

Heide Fischer

# Ab 40

Gesund und munter durch  
hormonelle Turbulenzen

*Naturheilkunde, medizinisches Wissen  
und Selbsthilfe für Frauen,  
die mitten im Leben stehen*



*nymphenburger*

# Inhalt

Vorwort .....	7
KAPITEL 1: Die weiblichen Hormone – Ganzheitlich betrachtet ...	9
KAPITEL 2: Achtung Östrogen – Schulmedizinische Therapien und ihre Risiken .....	29
KAPITEL 3: Natürliche Hormone – Die neue Mode? .....	43
KAPITEL 4: Hormonwirksame Heilpflanzen – Natürliche Regulation statt Hormonersatz .....	60
KAPITEL 5: Verhütung – Hormonfrei in den zweiten Mai .....	77
KAPITEL 6: Verstärkte Menstruation in der Lebensmitte .....	96
KAPITEL 7: Heiße Frauen – Hitzewellen können ganz schön lästig sein .....	107

KAPITEL 8:	
Au weh! – Knochengesundheit und Beweglichkeit . . . .	116
KAPITEL 9:	
»Was wollte ich gerade noch tun?« – Gedächtnis und Konzentration . . . . .	133
KAPITEL 10:	
Eine Achterbahn der Gefühle? – Seelisches Wohlbefinden in Zeiten des Umbruchs . . . . .	145
KAPITEL 11:	
Gute Nacht! – Was tun, wenn der Schlaf heikel wird? . . . . .	162
KAPITEL 12:	
»Ich bin da so empfindlich geworden« – Schleimhautprobleme . . . . .	174
KAPITEL 13:	
Lust und Liebe ... oder: »Ich war da schon mal präsenter« . . . . .	189
Anhang . . . . .	215
Anmerkungen . . . . .	215
Glossar . . . . .	223
Weiterführende Literatur . . . . .	227
Bezugsquellen und andere Hinweise . . . . .	229
Register . . . . .	232
Dank . . . . .	238

*Hinweis:* Die im Text mit (→) gekennzeichneten Begriffe werden im Glossar erklärt.