

Dr. Helga Eisele

# Wir Frauen über 40

Der Ratgeber für die Wechseljahre



**MIDENA**

# *Inhaltsverzeichnis*

Vorwort	7
<i>Müssen Wechseljahre Schreckensjahre sein?</i>	II
Ein neuer Lebensabschnitt beginnt	11
Was passiert im weiblichen Monatszyklus?	13
Warum beginnen die Wechseljahre?	15
Was sind die häufigsten Beschwerden im Klimakterium?	18
Warum Hormone gegen Wechseljahrsbeschwerden?	23
Welche Verabreichungsformen gibt es für Hormone?	28
Wie wirksam ist die Hormonbehandlung bei Wechseljahrsbeschwerden?	33
Was bietet die Natur?	37
<i>Wider das morsche Gebälk!</i>	42
Welche Aufgaben haben unsere Knochen?	42
Hormone steuern den Knochenstoffwechsel	45
Wenn die Knochen brüchig werden - was ist Osteoporose?	48
Gibt es Risikofaktoren für die Osteoporose?	52
Welche Beschwerden verursacht die Osteoporose?	58
Wie stellt man die Osteoporose fest?	63
Kann man vorzeitigem Knochenschwund vorbeugen?	65
Hormone zur Osteoporosevorbeugung?	7
Behandlung der eingetretenen Osteoporose	74
Gibt es natürliche Therapien bei Osteoporose?	76
<i>Wenn die Seele durchhängt</i>	80
Die schlaflosen Nächte beginnen...	80
Die schwierige Zeit der Neuorientierung	84
Echte Depressionen sind selten	87
Natürliche Mittel gegen Depressionen?	89
<i>Check-up! Herz &amp; Co.</i>	92
Sinn und „Unsinn“ von Vorsorgeuntersuchungen	92
Diabetes rechtzeitig erkennen!	94
Blutarmut - gar nicht so selten in den Wechseljahren!	95
Das Herz: Motor Ihres Körpers	99

Herzrhythmusstörungen sind in den Wechseljahren häufig!	101
Cholesterin - die stumme Gefahr!	104
Hormone und Cholesterin - wie hängt das zusammen?	108
Die leidige Krebsvorsorge	I I I
<i>Wie seh ich denn aus!</i>	I I 6
Haut und Haare - Sorgenkinder im Klimakterium!	I I 6
Gewichtsprobleme ausgerechnet jetzt!	124
<i>Darüber spricht man nicht...</i>	I 32
Wie kommt es zur Gebärmutterensenkung?	I 32
Die Harnblase leidet mit!	133
Auch die Scheide ist betroffen	I 36
<i>Hoffentlich schöne Aussichten am Horizont!</i>	141