

# Inhalt



## 04 *Hormone, wechselt euch*

Kennzeichen des Wechselspiels

Selbsttest: Bin ich schon drin?

## 06 *Innehalten und neu sortieren*

## 08 *Schluss mit Schwitzen*

Serie Aromatherapie: Ingeborg Stadelmann empfiehlt



## 10 *Lust und Verhütung*

Was ändert sich in den Wechseljahren?

## 12 *Ein sehr persönliches Gespräch*

Guter Rat aus der Apotheke



## 14 *Einfluss von außen*

Pille, Hormontherapie und Phytoöstrogene

## 16 *Vorschau*

*Zeit für mich:* ausmalen & entspannen

