

Inhaltsverzeichnis Wechseljahre

Warum noch ein Buch über die Wechseljahre?

Sie sind nicht krank, Sie sind in den Wechseljahren

Wissen hilft

Der Zyklus des Lebens

Die Natur ist zyklisch

Ein Zyklus entsteht

Lebenszyklen der Frau

Ich bin heiß – die Wechseljahre sind da

Wechseljahre kommen nicht über Nacht

Die Phasen der Wechseljahre

Die Prämenopause

Was ist eine Östrogendominanz

PMS –Prämenstruelle Syndrom

Die Perimenopause

Die Menopause

Die Postmenopaus

Was passiert in den Wechseljahren?

Der weibliche Zyklus

Die Rolle des Progesterons

Die Rolles von Östrogen

Hormonelle Veränderung in den Wechseljahren

Zyklusbeschwerden

Auf einmal bis Du alt

Göttinnen altern doch!

In Würde altern, warum wir das älter werden zum Problem machen

Mit 50 ändert sich vieles

Schleichend begann die Veränderung

Lieben - Lachen - Essen – Bewegen

Und plötzlich bist Du frei!

Wie die Wechseljahre Dich befreien

Die Menopause

Mit 50+ werde ich als Frau nicht mehr wahrgenommen

Kein Zickenkrieg mehr

Meine Körperweisheit ist erwacht

Wechseljahre und plötzlich ist der Akku leer

Immer nur schlapp?

Eisenmangel

Was können Sie selber tun?

Schlafstörung durch Hitzewallungen

Was können Sie selber tun?

Schlafstörungen aufgrund einer Schilddrüsenunterfunktion

Was können Sie selber tun?

Das Klimakterium oder die Wechseljahre der Frau - Aufbruch in einer neuen Lebensphase

Wissen ist Macht!

Wechseljahre Wandlungsjahre

Warum Wechseljahre Sie näher zu Ihrer weiblichen Urkraft bringen

Das alles ist ein großer Irrtum

Hormone, die Peitsche der jungen Frauenjahre

Körperliche Symptome der Wechseljahre verstehen und behandeln

Tanz der Hormone – oder wie verlaufen die Wechseljahre?

In die Wechseljahre kommen nur alte Frauen, wirklich?

Vorzeitige Wechseljahre (Climacterium praecox)

Wann sollten Sie an vorzeitige Wechseljahre denken?

Verringerte Libido

Hitzewallungen

Schlaflosigkeit

Gewichtszunahme

Energielosigkeit

Vaginale Trockenheit

Ursachen

Vorbeugen

Sport

Rauchfrei werden

Meiden Sie Plastik und Umweltgifte

Versuchen Sie Maß zu halten

Gedächtnis

Die Basaltemperatur als Messwerkzeug der Wechseljahre

Wie misst man die Basaltemperatur

Wie oft wird gemessen?

Basaltemperatur bei normalem Zyklus

Mögliche Basaltemperatur in der Prämenopause

Wie Laborparameter Ihnen helfen

Krisenzeit Wechseljahre

Altern ist negativ besetzt

Die Emotionale Krise

Niemand kann die Entwicklung aufhalten

Die Chancen annehmen

Die schulmedizinische Lösung des „Problems Wechseljahre“

Hormonersatz und seine Nebenwirkungen

Women's Health Initiative-Studie (WHI)

Ergebnisse aus der WHI (Women's Health Initiative Memory Studie)

Abstreiten und weitermachen

2019 dann die Bestätigung, Hormonersatztherapie erhöht das Risiko für Brustkrebs

Steigert Übergewicht das Risiko?

Steigert ein höheres Alter das Risiko?

Erhöht eine Hormonersatztherapie das Demenz- oder Alzheimerisiko?

Ergebnis der Studie

Symptome der Wechseljahre

Allergie

Gebärmutter und Histamin

Allergierisiko durch Soja

Soja verstärkt das Allergierisiko in den Wechseljahren bei bestehender Östrogendominanz und bei Birkenpollenallergie

Therapie

Entgiftung

Eine Darmsanierung ist unabdingbar bei einer Allergie

Angststörung, Panikattacken

So erkennt man eine Panikattacke

Warum beginnen die Angststörungen und Panikattacken in den Wechseljahren?

Vorbeugen

Therapie

Blähungen

Vorbeugen

Therapie

Blasenschwäche, Inkontinenz

Noch ein paar Zahlen

Therapie

Brüchige Fingernägel

Therapie

Brustschmerzen

Therapie

Depression

Hormone verändern das Gehirn

Ursachen für Depressionen in den Wechseljahren

Wechseljahre - eine Zeit des Zweifelns

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt

Coaching für die Zukunft

Endometriose

Therapie

Erschöpfung

Therapie

Gedächtnisschwäche, Wortfindungsstörungen, Vergesslichkeit

Therapie

Gewichtszunahme

Therapie

Gleichgewichtsstörungen

Therapie

Haarausfall

Therapie

Hautirritationen, Juckreiz, Kribbeln und Brennen

Therapie

Heißhunger-Attacken

Therapie

Herzstolpern/ Herzrhythmusstörungen

Therapie

Hitzewallungen

Ursache

Wie lange hat man Hitzewallungen?

Wahrscheinlichkeitsfaktoren

Therapie

Wie gehe ich mit Hitzewallungen um?

Konzentrationsprobleme

Therapie

Kopfschmerzen

Therapie

Körpergeruch

Libidoverlust

Mein Tipp

Menstruationsstörungen

Muskelschmerzen

Therapie

Nervenreizungen

Therapie

Osteoporose

Diagnose

Therapie

Ernährung – Bewegung – Entsäuern

Vitamin D

Reizbarkeit

Therapie

Schlafstörungen

Therapie

Schweißausbrüche

Meine Tipps

Therapie

Stimmungsschwankungen

Therapie

Vaginale Trockenheit, Scheidentrockenheit

Meine Tipps

Therapie

Verändertes Hautbild

Meine Tipps

Verdauungsprobleme

Meine Tipps

Therapie

Zahnfleischprobleme

Meine Tipps

Therapie

Zungenbrennen

Wie kann die Naturheilkunde Ihnen helfen, die Wechseljahre souverän zu meistern?

Selbstverantwortung

Ernährung

Wie ich in den Wechseljahren Knollenfenchel entdeckte

Leinsamen in den Wechseljahren

Gewürze in den Wechseljahren

Granatapfel

Curcuma

Balance mit Detox

Übersäuerung, woher kommt das?

Säure-Basen-Haushalt ausbalancieren

Welche Faktoren spielen für eine Übersäuerung eine Rolle?

Was können Sie tun?

Basenfasten

Phytohormone

Bioidentische Hormone

Akupunktur/Akupressur

Heilsteine, die in den Wechseljahren hilfreich sind

Mondstein

Flußspat

Chalcedon

Dioptas

Turmalin

Achtsamkeit in den Wechseljahren

Was ist Achtsamkeit

Nicht Urteilen

Handlungsstrang unachtsam

Handlungsstrang achtsam

Selbstfürsorge

Schaffen Sie sich ein Schreibheft/Tagebuch an

Malen Sie das Bild Ihrer Zukunft

Hören Sie auf sich zu vergleichen

Wechseljahre nach Hildegard von Bingen

Hormonyoga

Hormonersatztherapie Risiko