

Gisa Bühner-Lucke

Wechseljahre ohne Hormone
Alternativen bei Hitzewallungen & Co.

Orlanda

<i>Kapitel 8: Alternativen bei Hitzewallungen & Co.</i>	77
• Hitzewallungen.....	77
• Stimmungsschwankungen.....	93
• Kopfschmerzen und Migräne.....	98
• Konzentration und Gedächtnis.....	99
• Trockene Schleimhäute.....	102
• Harninkontinenz.....	103
• Menstruationsbeschwerden.....	105
• Hautveränderungen.....	106
• Probleme mit den Augen.....	107
<i>Kapitel 9: Tipps für Ihr allgemeines Wohlbefinden</i>	108
• Heilbäder.....	108
• Wechselfußbad nach Kneipp.....	111
• Reflexzonenmassage der Füße.....	111
• Farbtherapie.....	; 112
<i>Kapitel 10: Das leidige Gewicht</i>	114
<i>Kapitel 11: Werden Sie aktiv</i>	120
<i>Kapitel 12: Entspannen Sie sich</i>	; 124
<i>Kapitel 13: Genießen Sie Ihre neue Unabhängigkeit</i>	•:.....! 126
<i>Kapitel 14: Klimakterium und Sexualität</i>	128
• Verhütung.....	:..... 131
<i>Zum Schluss</i>	:..... 132
<i>Anhang</i>	133
• Quellenhinweise.....	133
• Glossar.....	135
• Literatur.....	140
• Internetadressen.....	142