

Inhalt

Vorwort	3
<hr/>	
Die Frau ab 40 – gelassen durch die nächsten Jahre	6
<hr/>	
Ein gesundes Körpergewicht	12
Die schwierigen Tage vor den Tagen	30
Der hormonelle Wechsel	40
Die alternde Haut	54
Wenn das Haar streikt	64
Schilddrüsenunterfunktion und Morbus Hashimoto	72
Migräne	82
Chronische Erschöpfung	94
Schlaflos	108
Wenn die Seele erkrankt	118
<hr/>	
Werden Sie eine gesunde Superagerin!	130
<hr/>	
Vorlagen für Tagebücher	138
<hr/>	
Über den Autor	140
<hr/>	
Literatur	142
Impressum	144