

Dr. med. Ilva Oehler

# Des Lebens bessere Hälfte

Frauen nach 40

Herderbücherei

# Inhalt

Einleitung . . . . .	9
Die Herausforderung des Altwerdens . . . . .	13
Vom Urvertrauen . . . . .	17
Die weibliche Rolle. Erziehung und Selbsterziehung . . . . .	21
Nachdenken über Lebendiges . . . . .	29
Spieglein, Spieglein an der Wand. . . . .	37
Die Harmonie der Hormone - und ihre Verstimmungen . . . . .	45
Gefährliche Jahre - Gefährliche Krankheiten? . . . . .	61
Emanzipation und biologischer Verzicht . . . . .	73
Die frustrierte alte Jungfer. . . . .	83
Keine Angst vor später Liebe. . . . .	87
Frauen leben länger. . . . .	95
Freundschaft zwischen Frauen. . . . .	101
Ein gewichtiges Kapitel: Gewicht, Bewegung und Beweglichkeit. . . . .	105
Atem und Geist . . . . .	113
Wie wird man sehr alt?. . . . .	119
Das Ich und die Zeit . . . . .	125
Über die Lebensgrenze. . . . .	133
Epilog: Wie in einem Spiegel. . . . .	139
Wörterklärungen. . . . .	141
Literaturhinweise. . . . .	144