

Inhalt

Vorwort	11
Eine kleine Gebrauchsanweisung	14

TEIL 1: DIE BASICS

1. Handbuch für deine persönliche Feuertaufe	17
Hollywood der Hormone	21
Der weibliche Zyklus – die Basics	30

TEIL 2: CH-CH-CHANGES – VERÄNDERUNGEN IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

2. Die Prämenopause – I See Fire	39
Symptome der Prämenopause	41
3. Die Perimenopause – Woman on Fire	49
The Monthly Surprise Party – deine Regel ohne Regeln	53
Crime Scene auf dem Klo – die starke Regelblutung	57
Summertime Sadness – Stimmungsschwankungen	62
Smashing Pumpkins – Wut und Launen	64
I Can't Get No Sleep – Schlaflos ab 4 Uhr	66
Somebody Bring Me Some Water – Hitzewallungen	68
Free Your Lady Marmalade – Libido in Flammen	72
A Dangerous Woman – Klarsicht ohne Rücksicht	76

4. **Die Postmenopause – It’s raining Men(-opause)** 81
 Through the Desert On a Horse With No Name – Das tragische
 Schicksal der Vagina 83
 Hold Back the River – Inkontinenz 93
 Sex, Lies and Menopause – Schicht im Schacht? 105
 (I Don’t Like to) Move it, Move it – Gelenkschmerzen 113
 Love On the Brain – Watte im Hirn und andere
 Gedankenlücken 117
 Stuck In the Middle of You – Gewichtszunahme am Bauch 125
 Heavy On My Heart – Herz-Kreislauf-Erkrankungen 131
 Don’t Leave Me This Way – Haut und Haare jenseits der
 fünfzig 138
 You’re Hot, Then You’re Cold – Wenn die Schilddrüse
 spinnt 141
 Bad to the Bone – Wie Hormonmangel unseren Knochen auf
 Dauer schadet 142

TEIL 3: SAVING MRS. HOTSTUFF – ON FIRE STATT AUSGEBRANNT

5. **Bioidentische Hormone –**
 (You Make Me Feel) Like a Natural Woman 151
 Das Goldene Fenster 164
 The Ghost in the Machine – Brustkrebs und Hormone 168
 Drachenzähnen leicht gemacht – wie man sich hormonell
 eingroovt 188
 FAQs zur hormonellen Einstellung 209
 Aus ärztlicher Sicht – Alternativen für dich 220
6. **Mach deinen Frauenarzt zum Brandbeschleuniger –**
 Was musst du wann wie fragen? 237
 Zusätzliche Untersuchungen 241

7. Staying on Fire – Achte auf dich!	251
Die vier Säulen deiner Gesundheit	252
Tell Me What You Want (What You Really, Really Want)	262
Dein Spidey-Sinn	265
Soul Sagrotan – die Seelenhygiene	267

Nachwort – Free at last 271

Dank 277

Anmerkungen 279