 10. Wie groß sind die Risiken einer HRT, und welche sind es genau? | 58 |
| 11. Gibt es auch Vorteile einer HRT? | 65 |
| 12. Nehmen jetzt nur noch Frauen mit akuten Wechseljahresbeschwerden Hormone? | 66 |
| 13. Wird man das Risiko der heute gängigen Mittel jemals genau einschätzen können? | 67 |

| | |
|--|----|
| 14. Ich habe meine Gebärmutter noch. Was muss ich über Gestagene wissen? | 68 |
| 15. Sehe ich mit Hormonen jünger aus? | 70 |
| 16. Und was machen Hormone mit meinen Haaren? . . . | 72 |
| 17. Wann ist der richtige Zeitpunkt, um mit der Hormongabe anzufangen? | 73 |
| 18. Machen Hormone dick? | 73 |
| 19. Einphasen-, Zweiphasen-, Monopräparate ... Das ist ja wie bei der Pille! | 74 |
| 20. Ist es besser, das Östrogen durch die Haut zu nehmen? | 76 |
| 21. Pflaster, Spray oder Gel? | 78 |
| 22. Man kann Hormone auch lokal anwenden, oder? . . | 78 |
| 23. Wie sinnvoll ist es, den Hormonspiegel im Blut bestimmen zu lassen? | 80 |
| 24. Und was ist mit Testosteron? Das soll ja auch absinken in den Wechseljahren | 81 |
| 25. Was ist DHEA, und bringt es was? | 83 |
| 26. Dürfen Frauen mit oder nach Brustkrebs Hormone nehmen? | 84 |
| 27. Bekomme ich, wenn ich Hormone nehme, dann einfach ein paar Jahre später die ganzen Probleme? | 84 |
| 28. Woran erkenne ich, dass ich mit der Hormontherapie aufhören kann? | 85 |
| 29. Wann kann ich denn damit rechnen, dass sich die hormonelle Lage wieder beruhigt? | 86 |
| 30. Und wie höre ich mit der Hormontherapie auf? Einfach alles weglassen? | 86 |
| 31. Wenn die Wechseljahre vorbei sind, habe ich auch keine Beschwerden mehr, richtig? | 87 |
| 32. Muss ich noch verhüten, wenn ich keine Blutungen mehr habe? | 89 |
| 33. Was sind Phytohormone, und wie sinnvoll sind sie? . . | 89 |

| | |
|--|----|
| Wechseljahre – so ist es bei mir | 97 |
| <i>»Wie sehr man sich in die Verunsicherung hineinbegibt, ist auch Beschlussache.«</i> | |
| Nina Petri, Schauspielerin, 58 Jahre | |

Die Zipperlein und was dagegen hilft

| | |
|---|-----|
| Zwölf häufige Beschwerden | 101 |
| 1. Ich zerfließe ... Hitzewallungen | 102 |
| 2. Ich kann nicht schlafen. | 110 |
| 3. Ich bin sooo gereizt und einfach schlecht drauf. | 122 |
| 4. Ich kann mich nicht mehr bewegen! Morgensteifigkeit und andere Gelenkschmerzen | 129 |
| 5. Mein Herz flippt aus | 137 |
| 6. Scheidentrockenheit ist eine Gemeinheit | 140 |
| 7. Ich habe dauernd Blasenentzündungen | 148 |
| 8. Ich bin nicht mehr ganz dicht und muss ständig aufs Klo | 154 |
| 9. Ich werde immer dicker | 158 |
| 10. Ich habe keine Lust mehr | 174 |
| 11. Mir fallen die Haare aus | 180 |
| 12. Meine Haut ist so trocken | 186 |

| | |
|---|-----|
| Wechseljahre – so ist es bei mir | 194 |
| <i>»Ich bin viel genussfreudiger geworden.«</i> | |
| Bettina B., Redakteurin, 58 Jahre | |

Oft nicht zu spüren, aber wichtig

Diese Organe brauchen jetzt ein wenig

| | |
|-------------------------|-----|
| Zuwendung | 197 |
| 1. Die Muskeln | 197 |
| 2. Die Knochen. | 202 |
| 3. Die Blutgefäße | 216 |
| 4. Das Gehirn | 222 |

Wechseljahre – so ist es bei mir. 225

»Wie würde es mir gehen,
wäre ich in Korea geblieben?«
Joung-Ja M., Krankenschwester, 67 Jahre

Alt werden wir später

Wie man klug mit seinen Ressourcen umgeht:

| | |
|--|-----|
| eine To-do-Liste | 231 |
| 1. Vergessen Sie nicht zu verhüten | 231 |
| 2. Lernen Sie Ihre Muskeln lieben | 231 |
| 3. Stellen Sie sich Ihr Skelett vor | 232 |
| 4. Gut essen wäre gut | 232 |
| 5. Denken Sie einmal darüber nach, wann genau Sie trinken | 232 |
| 6. Lernen Sie, wie man meditiert | 233 |
| 7. Fragen Sie sich: Wie will ich in zehn Jahren leben, was wünsche ich mir für noch später? | 233 |
| 8. Sorgen Sie für mehr Genuss im Alltag | 233 |
| 9. Melden Sie sich für den kassenärztlichen Gesundheits-Check-up an | 234 |
| Die wichtigsten Quellen | 235 |
| Danke! | 245 |
| Register | 247 |