

Menopause

Der Ratgeber für die Wechseljahre

Dr. Miriam Stoppard



MIDENA

Inhalt

Einleitung

1 Vorbereitung auf die Menopause	9
Die Zukunft planen • Der Zeitplan der Menopause • Die Ausprägung der Symptome Eine positive Einstellung entwickeln • Die eigenen Fähigkeiten erkennen • Die Wechseljahre der Männer Was uns andere Kulturen lehren können	
2 Was in den Wechseljahren passiert	29
Veränderungen des Monatszyklus • Wirklich ein Hormonmangel? • Wie sich der Körper verändert	
3 Die Symptome der Wechseljahre	45
Hitzewallungen • Nachtschweiß • Urogenitale Beschwerden • Muskel- und Gelenkbeschwerden Prämenstruelle Beschwerden • Veränderungen von Haut, Haaren, Augen, Mund und Nägeln • Sexuelle Beschwerden Schlafstörungen • Magen-Darm-Beschwerden • Brustbeschwerden • Gewichtszunahme • Veränderung der Stimme Herzbeschwerden • Seelische Beschwerden • Mentale Beschwerden	
4 Langzeitfolgen der Menopause	65
Osteoporose • Krebsarten • Herzerkrankungen • Erkrankungen des Bewegungsapparates Urogenitale Beschwerden • Hautbeschwerden • Hormonstörungen	
5 Die Menopause bewältigen	99
Vorurteile überwinden • Die richtige Verordnung von Ersatzhormonen • Alternativen zur Hormonersatztherapie Naturheilkunde • Aromatherapie • Homöopathie • Pflanzenheilkunde • Akupunktur • Hydrotherapie • Massage Yoga • Die manuelle Medizin • Chiropraktik • Empfängnisverhütung in den Wechseljahren	
6 Medizinische Hilfe in den Wechseljahren	125
Hormonpräparate • Arten der Hormonersatztherapie • Verschiedene Einnahmepläne Nebenwirkungen und Risiken • Nichthormonelle Therapie	
7 Die eigenen Kräfte maximieren	141
Eine positive Einstellung • Gesunde Ernährung • Ungesunde Nahrungsmittel • Gesundes Kochen Gewichtskontrolle • Entspannung • Geistig fit und aufgeschlossen bleiben • Fit bleiben # Suchtverhalten vermeiden Körpertraining: nicht übertreiben • Gut aussehen • Kosmetische Behandlungen • Die richtige Körperpflege Die Schönheitschirurgie	
8 Erotik und Sexualität	179
Veränderungen der Vagina • Hormonelle Veränderungen • Die veränderte Sexualität der Männer Tips für ein erfülltes Sexleben • Spezielle Probleme überwinden	
9 Unsere Gesundheit bewahren	191
Selbstbeobachtung • Die Selbstuntersuchung der Brust • Die Mammographie • Der PAP-Abstrich Laser und Abrasio • Die Koloskopie • Die Konisation • Herz-Kreislauf-Kontrollen • Die Messung der Knochendichte Die Bestimmung des Hormonspiegels • Der Progesteronbelastungstest • Der Blutungstagtest Bluttest auf Eierstockkrebs • Andere Hormontests • Krebsfrühwarnsignale • Der Sehtest	
10 Das Leben nach der Menopause	201
Ein Wechsel zum Besseren • Die Vorbereitung auf den Ruhestand • Wie sich der Körper verändert Partnerschaft im Alter • Auf sich selbst achten	
Index	220