

Menopause

Problemlos durch die Wechseljahre

Dr. Miriam Stoppard



INHALT

EINLEITUNG 6

1 VORBEREITUNG AUF DIE MENOPAUSE 9

Die ZUKUNFT PLANEN * DER ZEITPLAN DER MENOPAUSE • DIE AUSPRÄGUNG DER SYMPTOME
EINE POSITIVE EINSTELLUNG ENTWICKELN • DIE EIGENEN FÄHIGKEITEN ERKENNEN • DIE WECHSELJAHRE DER MÄNNER
WAS UNS ANDERE KULTUREN LEHREN KÖNNEN

2 WAS IN DEN WECHSELJAHREN PASSIERT 29

ZYKLUSVERÄNDERUNGEN • WIRKLICH EIN HORMONMANGEL? • WIE SICH DER KÖRPER VERÄNDERT

3 DIE SYMPTOME DER WECHSELJAHRE 45

HITZEWALLUNGEN • NACHTSCHWEISS • UROGENITALE BESCHWERDEN • MUSKEL- UND GELENKBESCHWERDEN
PRÄMENSTRUELLE BESCHWERDEN • VERÄNDERUNGEN VON HAUT, HAAREN, AUGEN, MUND UND NÄGELN
SEXUELLE BESCHWERDEN • SCHLAFSTÖRUNGEN • MAGEN-DARM-BESCHWERDEN • BRUSTBESCHWERDEN * GEWICHTSZUNAHME
VERÄNDERUNG DER STIMME * HERZBESCHWERDEN • SEELISCHE BESCHWERDEN » MENTALE BESCHWERDEN

4 LANGZEITFOLGEN DER MENOPAUSE 65

OSTEOPOROSE * KREBSARTEN • HERZERKRANKUNGEN * ERKRANKUNGEN DES BEWEGUNGSAPPARATES
UROGENITALE BESCHWERDEN • HAUTBESCHWERDEN • HORMONSTÖRUNGEN

5 DIE MENOPAUSE BEWÄLTIGEN 99

VORURTEILE ÜBERWINDEN • DIE RICHTIGE VERORDNUNG VON ERSATZHORMONEN • ALTERNATIVEN ZUR HORMONERSATZTHERAPIE
NATURHEILKUNDE • AROMATHERAPIE • HOMÖOPATHIE * PFLANZENHEILKUNDE • AKUPUNKTUR • HYDROTHERAPIE • MASSAGE
YOGA • DIE MANUELLE MEDIZIN • CHIROPRAKTIK • EMPFÄNGNISVERHÜTUNG IN DEN WECHSELJAHREN

6 MEDIZINISCHE HILFE IN DEN WECHSELJAHREN 125

HORMONPRÄPARATE • ARTEN DER HORMONERSATZTHERAPIE • VERSCHIEDENE EINNAHMEPLÄNE
NEBENWIRKUNGEN UND RISIKEN • NICHTHORMONELLE THERAPIE

7 STRITTIGE PUNKTE 141

DIE WAHRHEIT ÜBER VITAMIN- UND MINERALSTOFFERGÄNZUNGEN • SELEKTIVE ÖSTROGENREZEPTOR-MODULATOREN
PHYTOÖSTROGENE: WILDE YAMSWURZEL UND NATÜRLICHES PROGESTERON • NEUE ERKENNTNISSE ÜBER BLÄHSUCHT

8 DIE EIGENEN KRÄFTE MAXIMIEREN 149

EINE POSITIVE EINSTELLUNG • GESUNDE ERNÄHRUNG • UNGESUNDE NAHRUNGSMITTEL • GESUNDES KOCHEN
GEWICHTSKONTROLLE • ENTSPANNUNG • GEISTIG FIT UND AUFGESCHLOSSEN BLEIBEN • FIT BLEIBEN
SUCHTVERHALTEN VERMEIDEN * KÖRPERTRAINING: NICHT ÜBERTREIBEN • GUT AUSSEHEN * KOSMETISCHE BEHANDLUNGEN
DIE RICHTIGE KÖRPERPFLEGE • DIE SCHÖNHEITSCHIRURGIE

9 EROTIK UND SEXUALITÄT 187

VERÄNDERUNGEN DER VAGINA HORMONELLE VERÄNDERUNGEN • DIE VERÄNDERTE SEXUALITÄT DER MÄNNER TIPS FÜR EIN
ERFÜLLTES LIEBESLEBEN • SPEZIELLE PROBLEME ÜBERWINDEN

10 UNSERE GESUNDHEIT BEWAHREN 199

SELBSTBEOBACHTUNG • DIE SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST • DIE MAMMOGRAPHIE * DER PAP-ABSTRICH • LASER UND
ABRASIO • DIE KOLPOSKOPIE • DIE KONISATION • HERZ-KREISLAUF-KONTROLLEN • DIE MESSUNG DER KNOCHENDICHTE • DIE
BESTIMMUNG DES HORMONSPIEGELS • DER PROGESTOGENBELASTUNGSTEST • DER BLUTUNGSTAGTEST • BLUTTEST AUF
EIERSTOCKKREBS » ANDERE HORMONTESTS • KREBSFRÜHWARN-SIGNALE • DER SEHTEST

11 DAS LEBEN NACH DER MENOPAUSE 209

EIN WECHSEL ZUM BESSEREN • DIE VORBEREITUNG AUF DEN RUHESTAND • WIE SICH DER KÖRPER VERÄNDERT
PARTNERSCHAFT IM ALTER * AUF SICH SELBST ACHTEN

REGISTER 228