

Isabella Heuser

# Glücklichmacher

So kommen Frauen entspannt  
durch die Lebensmitte

Ullstein

# Inhalt

Vorwort .....	11
---------------	----

## I A

Was schon immer mal gesagt werden musste - Eine Art von Einleitung .....	13
---	----

Im Transit .....	17
------------------	----

Meine Geschichte .....	17
------------------------	----

»Wann, bitte, findet wo das Leben statt?« -

Fünf Frauen erzählen .....	24
----------------------------	----

Die Hausfrau .....	24
--------------------	----

Die berufstätige Frau .....	29
-----------------------------	----

Die glückliche Ehefrau und junge Witwe .....	36
--	----

Die Neustarterin .....	41
------------------------	----

Die freiwillig Kinderlose .....	46
---------------------------------	----

Ist der Lack ab? - Warum frau sich ab 40 zunehmend  
»missachtet« fühlt . . . . . 51

**Stress als ständiger Begleiter.** . . . . . 53  
*Alles nur Medienklischees?*

**Schönheit ist keine Ansichtssache.** . . . . . 56  
*öffentliche Frauen unter Beschuss • Charmant sein heißt nicht blöd sein • Der jugendliche Partner als Trophäe • »Verblühte Körper« • Sex jenseits der fünfzig nur noch ein Privileg der Männer? \* Wo lernt man in der Lebensmitte Männer kennen? ' »Ab 40 bist du alt«*

Bin ich schön? - Anti-Aging per Pille & Skalpell. . . . . 67

**Machbar ist heute (fast) alles.** . . . . . 68  
*Aufklärung ist wichtig • Wenn ich wieder schön (jung) bin ...*

**Ein kurzer Überblick über die wichtigsten Eingriffe  
und die aktuellsten Operationsmethoden.** . . . . . 70

**Gesicht und Halspartie.** . . . . . 70  
*SMAS-Lift/Composit-Lift/Soft-Lifting • Soft-Lift • Lidstraffung, Ober- und Unterlider • Halsstraffung*

**Das kleine Alphabet der Polsterstoffe.** . . . . . 75  
*Aquamid • Artecoll • Wunderwaffe Botox? • Eigenfett • Hyaluronsäure • Kollagen • Milchsäure • Zeitbombe Silikon?*

Operationen am Körper. . . . . 80  
*Bruststraffung • Special: Brustkrebs • Oberarmstraffung • Bauchstraffung (Abdominoplastik) • Oberschenkelstraffung • Liposuction (Fettabsaugen) • Fettabsaugen mit Ultraschall?*

Hormone - Die körpereigenen Jungmacher. . . . . 90

**Ein kleiner Überblick über die wichtigsten Hormone -  
 Was sie für Körper und Seele tun können. . . . . 90**

*Östrogen-Die Anti-Aging-Wunderwaffe? • Progesteron-Reine Nervensache! 'Androgene-Die Lust auf Liebe • Serotonin-Aufheller für die Seele • DHEA (Dehydroepiandrosteron) - Der Hirn-Helfer • Wachstumshormon - Verjüngungskur im Schlaf\* Melatonin — Alles beim Alten • Was die Hormonwerte in den Keller treibt*

»Was ist plötzlich los mit mir?«. . . . . 99

**Die Phasen der Wechseljahre. . . . . 103**

*Was sich jetzt im Körper ändert • Die gar nicht so perfekte Welle: Hitzewallungen • Wenn Schäfchenzählen nichts mehr nützt: Schlafstörungen • Wenn der Körper macht, was er will: Blutungsstörungen • Das tiefe schwarze Loch: Depressive Verstimmungen • Dünnere an den falschen Stellen: Haut & Haare 'Zeit der Dürre: Trockene Schleimhäute • Das große Tabu: Blasenschwäche • Vorsicht, zerbrechlich: Osteoporose • Checkliste zur Osteoporose-Gefährdung • Wie kann ich Osteoporose vorbeugen? • Runde Sache: Gewichtszunahme • Was das Herz begehrt: Kreislaufkrankungen & Co.*

Süchtig nach Jugend. . . . . 126

**Alkohol, Tabletten & Co. . . . . 126**

*Rosarote Brille: Medikamentensucht • Ein Gläschen in Ehren: Alkoholabhängigkeit \* Typisch weiblich: Kaufsucht • Hunger nach der verlorenen Jugend: Essstörungen \* Magersucht \* Ess-Brech-Sucht • Esssucht*

Müde graue Zellen: Das Gehirn. . . . . 142

**Wie Sie Ihren Kopf auf Trab bringen. . . . . 142**

*Helfer für einen klaren Kopf*

»Und plötzlich fühlte ich mich wie durchsichtig« -  
Sexualität im Alter. . . . . 148

**Weibliche Erotik in der Lebensmitte. . . . . 148**

*Mehr Lust als Gelegenheit • Liebe ohne Last*

Älter werden heißt gelassener werden -  
Das 3-Stufen-Programm von Glückmachern. . . . . 155

**Stufe 1: »Bloß kein Stress«. . . . . 157**

*Ein äußerst feines Netzwerk • Erbe der Steinzeit \* Energie-Räuber Stress • Wenn der Körper aus dem Gleichgewicht gerät... \* Checkliste 1: Stress-Symptome des Körpers • Checkliste 2: Stress-Symptome im Verhalten • Checkliste 3: Stress-Symptome der Seele*

Das Hamster-Syndrom. . . . . 163  
*Herzinfarkt • Gedächtnisschwäche • Verspannungen • Gewichts-  
 zunahme ' Zähneknirschen • Magenprobleme • Libido-  
 mangel \* Osteoporose • Immunschwäche \* Lernen loszulassen  
 \* Ballast abwerfen im Privatleben • Mehr Überblick im  
 Büro • Rituale \* Relax-Methoden: Meine 22 Entspannungs-  
 Quickies • Ticken Sie eigentlich richtig?*

**Gehen Sie dem Stress aus dem Weg -  
 Nordic Walking. . . . . 192**  
*Die richtige Technik • Gute Gründe fürs Nordic Walking*

**r-**

**Stufe 2: »Ich fühl mich einfach besser« . . . . . 199**  
*Die Menopausenhormontherapie (MHT) • Das Risiko von  
 Hormonen \* Formen der Hormonbehandlung \* Weitere The-  
 rapie-Möglichkeiten*

**Behandlung von Depressionen. . . . . 205**  
*Was ist eigentlich eine Depression? \* Test: Neigen Sie zu De-  
 pressionen? • Anfälliger in der Lebensmitte? • Medikamente  
 gegen Depressionen \* Weitere Therapie-Möglichkeiten gegen  
 Depressionen • Die drei Phasen der Depressionsbehandlung •  
 Angststörungen \* Paniksyndrom & Agoraphobie • Generali-  
 sierte Angststörung • Soziale Phobie • Spezifische Phobien*

**Stufe 3: »Ich komme allein nicht mehr weiter« . . . . . 229**  
*Therapiemöglichkeiten für neuen Lebensmut • Gute Gründe  
 für eine Therapie \* Who is who? • Analyse, Beratung oder  
 Coaching - Das ABC für die individuelle Psychotherapie •  
 Analytische Psychotherapie • Tiefenpsychologische oder psy-  
 chodynamische Psychotherapie • Gesprächspsychotherapie •  
 Dynamische Kurzzeittherapie (Fokaltherapie) • Kognitive Ver-  
 haltenstherapie • Krisenintervention in einer Beratungsstelle •  
 Coaching • Die Guru-Falle • Familienaufstellung (Familien-  
 Stellen) ' Neurolinguistisches Programmieren (NLP) • Pro-*

*Vokative Therapie • Bioenergetik • Bioresonanztherapie  
Kinesiologie • Rebirthing*

40 und aktiv weiter »reifen« - Ein Ausblick. . . . .	254
Von der Politikerin zur Putzfrau: Lilo Friedrich, 58. . . . .	257
Die Grande Dame der Aktien: Ingeborg Mootz, 85. . . . .	258
Arbeit mit Alten: Renate Seher-Kahnt, 48. . . . . / ...	260
Die große Liebe in der Lebensmitte: Ursula B., 58. . . . .	261

## Anhang

Adressen. . . . .	269
Bücher. . . . .	274
Sachwortregister. . . . .	281