

INHALT

Zur Autorin	3
Vorwort.....	5
Einleitung.....	6
Die Seele	7
Der Menstruationszyklus	10
Die Wechseljahre	16
Therapie	31
Lebensstilveränderungen	32
Akupunktur - Traditionelle chinesische Medizin (TCM)	39
Ernährung	47
Phytohormone	48
Heilpflanzen	51
Baldrian	52
Johanniskraut	57
Passionsblume	62
Rotklee.....	66
Sojabohne	71
Traubensilberkerze	77
Mineralien und Vitamine	84
Calcium.....	84
Vitamin D	88
Vitamin E.....	92
Empfehlungen bei den individuellen Beschwerden	97
Literaturnachweis.....	100