

/

**Renate Scholz**

# **Wechseljahre sind ganz anders!**

Unangenehme Begleiterscheinungen leichter meistern  
Wie Sie aus dieser Zeit das Beste machen  
Sinn und Unsinn der Hormontherapien und ihre Alternativen  
Womit Sie Ihrem Körper auf gesunde Weise helfen

**Mosaik**

**SS**

^J

# I n I t



## 4 Wie sich der Körper wandelt

- 4 Der weibliche Biorhythmus
- 10 Die einzelnen Phasen der Wechseljahre
- 10 Die Prämenopause
- n Die Menopause
- n Die Postmenopause
- 12 Wie sich die Prämenopause äußert
- 20 Wie sich die Menopause zeigt
- 21 Wie sich die Postmenopause auswirkt

- 25 Was Hormone können - und was nicht
- 29 Auf einen Blick
- 29 Hormone und ...
- 31 Osteoporose
- 36 Herzinfarkt, Thrombosen, Embolien
- 38 Gebärmutterkrebs
- 38 Brustkrebs
- 39 Migräne, Kopfschmerzen
- 40 Blasen-Genital-Probleme
- 42 Übergewicht
- 44 Haut- und Haarprobleme
- 46 Hormone: Was die Experten sagen



# I n h a l t



71	<b>Praktische Lebenshilfen</b>
71	Wie Sie jetzt gesünder leben
72	Ernährung
80	Bewegung
84	Die Heilkräfte der Natur nutzen
91	Homöopathie
92	Organpräparate
94	Weitere Naturheilweisen und Esoterik

95	<b>Anhang</b>
----	---------------

95	Adressen
----	----------

48	Auf einen Blick
52	Nebenwirkungen der Gestagene und Gründe, die Dosis zu senken
54	<b>Die maßgeschneiderte Hormontherapie</b>
59	Pflaster, Pillen oder Spritzen?
64	Wegweiser durch den Hormondschungel
68	Operative Eingriffe

