

ihren vorhandenen Beschwerden wieder nach Hause geschickt oder unzulänglich behandelt wird, weil nach landläufiger Meinung eine Frau, die noch ihre Regel bekommt, noch nicht in den Wechseljahren sein kann. Und natürlich muss auch jede Frau, die schon mittendrin ist, mit ihren Beschwerden gesehen werden und sich optimal aufgehoben fühlen dürfen.

Die Tatsache, dass hormonelle Störungen heute vermehrt sehr viele Jahre früher auftreten können als hinlänglich bekannt, halten wir für einen vernachlässigten Symptomenkomplex. In diesem Sinn ist Midlife-Care das erste Buch zur Prävention der Wechseljahre, das sich schon vor der Menopause mit den hormonellen Veränderungen beschäftigt und diese in einen großen Zusammenhang setzt (Schilddrüse, Stress, Darm, Ernährung, Geschlechtshormone, Umwelthormone).

Machen wir uns bewusst: Wir sind die erste Generation Frauen, die von den Erkenntnissen aus den sehr jungen Wissenschaften Epigenetik, Stressmedizin, Mikrobiomforschung und Ernährung als Medizin für unsere Gesundheit und unser Wohlergehen profitieren kann.

Darum haben wir für Sie in diesem Buch das neueste Wissen aus diesen aktuellen Forschungen zusammengetragen sowie Praxiserfahrungen im Umgang mit Tausenden Patientinnen, Wissenswertes aus Gesprächen, Interviews und Leserbriefen und auch unsere persönlichen Erlebnisse. Darüber hinaus beleuchten wir auch die Einstellungen, Wünsche und Bedürfnisse von uns Frauen in der Lebensmitte: Woran lohnt es sich festzuhalten, wie gelingt liebevolles Loslassen, was bedeutet Frausein heute? Welche Ziele und Träume möchten wir Frauen uns noch erfüllen, und wie kann die Umsetzung gelingen?

Es liegt uns wirklich am Herzen, dass Sie Ihre Innere Ärztin (wieder) aktivieren, um sich selbst, Ihre Töchter, Freundinnen und Kolleginnen gesund und stabil durch die Zeit der Hormonumstellung zu bringen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen, dass sich Ihr Leben schmerzfrei, energiegeladen, stressarm, erfüllend, ausgeglichen, schön, aufregend, sexy und glücklich anfühlen kann.

Susanne Esche-Belke & Suzann Kirschner-  
Brouns

# **1** Im Strudel der Hormone

**Gerade war noch alles in  
Ordnung, jetzt erkennen  
Sie sich selbst nicht mehr  
wieder? Das Gefühl**

# kennen wir leider nur zu gut!

Die Jahre der Hormonumstellung gleichen einer Achterbahnfahrt. Sie sind aufregend und schwindelerregend zugleich. Es geht hoch, es geht runter. Zwischendurch übersteht man den einen oder anderen Looping. In einem Moment ist man angespannt, im nächsten nervös und dann wieder erwartungsvoll. Das Herz rast, der Schweiß bricht einem aus, man gerät außer Atem. Spürt man dann wieder sicheren Boden unter den Füßen, vermischt sich Stolz mit Wehmut. Man ist stolz, weil man die Tour überstanden hat, und man ist zugleich wehmütig, dass sie vorüber ist. Aber Leben ist Wandel, und das ist spannend und voller bereichernder Erfahrungen. Von dem dänischen