

Dr. med. Katrin Schaudig und Katrin Simonsen
Hot Stuff
Wechseljahre-Wissen to go

Gelesen von Sandra Voss
Mit einem Vor- und Nachwort gelesen von Katrin Simonsen



INHALT

Kapitel 1	Was passiert in meinem Körper?	Track 2
Kapitel 2	Was stimmt auf einmal nicht mit mir?	Track 15
Kapitel 3	Sollte ich jetzt Hormone nehmen?	Track 51
Kapitel 4	Gibt es eine Alternative zur Hormontherapie?	Track 96
Kapitel 5	Was bringen mir jetzt Yoga und Meditation?	Track 102
Kapitel 6	Warum soll ich mich mehr bewegen?	Track 107
Kapitel 7	Ernähre ich mich falsch?	Track 113
Kapitel 8	Was erwartet mich nach der Menopause? Worauf kann ich mich freuen?	Track 121 Track 129

AUSGEWÄHLTE LITERATUR

Adler, Yael: Genial ernährt! Klüger essen, entspannter genießen, besser leben, München: Droemer 2025

Adler, Yael: Genial vital! Wer seinen Körper kennt, bleibt länger jung, München: Droemer 2023

Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. (AWMF): »S3-Leitlinie Peri- und Postmenopause – Diagnostik und Interventionen«, <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/015-062>

Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie e. V. (AGO), Kommission Mamma: »Optionen der primären Prävention: Veränderbare Lifestyle-Faktoren«, https://www.ago-online.de/fileadmin/ago-online/downloads/_leitlinien/2019/PDF_DE/2019D_01 Optionen_der_primaeren_Praevention.pdf

Davis, Susan R.: »Use of Testosterone in Postmenopausal Women«, März 2021, Endocrinology and Metabolism Clinics of North America 50(1), S. 113–124, doi: 10.1016/j.ecl.2020.11002, PMID: 33518180

Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.: »Autoren der WHI-Studie bedauern Fehlinterpretation von Studiendaten«, Mai 2016, <https://www.dggg.de/presse/pressemitteilungen-und-nachrichten/autoren-der-whi-studie-bedauern-fehlinterpretation-von-studiendaten>

Buchvorlage: © 2025 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München
Hot Stuff – Wechseljahre-Wissen to go von Dr. med. Katrin Schaudig und Katrin Simonsen
ist bei dtv erschienen und im Handel erhältlich.

© und © 2025 Argon Verlag AVE GmbH, Berlin

Die Nutzung der Inhalte der Argon Verlag AVE GmbH für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

www.argon-verlag.de

Dorn, Almut, Anneliese Schwenkhagen und Anke Rohde: PMDS als Herausforderung. Die prämenstruelle dysphorische Störung als schwerste Form des PMS, 2. Auflage, Stuttgart: Kohlhammer 2023

Eifert, Sandra und Suzann Kirschner-Brouns: Herzsprechstunde. Warum das weibliche Herz anders ist und wie es gesund bleibt, München: C. Bertelsmann 2023

Fournier, Agnès, Franco Berrino und Françoise Clavel-Chapelon [E3N-Studie]: »Unequal risks for breast cancer associated with different hormone replacement therapies: Results from the E3N cohort study«, Januar 2008, Breast Cancer Research and Treatment 107(1), S. 103–111, doi: 10.1007/s10549-007-9523-x

Fournier, Agnès, Sylvie Mesrine, Laure Dossus, Marie-Christine Boutron-Ruault, Françoise Clavel-Chapelon und Nathalie Chabbert-Buffet: »Risk of breast cancer after stopping menopausal hormone therapy in the E3N cohort«, Juni 2014, Breast Cancer Research and Treatment 145(2), S. 535–543, doi: 10.1007/s10549-014-2934-6

Hamm, Catharina: Save your Heart. Starte deinen Weg in ein herzgesundes Leben, München: dtv 2024
Hollstein, Tim: »Sport als Prävention – Fakten und Zahlen für das individuelle Maß an Bewegung«, Deutsches Ärzteblatt, Nr. 35–36 (2019), S. 1544–1548, <https://www.aerzteblatt.de/archiv/sport-als-praevention-fakten-und-zahlen-fuer-das-individuelle-mass-an-bewegung-ddf79b20-2d80-4ebb-9484-611b1d3a01a0>

Hölzel, Britta und Christine Brähler (Hg.): Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektive, München: O.W. Barth 2015

Islam, Rakibul, Robin J. Bell, Sally Green, Matthew J. Page und Susan R. Davis: »Safety and efficacy of testosterone for women: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trial data«, The Lancet Diabetes & Endocrinology, Bd. 7, Nr. 10 (2019), S. 754–766, [https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587\(19\)30189-5/abstract](https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587(19)30189-5/abstract)

Kast, Bas: Der Ernährungskompass. Das Fazit aller wissenschaftlicher Studien zum Thema Ernährung, München: Penguin 2022

Liedtke, Susanne und Christina Enzmann: Somebody told me. Ernährung als Schlüssel für mehr Wohlbefinden und Energie in den Wechseljahren, Wien: Brandstätter 2024

Mosconi, Lisa: Das weibliche Gehirn. Länger leben, besser schlafen, Demenz vorbeugen – wie Frauen gesund bleiben, Hamburg: Rowohlt 2024

Robert Koch-Institut: »Krebs in Deutschland für 2019/2020«, Berlin 2023, https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Publikationen/Krebs_in_Deutschland/krebs_in_deutschland_2023.pdf?__blob=publicationFile

Rossouw, Jacques E., Garent L. Anderson, Ross L. Prentice, Andrea Z. LaCroix, Charles Kooperberg, Marcia L. Stefanick, Rebecca D. Jackson, Shirley A. Beresford, Barbara V. Howard, Karen C. Johnson, Jane Morley Kotchen und Judith Ockene; Writing Group for the Women's Health Initiative Investigators [WHI-Studie]: »Risks and benefits of estrogen plus progestin in healthy postmenopausal women: principal results from the Women's Health Initiative randomized controlled trial«, 17. Juli 2002, Journal of the American Medical Association 288(3), S. 321–333, doi: 10.1001/jama.288.3.321, PMID: 12117397

Schaudig, Katrin, Nele Freerksen-Kirschner und Anneliese Schwenkhagen: »Hypothalamus und Hitzewallungen«, Gynäkologische Endokrinologie, Nr. 22 (2024), S. 241–246, <https://link.springer.com/article/10.1007/s10304-024-00593-y>

Schwenkhagen, Anneliese und Katrin Schaudig: Kompass Wechseljahre. Von Hitzewallungen und Gewichtszunahme: Hormontherapie – ja oder nein?, 2. Auflage, Stuttgart: Trias 2015
Sinnigen, Anke: Wechseljahre. Das Upgrade: Aufgeklärt und selbstbestimmt durch das Hormonchaos, Freiburg: Herder 2024

Stein, Miriam: Die gereizte Frau. Was unsere Gesellschaft mit meinen Wechseljahren zu tun hat, München: Goldman 2022

Stiftung Deutsche Krebshilfe (Hg.): »Bewegung und Sport bei Krebs. Antworten, Hilfen, Perspektiven«, Blaue Ratgeber, 2021, https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Bewegung-und-Sport-bei-Krebs_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf

The Women's Health Initiative Steering Committee: »Effects of conjugated equine estrogen in postmenopausal women with hysterectomy: The Women's Health Initiative randomized controlled trial«, 14. April 2004, Journal of the American Medical Association 291(14), S. 1701–1712, doi: 10.1001/jama.291.14.1701, PMID: 15082697

Zeun, Susan: »Phytohormone in der Frauenheilkunde: Mechanismen und Perspektiven«, Gynäkologie 58 (2025), S. 338–344, <https://doi.org/10.1007/s00129-025-05360-z>

Wissenschaftlicher Dachverband Osteologie e.V.: »DVO Leitlinie Osteoporose 2023«, <https://leitlinien.dv-osteologie.org/kapitel/9-therapie/#9-5-medikamentose-therapie>

Zeun, Susan: Phytotherapie in der Frauenheilkunde. Praktisches Wissen griffbereit, New York: Thieme 2021

VIDEOS & PODCASTS

Deutsche Menopausegesellschaft e.V., Videos – Wissen macht cool!,
<https://www.menopause-gesellschaft.de/videos>

Hormongesteuert – Der Wechseljahre-Podcast mit Dr. Katrin Schaudig

Meno an mich – Frauen mitten im Leben

Menomio – Der Podcast für glückliche Wechseljahre

Die Ernährungs-Docs

Frauenstimmen mit Ildikó von Kürthy

Dr. Anne Fleck: Gesundheit und Ernährung

Hallo Wechseljahre – Kraftvoll und ausgeglichen durch die Wechseljahre