

**Vorläufiges Inhaltsverzeichnis**  
**der Praxisteil wird hochwertig und ansprechend mit Fotos und**  
**Illustrationen angereichert**

**Vorwort oder: kleine Geschichten der Wechseljahre**

**Kapitel 1**

**Was sind die Wechseljahre – medizinisch gesehen**

**Kapitel 2**

**Hormone im Wandel**

**Kapitel 3**

**Die Wechseljahre – Challenge accepted!**

**Kapitel 4**

**Warum ist Naturkosmetik jetzt so wichtig?**

**Kapitel 5**

**Warum wir immer noch nicht genug über die Wechseljahre reden**

**Kapitel 6**

**Zehn Dinge... die ich am Älterwerden schätze**

## Kapitel 7

### How to ...? Praxisteil mit Fotos und Rezepten

Was tun, wenn dein Gewicht außer Kontrolle gerät?

Rezept

Heilkräuterempfehlung

Meditation

So war´s bei mir

Melanies Gamechanger

Fail – Behind the scenes

Was tun, wenn deine Haare dünner werden?

Rezept

Heilkräuterempfehlung

Meditation

So war´s bei mir

Melanies Gamechanger

Fail – Behind the scenes

Was tun, wenn ...

[...]

[...]

Was tun, damit es nichts mehr zu tun gibt?