

WAS TUN BEI ...

Wechseljahres- beschwerden

Ingrid Gerhard, Annette Kerckhoff



Was tun bei ...

Wechseljahresbeschwerden

Ingrid Gerhard Annette Kerckhoff

KVC | VERLAG

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Grundlagen: Die Hormone

Funktion der Hormone

Botenstoffe

Der hormonelle Regelkreis

Hormone und ihre Rezeptoren

Der weibliche Monatszyklus

Die Geschlechtshormone

Weitere interessante Hormone

Hormone und Nerven

Geschlechtshormone, Schilddrüse und Nebenniere

Wechseljahre – Zeit des Übergangs

Die Menopause

Entstehung der Wechseljahre

Nachlassen der Eierstockfunktion

Hormonelle Schwankungen

„Künstliche“ (scheinbare) Wechseljahre

Die häufigsten Beschwerden

Vorübergehend oder von Dauer?

Vorübergehende Beschwerden der Wechseljahre

Anhaltende Beschwerden des Älterwerdens

Nachgedanken

Wie wir den Wechsel bewerten

Wechseljahre im Kontext der Kulturen

Abschied und Neuanfang

Die konventionelle Behandlung

Die Hormontherapie

Möglichkeiten und Grenzen der Hormontherapie

Weitere Therapien

Die bioidentische Hormonersatztherapie

Medikamente zur symptomatischen Therapie

Isoflavontherapie

Unsere Empfehlung

Den Lebensstil langfristig verändern

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Ernährung

Ernährung und Darmgesundheit

Grundsätzliche Empfehlungen

„Phytoöstrogene“ in der Nahrung

Einkaufsliste für die Über-45-Jährigen

Vegane Ideen

Trinken

Allgemeine Hinweise

Apfelessig-Honig-Trank

Schlaf und Schlafhygiene

Sport und Bewegung

Die Körperhaltung: Immer wieder aufrichten

Bewegung im Licht und an der frischen Luft

Wandern und Spaziergehen

Nordic Walking

Fahrradfahren

Schwimmen

Entspannung

Die Behandlung der vorübergehenden Beschwerden

Hormonelle Dysbalance allgemein

Ernährung

Nahrungsergänzungsmittel

Heilpflanzen

Homöopathie

Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit

Heilpflanzen

Ätherische Öle

Kanne Brottrunk

Bewegung

Hitzewallungen

Heilpflanzen

Wassermanwendungen

Allgemeine Tipps gegen Hitzewallungen

Schlafstörungen

Wasseranwendungen: Kühle Fußdusche und
Wassertreten
Heilpflanzen

Alkoholfreies Bier

Weitere Tipps

Die Behandlung von Beschwerden des Älterwerdens

„Anti-Osteoporose-Plan“

Kalziumreiche Ernährung – auch pflanzlich!

Vitamin D

Kraft- und Vibrationstraining

Trockenheit von Haut und Schleimhäuten

Grundsätzliche Empfehlungen

Tägliche Körperpflege

Pflege der trockenen Mundschleimhaut

Augenbad und Gesichtsguss bei trockenen

Augen

Pflege der trockenen Vaginalschleimhaut

Herz-Kreislaferkrankungen

Der „12-Punkte-Wechseljahresfahrplan“

Schlusswort

Literaturtipps

Studien und Quellen

Die Autorinnen