

INHALT

- 9 **Zu diesem Buch**
- 10 Was erwartet Sie in diesem Buch?

- 12 **Die Wechseljahre**
- 12 Wenn es langsam losgeht ...
- 13 Wechseljahre – was ist das eigentlich genau?

- 17 **TEIL 1: DIE SICHTWEISE DER WESTLICHEN MEDIZIN**
- 18 **Der weibliche Zyklus**
- 18 Das Zusammenspiel der Hormone im weiblichen Zyklus
- 20 Die Kraft der Hormone
- 20 Östrogene • Progesteron • FSH und LH • Testosteron
- 22 **Die Jahre des hormonellen Wandels**
- 23 Hormonschwankungen
- 25 Mögliche Beschwerden in den Wechseljahren
- 28 Hitzewallungen, nächtliche Schweißausbrüche und Schlafstörungen •
Konzentrationsschwierigkeiten und Gedächtnisstörungen •
Zyklusstörungen • Reizbarkeit und Depressionen • Bruststörungen •
Libidoverlust • Scheidentrockenheit • Harninkontinenz •
Haut und Haare • Osteoporose
- 36 Hormonmangelsyndrom?
- 39 **Hormonersatztherapie (HRT) – die westliche Lösung**
- 39 Ersatzhormone und ihre Nebenwirkungen
- 39 Östrogensersatz • Gestagene
- 42 Dauer, Dosierung und Verordnung der HRT
- 44 Wissenschaftliche Untersuchungen
- 46 Leitfaden zur Entscheidungsfindung
- 48 **Kann man die Wechseljahre messen?**
- 51 **Die seelische Krise**

55	TEIL 2: CHINESISCHE MEDIZIN – EINE GANZHEITLICHE HEILKUNST
59	Das Energiepotential
60	Yin und Yang
61	Qi, Blut und Säfte
64	Essenz – die Ahnenenergie
65	Shen – der Geist
66	Energetische Disharmonien
67	Das chinesische Organsystem und die sieben Emotionen
68	Fülle und Leere
69	Qi- und Yang-Mangel
72	Blut- und Yin-Mangel
74	Qi-Stagnation
77	Gestautes Blut
79	Ansammlung von Feuchtigkeit
80	Das Himmlische Wasser
80	Die Gebärmutter und die inneren Organe
84	Vom Mädchen zur Frau – die Öffnung der außerordentlichen Meridiane
85	Der weibliche Zyklus : »Tanz der Energien«
87	Syndrome des Himmlischen Wassers
88	Das prämenstruelle Syndrom (PMS)
90	Energieflüsse in den Wechseljahren /
90	Energetische Veränderungen in der Lebensmitte
91	Das Ende des Himmlischen Wassers
94	Weitere Einflussfaktoren
95	Energiestörungen in den Wechseljahren
98	Die Feuerkraft der Frau (Leere-Feuer)
100	Erschöpfung und Verlust der Vitalität (Yang-Mangel)
102	Verknötungen des Energieflusses (Leber-Qi-Stagnation)
106	Hormontherapie aus chinesischer Sicht

109	TEIL 3: DER UMGANG MIT DEN WECHSELJAHREN
110	Die Fünf Säulen der Heilung
111	Lebensstiländerungen
114	Bewegung, Atem und Körpergefühl
115	Qi Gong und andere asiatische Bewegungsformen
117	Ausdauernde körperliche Bewegung
119	Ausgewogene Ernährung
120	Allgemeine Ernährungsregeln für ein langes Leben
121	Akupunktur
123	Chinesische Heilkräutertherapie
125	Phytohormone
126	Phytohormone in Nahrungsmitteln
128	Phytohormone in Heilpflanzen
129	Östrogenähnliche Wirkung • Progesteronähnliche Wirkung
130	Chinesische Heilkunde – ein individueller Weg durch die Wechseljahre
131	Hitzewallungen und Schweißausbrüche
134	Schlafstörungen
136	Angst, Nervosität und Gedächtnisstörungen
138	Blutungsstörungen
140	Reizbarkeit und Depressionen
142	Bruststörungen
144	Libidoverlust
146	Scheidentrockenheit
147	Harninkontinenz
148	Haut und Haare
151	Osteoporose
152	Hormontherapie • Kraftsport • Calcium • Akupunktur und chinesische Kräutermmedizin
157	Die heilende Kraft der Nahrung
158	Temperatur und Geschmack der Nahrung
158	Thermische Wirkungen • Geschmacksrichtungen
162	Was Sie vor den Wechseljahren für sich tun können
162	Die Ernährung der Mitte • Qi-Aufbau • Blutaufbau
167	Ernährung für unbeschwerte Wechseljahre
168	Yin-Mangel • Hitze • Yang-Mangel • Qi-Stagnation • Blutstagnation • Feuchtigkeit und Schleim
175	Natürliches Anti-Aging: die Erhaltung der Essenz

179	TEIL 4: EINE REISE NACH INNEN
182	Neufindung als Frau
184	Das innere Leitbild
185	Die sieben Phasen der inneren Wandlung
187	Das Zulassen der Wut und die Trennung von Illusionen
188	Wut und Trauer
190	Träume unseres jugendlichen Selbst
191	Neue Rollen einnehmen
192	Die Erkenntnis des Alleinseins
194	Das Leere-Nest-Syndrom und andere Lebensveränderungen
195	Die Kraft im Alleinsein
197	Die Übernahme unserer Macht
199	Die Angst vor Konsequenzen
200	Die Kraft des Nein
201	Das Ja zu uns selbst
203	Wegweiser durch die Wechseljahre
205	Achtung und Liebe für uns selbst und andere
207	Körpergefühl und Sinnlichkeit
208	Schönheit von innen
209	Fürsorge für uns selbst und Harmonie mit anderen
210	Finanzielle Freiheit
212	Zu Hause sein
212	Im Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen
213	Aussöhnung mit der Vergangenheit
217	Ausblick auf die Zeit danach
218	Lust und Liebe
218	Sexualität
222	Weisheit des Herzens

ANHANG

225	Anmerkungen
227	Glossar
235	Heilpflanzen
237	Literatur
239	Die Autorin
239	Adressen