

SYLVIA SCHNEIDER

**WECHSEL
JAHRE
DIE ANDERE
FRUCHTBARKEIT**

*Das Handbuch zur
Lebensmitte der Frau*

Ein **Brigitte** -Buch
bei Goldmann

Inhalt

Vorwort zur aktualisierten Ausgabe	9
I. Wechseljahrsgruppe (1)	
Arbeitsprojekt Ich: „Ich weiß nicht, ob das alles etwas mit den Wechseljahren zu tun hat“	16
II. Was geschieht in den Wechseljahren?	23
Die fruchtbare Lebensphase	25
<i>Entwicklungsschritte</i>	25
<i>Monatszyklus</i>	27
<i>Begleiterscheinungen</i>	31
Zyklusunregelmäßigkeiten	33
<i>Zyklen ohne Eisprung</i>	33
<i>Ausbleibende Menstruation</i>	35
Was verändert sich während des Wechsels?	36
<i>Wann muß eine Frau mit dem Wechsel rechnen?</i>	37
<i>Phasen der Wechseljahre</i>	38
<i>Verlegenheitsdiagnose: Vorzeitiges Klimakterium</i>	39
<i>Künstliche Wechseljahre</i>	40
Die Medizin und ihr Bild von der Frau	40
Welche Begleiterscheinungen sind typisch für die Wechseljahre?	43
<i>Hitzewallungen</i>	43
<i>Blutungsunregelmäßigkeiten</i>	44
<i>Psychische Beeinträchtigungen</i>	45
<i>Bekommt jede Frau Beschwerden?</i>	46
Was Frauen im Wechsel in Wahrheit zu schaffen macht	46
<i>Der Ballast der Geschichte</i>	52
Geschenkte Jahre	56
III. Körperempfinden	63
Wie sich das Bild vom Körper prägt	65
Körperbild und Sexualität	72

<i>Körperkontakt</i>	75
<i>Die Lust an sich selbst</i>	78
Der Körper verändert sich	81
<i>Die letzte Stufe der Reife</i>	83
IV. Selbstwertgefühl	89
Fruchtbarkeit	91
Eigenständigkeit	94
Krankheit als Ausweg	97
<i>Depression</i>	101
Die Suche nach dem Selbst	106
<i>Partnerschaftlichkeit</i>	108
<i>Trennung</i>	114
V. Wechseljahrsgruppe (2)	
Arbeitsprojekt Ich:	
„Wütend und verzweifelt zugleich“	120
VI. Lebensweise	125
Ernährung	127
<i>Zucker</i>	129
<i>Weißmehle</i>	130
<i>Eiweiß</i>	131
<i>Fett</i>	131
<i>Zubereitung</i>	132
<i>Trinken</i>	133
<i>Ein Sonderfall: Das Knochenmineral Kalzium</i>	133
Gewicht	135
Bewegung	138
Körperbildung	141
<i>Entspannung</i>	142
<i>Atmung</i>	143
<i>Übungen</i>	147
Körper- und Seelenfreunde	155
<i>Wärme, Wasser, Dampf</i>	155
<i>Sommer, Sonne, Strand und Meer</i>	158
<i>Massagen</i>	159

<i>Körperpflege</i>	161
<i>Schlaf</i>	164
<i>Spaß</i>	165
Verhütung	166
Schwangerschaft	169
Falsche Freunde	171
Frauengruppen	175
VII. Hilfsmöglichkeiten	177
So können Sie sich selbst helfen	178
<i>Hitzewallungen</i>	178
<i>Schwindelgefühl und Ameisenlaufen</i>	180
<i>Kopfschmerzen und Migräne</i>	181
<i>Schlafstörungen</i>	182
<i>Nervosität</i>	183
<i>Depressive Verstimmung</i>	184
<i>Brustbeschwerden</i>	185
<i>Prämenstruelle Erscheinungen</i>	185
<i>Beschwerden bei der Liebe</i>	186
<i>Schmerzhafte und starke Regel</i>	189
<i>Harnwegs- und Genitalinfektion</i>	192
<i>Probleme mit dem Harnhalten (Inkontinenz)</i>	194
<i>Knochenschwund (Osteoporose)</i>	194
Badekuren	195
So kann Ihnen die Psychotherapie helfen	198
So kann Ihnen die Medizin helfen	202
<i>Behandlung mit Hormonen</i>	210
<i>Anwendungsbeschränkungen, Nebenwirkungen und Komplikationen</i>	212
<i>Hormonbehandlung und Krebsrisiko</i>	218
<i>Präparate zur Behandlung und Vorbeugung von Knochenschwund</i>	221
<i>Milzdialysat</i>	222
<i>Clonidin</i>	223
<i>Sonstige Medikamente</i>	223
<i>Pflanzliche Wirkstoffe in Arzneiform</i>	223
<i>Homöopathische Mittel</i>	229

<i>Ausschabung (Kürettage)</i>	229
<i>Entfernung der Gebärmutter und/oder der Eierstöcke</i>	230
Wann ist ein Arztbesuch nötig?	232
Wann sind Hormone sinnvoll?	
<i>Ein Gespräch mit Dr. Barbara Ehret-Wagener</i>	233
VIII. Veränderungen, die sich erst später einstellen	241
Haut, Schleimhäute und Haare	242
Knochen (Osteoporose)	244
<i>Risikofaktoren</i>	245
<i>Früherkennung</i>	250
<i>Behandlung</i>	251
Herz- und Kreislaufkrankungen	251
IX. Der Wechsel des Mannes	253
X. Wechseljahrsgruppe (3)	
Arbeitsprojekt Ich: „Die Wechseljahre - eigentlich ein Geschenk“	260
Nachwort	265
Adressen in Deutschland, Österreich und der Schweiz	267
Quellenangaben	275
Literaturverzeichnis	280