

Attraktiv und fit durch die Wechseljahre

- Hormone als Chance für ihre Gesundheit
- Wie Sie trotzdem problemlos Ihr Gewicht halten
- Mit großem Ernährungs- und Fitneßprogramm

Mit 36 köstlichen Rezepten

• Geleitwort von Prof. Dr. Dr. J. Huber	7
• Zu diesem Buch	8
• Wechseljahre - eine neue Lebensphase beginnt	13
Die Wechseljahre - was biologisch passiert	14
Keine Angst vor wechseljahrsbedingten Beschwerden	17
Die organischen Folgen des Hormonmangels	21
- Osteoporose	22
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen	25
- Blasenbeschwerden	27
- Sonstige Veränderungen: von Gelenkschmerzen bis Alzheimer	29
Wie natürlich sind die Wechseljahre?	31
• Mit Hormonen besser durch die Wechseljahre	39
Die moderne Hormonsubstitution	40
Alternativen zur Hormongabe	44
Häufige Fragen zur Hormonsubstitution	47
• »Endlich hab' ich Zeit für mich!«	53
• Immer Ärger mit den überflüssigen Pfunden?	61
Warum werden wir eigentlich dick?	62
Dick ist nicht gleich dick: Normalgewicht, Idealgewicht, Übergewicht, Adipositas	66
Körperzusammensetzung und Fettverteilung	70
Krankheiten, die mit Übergewicht einhergehen	75
Machen Hormone dick?	77

Inhalt

Die Insulinfalle	84
So halten Sie Ihr Gewicht in den Wechseljahren	88
Wenn Sie abnehmen möchten	96
- Im Dschungel der Diäten	96
- Sinnvolle Ernährungsprogramme in den Wechseljahren	101
- Appetitzügler - enttäuschte Hoffnungen, neue Erwartungen	103
- Chirurgische Maßnahmen - wenn nichts anderes mehr hilft	106
Köstliche Rezepte	109
18 Rezepte, mit denen Sie Ihr Gewicht halten	110
18 Rezepte, mit denen Sie abnehmen	138
Fit durch die Wechseljahre - das praktische Bewegungsprogramm	165
Bücher zum Weiterlesen	183
Stichwortverzeichnis	185