

Ruth Jahn, Regina Widmer

Wechseljahre – natürlich begleitet

Sorgenfrei trotz Wallungen und Co.

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1. Zeit des Wandels	12
<hr/>	
1.1 Keine Angst vor den Wechseljahren!	14
Babyboomer in den Wechseljahren	15
Wie Frauen den Wechsel erleben	15
Wie Sie dieses Buch benutzen	19
1.2 Was wechselt eigentlich?	22
Was im Körper vor sich geht	22
Das Auf und Ab der Hormone	24
1.3 Die Phasen der Wechseljahre	28
Jetzt schon? Die Jahre davor – die Prämenopause	28
Mitten drin – Perimenopause und Menopause	30
Nach dem Wechsel – die Postmenopause	32
Frühe Wechseljahre – späte Wechseljahre	34
2. Gesund bleiben	36
<hr/>	
2.1 Auf zu neuen Ufern!	38
Nicht mehr jung und noch nicht alt	38
Nutzen Sie die regellosen Jahre für sich!	39
2.2 Lust und Liebe	42
Die Beziehung wachhalten	42
Alleine zufrieden	43
Auf Partnersuche	43
Verhütung ade?	44

2.3 Bewegung – jetzt besonders wichtig!	46
Mehr Schwung und Lebensqualität	46
Welche Sportart ist für mich geeignet?	48
2.4 Wunderwerk Beckenboden	52
Die innere Mitte	52
Beckenbodenschwäche – was nun?	52
Das können Sie für Ihren Beckenboden tun	54
Beckenbodengymnastik zum Ausprobieren	56
2.5 Hormon-Yoga – gemacht für den Wechsel	58
Mit Asanas die Hormone wecken <i>Janny Terpstra</i>	58
Hormon-Yoga zum Ausprobieren	60
2.6 Entspannung leicht gemacht	66
So klappt das Loslassen	66
Autogenes Training	67
Progressive Muskelrelaxation	68
Imaginative Verfahren	69
2.7 Bewusst essen – besser leben	70
Lob der Vielfalt	70
Phytoöstrogene – Pflanzen als Hormonlieferanten	73
Soja, Leinsamen & Co.	78
2.8 Prävention: Das sollten Frauen wissen	80
Welcher Lebensstil ist gesund?	80
Check-up: Was ist für mich sinnvoll?	82
Die wichtigsten Früherkennungstests	84
3. Komplementärmedizin für Frauen	86
<hr/>	
3.1 Altes Pflanzenwissen neu entdeckt	88
Frauenmantel, Salbei & Co. <i>Regina Widmer</i>	88
Tee, Tabletten oder Tropfen?	90
Tipps aus dem Klostergarten <i>Schwester Theresita Blunschi</i>	94

3.2 Homöopathie	98
Globuli für jede Situation <i>Elfi Seiler</i>	98
So behandeln Sie sich selbst	100
3.3 Anthroposophische Medizin	102
Der sanfte Weg <i>Angela Kuck</i>	102
Anthroposophische Heilmittel	105
3.4 Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	106
Von Asien lernen <i>Li Tian</i>	106
Chinesische Heilkräutertherapie	109
3.5 Ayurveda	110
Das indische Erbe <i>Bettina Kneip</i>	110
Selbsthilfe mit Ayurveda	114
4. Hormontherapie	118
<hr/>	
4.1 Hormone: ja oder nein?	120
Sinnvoll mit Vorbehalt	120
Vor- und Nachteile abwägen	121
Östrogen gut, alles gut?	122
Lebensphase oder medizinisches Problem?	126
4.2 Hormontherapie: möglichst schonend	128
Hormone schlucken, kleben oder cremen?	128
Gibt es natürliche Hormontherapien?	130
5. Die besten Rezepte für den Wechsel	132
<hr/>	
5.1 Der Zyklus gerät ins Stottern	134
Unregelmässige Blutungen	134
Starke, häufige oder schmerzhaftige Blutungen	136
Myome und Polypen	140

5.2 In der Hitze des Gefechts	142
Wallungen und Schwitzen	142
Herzklopfen	147
Bluthochdruck	150
Haben Männer Wechseljahre?	152
5.3 Sexualität	154
Immer öfter lustlos?	154
Trockene, empfindliche Scheide	158
Scheidenentzündung und Ausfluss	162
Sexualität ist kein Privileg der Jugend	168
5.4 Harnwege	170
Reizungen und Entzündungen	170
Harndrang und Inkontinenz	175
Intimpflege – sich überall Gutes tun	180
5.5 Körper und Knochen	182
Die leidigen Kilos	182
Schmerzende Brüste, Wassereinlagerungen	185
Gelenkbeschwerden	187
Osteoporose – poröse Knochen	190
Stärken Sie Ihre Knochen!	196
5.6 Haut und Haare	198
Trockene Haut	198
Haarausfall	200
Verwöhnprogramm für schöne Haut	202
5.7 Augen, Nase und Mund	204
Trockene Augen	204
Trockene Nase	206
Mund- und Rachentrockenheit	208
So stärken Sie Ihr Immunsystem	210

5.8 Wenn die Psyche leidet	212
Stimmungsschwankungen, Nervosität	212
Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit	216
Kopfschmerzen und Migräne	218
Schlafstörungen	224
Depressive Verstimmung	228
Erschöpfung	232
Hat die Menopause einen Sinn?	236

Anhang	239
---------------	------------

Die homöopathische Wechseljahrapotheke	240
Nützliche Links	242
Literatur	244
Stichwortverzeichnis	246