

# Inhalt

**Einleitung – Krisenbewältigung in der heißen Phase** 11

So oder so: Wir müssen darüber sprechen

## **TEIL I – WTF?!**

Schlechtes Timing, wenig Wissen: mein Körper im Sinkflug

**Kapitel 1 – Stärkere Blutungen** 27

Verklumptes Frausein: von Blutlachen, schulterzuckenden  
Gynäkolog\*innen und weisen Walkühen

**Kapitel 2 – Leicht reizbar** 43

»Nimm das doch nicht so persönlich«: von unterdrückten Wut-  
ausbrüchen und cholерischen Männern

**Kapitel 3 – Erschöpfung** 57

Zyklus voller Ups and Downs: Tanz der Hormondrüsen und  
Alternativen zur Standardvorsorge

**Kapitel 4 – Fettverteilung** 73

Leibesübungen: von Bauchliebe, dem Preis der Fitness und  
Widersprüchen des Sporttreibens

**Kapitel 5 – Scheidentrockenheit** 87

Viva la Vulva: von Sex, mittelalterlichen Exhibitionistinnen und  
Laserstrahlen

**Kapitel 6 – Unregelmäßige Zyklen 97**

Auf Eis gelegt: vom technologischen Fortschritt, selbstbestimmter Fruchtbarkeit und Social Freezing

**Kapitel 7 – Haare an den falschen Stellen 111**

Der Mann in mir: vom Gängeln durch Fruchtbarkeitssymbole, zu viel Testosteron und der Intervention des Herrn Stein

**Kapitel 8 – Konzentrationsprobleme 119**

Rückblick: eine kurze Geschichte des Klimakteriums

***Kleines Intermezzo* 128**

Eine Liste Schimpfworte

**TEIL II – AUFBRUCH**

Meine Seele im Aufwind: Klimakterium als Coming-of-Middle-Age-Story

**Kapitel 9 – Innere Unruhe 133**

Auch Asiatinnen altern: von Klischees, Memes und harten Fakten

**Kapitel 10 – Falten und Pickel 145**

Natürliche Schönheit kommt von innen: Gesichtsrose, plastische Chirurgie und Frankensteins Braut

**Kapitel 11 – Heißhunger 155**

Formen der Selbsttröstung: von Kompensation, Zuckereinsatz und Menopausen-Start-ups

**Kapitel 12 – Durchschlafprobleme 167**

Work-Life-Mythen: von Arbeitsfähigkeit, Arbeitskultur und Aufklärung am Arbeitsplatz

**Kapitel 13 – Depressive Verstimmungen 183**

Der Wert der alten Frau: von unverschämten Lebensträumen, einem Besuch bei Dr. Sheila de Liz, neuen Rollenmodellen und Selbstbestimmung

**Kapitel 14 – Einsamkeit 203**

Neue Chancen: eine Innenarchitektin im leeren Nest und die Macht von Ritualen

**Kapitel 15 – Hitzewallungen 215**

Perspektivenwechsel: über Joni Mitchell, die Schönheit der Erfahrung, die Energie der Veränderung und die Hoffnung, einigermaßen gesund zu bleiben

**Kapitel 16 – Ausbleiben der Periode 223**

Fruchtbarkeitsschwankungen: vom Ende der Furcht, ungewollt schwanger zu werden, dem Loslassen und dem neuen Status von Fürsorge und Gemeinschaft

**Epilog – Mein perimenopausaler Polterabend 243**

Wo viel Geschirr zu Bruch geht und Gemeinschaft entsteht

**Dank 249**

**Quellen 251**