



Inhalt

83 Gesund älter werden

6 Sie sind über 50?
Herzlichen Glückwunsch!

7 Die wichtigsten
Fragen und Antworten

11 Was ist Gesundheit?

12 Was ändert sich ab 50?

13 Welche Rolle spielen die
Gene beim Älterwerden?

15 Nährstoffbedarf in der
zweiten Lebenshälfte

23 Die Wechseljahre – eine Zeit des Umbruchs

25 Pubertät rückwärts

26 Warum Wechseljahre?

32 Wieswegen suchen
Frauen ärztlichen Rat?

42 Vorsicht bei Gesundheits-
infos aus dem Internet

49 Hormone – und wie sie sich in den Wechseljahren verändern

50 Um welche Hormone
geht es?

53 Hormonspiegel testen –
sinnvoll oder nicht?

54 Wie beeinflusst das
Hormonchaos die
Gesundheit?

54 Basiswissen zur
Behandlung von Wech-
seljahresbeschwerden

66 Körperliche Wechsel-
jahresbeschwerden

83 Gesund älter werden

83 Frauen und die Medizin

87 Frauen und ihr Herz –
eine Herzensangele-
genheit

93 Ein Knochenjob:
Osteoporose

100 Muskel- und Gelenk-
schmerzen in den
Wechseljahren

104 Verspannungen und
Rückenschmerzen

106 Schmerz lass nach

110 Demenz bei Frauen

112 Schlafstörungen

115 Gehirn und Psyche in
den Wechseljahren



49 Hormone – und wie sie sich in den Wechseljahren verändern



23 Die Wechseljahre – eine Zeit des Umbruchs



145 Die richtige Ernährung – gesundes Genießen

119 Die Rolle von sozialen Kontakten

123 Lust auf Bewegung

124 Bewegungsmangel hat Folgen

126 Was ist Bewegung?

142 Präventionskurse

142 Vorsorgekuren

145 Die richtige Ernährung – gesundes Genießen

148 Worauf kommt es bei gesundem Essen an?

153 Weniger Zucker, Salz und gesättigte Fette! Aber wie?

160 Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

164 Essen Sie genügend Proteine

165 Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen

169 Trinken Sie ausreichend

171 Achten Sie auf genügend Antioxidantien

172 Achten Sie auf ungesättigte Fettsäuren

174 Immunsystem und gesundes Essen

177 Wechseljahre und gesundes Essen

182 Gewicht verlieren

186 Zum Weiterlesen

186 Adressen

187 Adressen Verbraucherzentralen

188 Stichwortverzeichnis

189 Impressum