

**Wechseljahre**

**Aufbruch in eine**

**neue Lebensphase**

**Ernährung und Bewegung**

**Komplementärmedizin**

**Hormonbehandlung**

**Herzerkrankungen**

**Osteoporose**

# Inhaltsverzeichnis

4 Einleitung

6 Aufbruch in eine neue Lebensphase

8 Körperliche Veränderungen

13 Sexualität

15 Verhütung

17 Frühe Wechseljahre

19 Umgang mit Anzeichen und Beschwerden

19 Stärkende Maßnahmen für den Wechsel

20 Mittel zur Unterstützung der hormonellen Veränderung

22 Weitere Mittel und Pflanzen für spezielle Beschwerden

22 Unsere Sicht auf evidenzbasierte Daten

23 Hitzewallungen

25 Blutungen in und nach den Wechseljahren

28 Veränderungen der Schleimhäute

30 Gebärmutter senkung und Probleme mit der Blase

34 Beckenbodenübungen

35 Schlafstörungen

37 Depressive Verstimmungen und Ängste

43 Starke körperliche Beschwerden

43 Lebensstiländerungen: Ernährung und Bewegung

43 Ernährung

55 Bewegung

58 Was bietet die Komplementärmedizin?

59 Verschiedene Heilverfahren

62 Heilpflanzen in den Wechseljahren

65 Hormone

65 Die Hormonbehandlung

- 66 Ein kurzer Blick auf die Verschreibungspraxis
- 68 Wirkstoffe und Darreichungsformen
- 69 Wirkstoffe
- 71 Darreichungsformen
- 73 Hinweise zur Anwendung von Hormonen
- 75 Hinweise zum Ausschleichen aus der Hormontherapie
- 75 Risiken der Hormonbehandlung
- 76 Hormone zur Prophylaxe?
- 76 Kritische Überlegungen
- 78 Progesteron und die anderen natürlichen Hormone

## **80 Herzerkrankungen bei Frauen**

## **84 Osteoporose**

- 85 Was ist Osteoporose?
- 85 Wie entsteht Osteoporose?
- 86 Postmenopausale Osteoporose
- 87 Anzeichen einer Osteoporose
- 87 Risikofaktoren
- 88 Diagnose
- 90 Allgemeine Vorbeugung und therapiebegleitende Vorschläge
- 93 Behandlung bei verminderter Knochendichte und Osteoporose
- 95 Vermeidung von Stürzen
- 96 Schmerztherapie
- 96 Abschließende kritische Bemerkungen

## **97 Ausblick**

## **98 Glossar**

## **99 Literatur**

## **102 Adressen**

## **104 Impressum**