

dr. Maaike de Vries &
dr. Manon Kerkhof

Inclusief
peri-
menopauze

Ook leuke meisjes worden vijftig

KOSM • S

Antwoorden op al je vragen
over de overgang volgens de laatste
wetenschappelijke inzichten

dr. Maaïke de Vries &
dr. Manon Kerkhof

Ook leuke meisjes worden vijftig

Antwoorden op al je vragen
over de overgang volgens de laatste
wetenschappelijke inzichten

KOSM • S

Inhoud

Woord vooraf	7
1. Welkom bij de club	9
2. De overgang komt en gaat in fasen	25
3. De biologie van de overgang	55
4. Als de overgang te vroeg komt	71
5. De perimenopauze zet alles op z'n kop	83
6. De postmenopauze: vallen, opstaan en gaan	103
7. De bekkenbodem	115
8. Menopowerfood	157
9. Zeg vaker nee tegen chardonnay	191
10. Beweeg je door de overgang	201
11. Kalmte zal je redden	223
12. Pillen en praten, pleisters en plantjes	239
13. De overgang tussen negen en vijf	281
14. Ook mannen hebben hun issues	289
15. Vier de vijftig	303
Tot besluit	309
Over de auteurs	311
Geraadpleegde bronnen	313
Register	331

Woordvooraf

Dit boek gaat over iets wat veel vrouwen willen weten. We gaan je vertellen hoe je makkelijker, gezonder, fitter en slanker door de overgang komt.

In Nederland zijn meer dan een miljoen vrouwen – 1.262.549 om precies te zijn – tussen de 45 en 55 jaar oud.¹ Ze zitten in de periode waarin de hormoonbalans verandert en de vruchtbaarheid voorgoed verdwijnt. Deze jaren staan bekend als iets waarop de meeste vrouwen zich niet verheugen, maar die ook een brug vormen naar een volgende fase in het leven.

De overgang is geen ziekte. Maar hoe gewoon ook, je kunt er wel ziekmakende klachten van krijgen en het kan je normale functioneren flink beïnvloeden. De overgrote meerderheid van de vrouwen merkt er iets van. Dit varieert van nachtelijke zweetaanvallen waarom je hartelijk kunt lachen tot klachten die dusdanig ernstig zijn dat je nauwelijks meer normaal kunt functioneren. Zo komen slaapproblemen, een wazig hoofd, gevoelens van angst en somberheid, urineverlies en pijn bij het vrijen veel voor. En dan hebben we het nog niet over het veranderende lichaam. Je taille verdwijnt, de kilo's vliegen eraan en overgewicht, obesitas en chronische aandoeningen liggen op de loer.

In dit boek laten we je zien hoe je lichaam werkt, wat hormonale veranderingen doen en hoe je vat krijgt op de overgang. Heel eenvoudig en praktisch, met veel uitleg en tips waarmee je gelijk aan de slag kunt. Zo natuurlijk en nuchter mogelijk, en waar nodig met behulp van medisch ingrijpen. Nee, we beloven je niet dat al je klachten verdwijnen of dat je er niks van merkt. We laten oplossingen zien waarvan we weten dat ze werken. Op basis van de laatste wetenschappelijke inzichten geven we antwoord op al je vragen over de overgang.

We hebben dit boek geschreven voor jou. Omdat ook leuke meisjes vijftig worden.

dr. Maaïke de Vries en dr. Manon Kerkhof
Den Haag en Haarlem

Hoofdstuk 1

Welkom bij de club

De overgang is een drama. Roos is hiervan het levende voorbeeld. Ze hield haar zonnebril liever op bij haar eerste bezoek aan onze praktijk. Het daglicht deed pijn aan haar ogen. Ze sliep slecht, voelde zich gejaagd en nerveus en was zichzelf niet meer. Ze was bovendien kilo's aangekomen, had opvliegers en nul zin in seks. Ze voelde zich een dweil. Het liefst zou ze zich ziek melden, de boel de boel laten en voor onbepaalde tijd op vakantie gaan. Alleen, welteverstaan.

In Nederland wonen veel vrouwen zoals Roos. Ruim 2,3 miljoen vrouwen zijn tussen de 40 en 60 jaar, en het overgrote deel van hen is in de overgang.¹ Ze voelen zich gelukkig lang niet allemaal zo slecht als Roos, maar feit is wel dat deze leeftijdsgroep een royaal kwart van de net iets meer dan negen miljoen Nederlandse vrouwen betreft. Uitgaande van de groep vrouwen tussen de 45 tot en met 55 jaar, kunnen we zeggen dat een op de zeven Nederlandse vrouwen in de overgang is.

De overgang is niet alleen groot in omvang maar ook in betekenis – voor de kwaliteit van leven en de gezondheid van vrouwen, voor hun partners, gezinnen en vrienden en, als je het heel breed trekt, ook voor de economie en de maatschappij. Af en toe komen we iemand tegen die zegt: ‘De overgang, huh, ik merk er

niks van.’ Als jij zo iemand bent, heb je mazzel. Je bent een uitzondering op de regel, want de overgrote meerderheid van de vrouwen krijgt wel degelijk iets mee van de overgang, variërend van iets waarover ze misschien de schouders ophalen tot ernstige klachten waarvan ze hartstikke veel last hebben. Van opvliegers tot ongewenst urineverlies, van sombere buien tot nachtzweeten en van een uitdijende taille tot een verhoogd risico op diabetes, hart- en vaatziekten en andere aandoeningen die je niet wilt hebben.

Dit boek gaat over wat je hiertegen kunt doen en hoe je hiermee om kunt gaan. Dit begint bij echt begrijpen wat er in en met je lichaam gebeurt, om vervolgens een logische stap te zetten naar wat je kunt doen en laten, en waar je zo nodig hulp bij kunt krijgen. De overgang is een natuurlijk biologisch proces en onderdeel van de normale veroudering. De overgang is geen ziekte. Maar hoe gewoon ook, je kunt er wel ziekmakende klachten van krijgen en het kan je normale functioneren ernstig beïnvloeden. Of je hier last van hebt of gaat krijgen, is deels pech en toeval, maar voor een belangrijk deel ook zelf te beïnvloeden. Je bent niet volledig overgeleverd aan hormonale grillen, grappen en grollen. We laten je zien hoe je je lichaam vóór je in plaats van tegen je kunt laten werken op nuchtere en wetenschappelijk onderbouwde wijze. Dit doen we zonder strenge hongerdiëten of dure en omstreden supplementen en preparaten. Sterker nog: onderzoek laat zien dat ze veelal niet werken. We laten je zien hoe je beter en makkelijker door de overgang komt, in cadans met jouw wensen en behoeften. Compassievol naar jezelf toe dus, want de tijd om te strijden met jezelf en je lichaam is wat ons betreft wel voorbij.

Goudmijn

Als één onderwerp de laatste jaren aan belangstelling heeft gewonnen, is het wel de overgang. Nog geen tien jaar geleden was het een onderbelicht onderwerp, iets waarover je niet sprak, en al helemaal niet in het openbaar. De overgang was niet interessant, allesbehalve sexy en geen standaard onderwerp in de spreekkamer van zorgprofessionals. Met de gemakken en ongemakken van het ouder worden liepen de meeste vrouwen niet te koop. De overgang was, zoals een van de bestuurders van de wetenschappelijke beroepsvereniging voor gynaecologen, de NVOG, zei, ‘een ondergeschoven kindje in de Nederlandse gezondheidszorg’. Dat het iets is met opvliegers en nachtelijk zweeten, wist iedereen wel, maar verder?² En als je vroeg wat de impact ervan is – lichamelijk, cognitief, mentaal, sociaal en professioneel – bleef het akelig stil.

Vandaag de dag is de overgang hot. Om niet te zeggen een hype en big business. Iedereen heeft het erover, schrijft erover of zoekt naar informatie. En er valt ook aan te verdienen. Wereldwijd ging er in 2024 een slordige 18 miljard dollar om in de menopauzehandel, en het einde is nog niet in zicht. De verwachting is dat we in 2030 meer dan 24 miljard dollar uitgeven aan medicatie, supplementen en allerhande spullen die je soms wel, maar vaak niet nodig hebt.³

Een toenemend aantal zorgprofessionals is actief op het gebied van de overgang. De menopauze is steeds vaker een serieus onderwerp in de medische en paramedische praktijk, van huisarts en medisch specialist tot fysiotherapeut en diëtist. Daarnaast is er een groeiend leger aan influencers en zelfbenoemde experts die jou, vaak op basis van eigen ervaringen, willen helpen met al je onge-

mak.⁴ Deze hormooncoaches, personal trainers en menopauzeadviseurs schrijven diëten en beweegprogramma's voor en geven adviezen over medicatie. Soms doen ze dat goed en inhoudelijk onderbouwd, dikwijls worden ze niet gehinderd door al te veel medische kennis. Alsof ze nooit anders hebben gedaan, leggen ze op Instagram uit hoe het zit met jouw hormonen en dat ze jou kunnen helpen die weer in het gareel te krijgen. Niet zelden hebben ze de spreekwoordelijke klok horen luiden, maar weten ze niet waar de klepel hangt. Maar ach, wie maalt daarom als de afzender zichtbaar goed in haar of zijn vel zit en lekker doorslapen of maat 38 gewoon te koop is? Met één druk op de knop ligt de gewenste versie van jezelf in het winkelmandje. In theorie althans.

De overgang, of mediagenieker gezegd de perimenopauze, is onderwerp van gesprek. Dit wil echter niet zeggen dat iedereen het makkelijk vindt om erover te praten. Zeker in de werksfeer blijft het een moeilijk onderwerp. Met een paar collega's van dezelfde leeftijd lukt het nog wel. Lachen, gieren, brullen bij het koffieapparaat. Maar met je vijftien jaar jongere mannelijke manager blijft het een ander verhaal. In hoofdstuk 13 gaan we hier verder op in.

Het is mooi dat de overgang er steeds meer toe doet. Dat we ons niet meer hoeven te generen als we een opvlieger hebben of alweer vergeten zijn waarvoor we naar de garage liepen. Het gevaar is echter dat we doorschieten en alles wat ongemakkelijk en minder fraai is, toeschrijven aan de overgang. Dat is niet terecht. Niet alles is hormonaal, ook niet rond de vijftig. En als we dan toch adviseren: geloof niet alles wat er wordt gezegd. Er is veel desinformatie in omloop en er wordt veel onzin verkocht. Je hebt recht op eerlijke en wetenschappelijk onderbouwde informatie. Met dit boek heb je die in je handen.

Klassieke misverstanden over de overgang

- De overgang ‘hoort erbij en je moet er gewoon even doorheen’.
- Overgangsklachten zijn aanstellerij, als je er geen aandacht aan besteedt, heb je er ook geen last van.
- Zolang je nog menstrueert, ben je niet in de overgang.
- Na de overgang hebben vrouwen geen zin meer in seks.
- Aankomen tijdens de overgang is onvermijdelijk.
- Vitamines, kruidenpreparaten en hormonen uit de natuur kun je veilig en onbeperkt gebruiken.
- Hormoontherapie is kankerverwekkend.
- Alles kan opgelost worden met medisch ingrijpen.

Ben ik in de overgang?

Veel vrouwen vragen zich op enig moment af of ze in de perimenopauze zijn. Als je eierstokken operatief verwijderd worden, en geen hormonen meer kunnen produceren, is het zonder meer duidelijk: op het moment dat je je ogen opendoet in de slaapkamer, ben je volledig postmenopauzaal. Medische behandelingen als chemotherapie en een baarmoederverwijdering kunnen je ook versneld in de overgang brengen en door de menopauze laten gaan. Na chemotherapie op jongere leeftijd kunnen de eierstokken zich overigens wel weer herstellen. Als dit gebeurt, kom je rond je vijftigste mogelijk voor een tweede keer in de overgang.

Als je menstruatie langer dan zes maanden uitblijft terwijl je nog geen veertig bent, zal een arts altijd de oorzaak hiervan proberen te achterhalen. Een echo van de baarmoeder en eierstokken

en aanvullend bloedonderzoek zijn dan standaard. Als je klachten niet medisch verklaard kunnen worden, stelt de arts de diagnose Prematuur Ovariële Insufficiëntie (POI), oftewel: de vervroegde overgang. Hierover dadelijk meer.

Zowel onder als boven de veertig is de overgang een diagnose die wordt gesteld als alle andere mogelijke oorzaken voor klachten zijn uitgesloten. Is het geen schildklierandoening, ijzertekort, diabetes of hoge bloeddruk, geen zeldzame ziekte of een bijwerking van medicijngebruik die je klachten verklaart, pas dan mag je ervan uitgaan dat de overgang de oorzaak is van je klachten. Het is natuurlijk ook mogelijk dat er verschillende zaken tegelijk spelen. Dat je bijvoorbeeld én in de overgang bent én een hoge bloeddruk hebt. Het is daarom altijd belangrijk om goed onderzoek te laten doen om uit te zoeken wat er speelt en wat niet. Geef de overgang dus niet te snel de schuld.

De overgang is welbeschouwd een omgekeerde puberteit waarin je van vruchtbaar onvruchtbaar wordt. Dit gaat niet geleidelijk, maar met horten en stoten. Tijdens een normale regelmatige cyclus schommelen de hormonen al van dag tot dag, laat staan tijdens de overgang. Dan gaan ze alle kanten op. Als je boven de veertig bent en hormonen laat prikken in deze periode van hormonale chaos, krijg je een momentopname waaraan je geen conclusies kunt verbinden. Hooguit bevestigt het je wat je enkel al kon vermoeden op basis van leeftijd en klachten, namelijk dat je in de overgang bent. Om die reden heeft hormonaal onderzoek boven de veertig weinig toegevoegde waarde. Zolang je je allerlaatste bloeding nog niet hebt gehad, tellen alleen je leeftijd, menstruatiecycclus en symptomen. Zoals we in het volgende hoofdstuk zullen zien, komen de meeste vrouwen tussen de 45 en de 55 jaar in de overgang. Ze bevin-

den zich dan ergens in een van de verschillende fasen van de overgang.

Hoe scoor jij?

In de praktijk brengen we symptomen in kaart met behulp van de Greene Climacteric Scale.^{5,6} Deze geeft aan de hand van 21 vragen met antwoorden van 0 (nooit) tot 3 (heel vaak) de ernst van klachten weer. Als je op alle 21 items een 2 (vaak; storend in mijn activiteiten) of een 3 (heel vaak; activiteiten moeten onderbroken worden) scoort, dan kun je met grote zekerheid zeggen dat je in de overgang bent. Als je op alle items een 0 (afwezig, symptoom treedt niet op) of een enkele 1 (af en toe; symptoom komt voor maar niet storend) scoort, dan ben je nog niet in de overgang of merk je er gelukkig maar weinig van.

De Greene Climacteric Scale geeft een goede indruk van hoeveel last je hebt van vasomotore klachten (opvliegers en nachtzweeten), van lichamelijke en psychische klachten, waaronder angst en depressie, en van seksuele problemen. In onze praktijk gebruiken we dit instrument veel om het effect van een interventie inzichtelijk te maken. We kunnen je bijvoorbeeld wel vertellen dat je beter slaapt als je stopt met alcohol, maar echt overtuigd ben je pas als je het zelf ervaart. Een voormeting en een nameting kunnen hierbij helpen.

Check je symptomen met de Greene Climacteric Scale

Zo scoor je de symptomen: afwezig = 0, af en toe = 1, vaak = 2, heel vaak = 3

	0	1	2	3
1. Aanvallen van hartkloppingen				
2. Gespannen of nerveus gevoel				
3. Slaapstoornissen				
4. Opgewonden gevoel				
5. Paniekaanvallen				
6. Concentratieproblemen				
7. Vermoeidheid/lusteloosheid				
8. Ongeïnteresseerdheid				
9. Neerslachtig/niet gelukkig voelen				
10. Huilbuien				
11. Snel geïrriteerd				
12. Gevoel van duizeligheid/flauwvallen				
13. Gespannen gevoel in hoofd of lichaam				
14. Tintelingen of dood gevoel in huid/lichaam				
15. Hoofdpijn				
16. Spier-/gewrichtspijn				
17. Minder gevoel in handen/voeten				
18. Ademhalingsproblemen				
19. Opvliegers				
20. Nachtelijk zweten				
21. Geen zin meer in seks				

Hoeveel punten scoor jij? Vrouwen die nog niet in de overgang zijn of weinig klachten hebben, scoren gemiddeld lager dan 10. Vrouwen in de overgang hebben een gemiddelde score van 16. Heb je meer dan 16 punten, dan kun je stellen dat je relatief veel overgangsklachten hebt. Scoor je met 63 punten maximaal, dan

kan het alleen maar beter worden. Want dat is het goede nieuws: de overgang gaat ook weer over.

Van overleven naar overgang

Toen wij nog studeerden, in de jaren negentig van de vorige eeuw, hadden hele volkstammen *repetitive strain injury* oftewel RSI. Met een grote floppydisk installeerden we daarom pauzesoftware op onze computers. Voorkomen is beter dan genezen, zeiden we tegen elkaar. Je wilde echt geen RSI krijgen. Wie het toetsenbord te veel aanraakte, moest verplicht koffiedrinken in de mensa. De computer blokkeerde zichzelf. Tegenwoordig heet RSI KANS, klachten van de arm, nek en/of schouder, en je hoort er een enkele keer nog iemand over. Net als kleding kunnen klachten dus ‘in’ of ‘uit’ zijn. Is dat ook zo met de overgang? Is de menopauze in de mode?

Er was een tijd, lang geleden, dat de overgang weliswaar bestond maar veel minder een vanzelfsprekendheid was dan nu. Het was nog geen ‘ding’. Opliegers en ’s nachts drijvend in het zweet wakker worden waren voorbehouden aan vrouwen die echt oud werden. Doorbraakbloedingen, gejaagdheid, stemmingswisselingen, gewichtstoename en pijn bij het vrijen kwamen zonder twijfel voor, maar werden niet en masse toegeschreven aan het afnemen en uiteindelijk verdwijnen van de vruchtbaarheid. De reden is simpel: er waren veel minder 45-plusvrouwen dan nu en velen stierven ruim voordat ze in de overgang kwamen.

Uit vroege sociaal-demografische Amsterdamse gegevens blijkt dat baby’s bij geboorte in de late zeventiende eeuw een levensverwachting hadden van 28 tot 32 jaar.⁷ De eerste verjaardag, zwangerschappen en bevallingen waren symbolische hordes in

het leven. Als je die nam, steeg je kans op overleven met sprongen. Een op de drie tot een op de tien kinderen overleed in het eerste levensjaar. Voeding speelde hierbij een belangrijke rol. Baby's die borstvoeding kregen, hadden een grotere kans te overleven dan kinderen gevoed met koemelk of vervuild water uit putten en grachten.⁸

Exacte getallen over moedersterfte in de zeventiende en achttiende eeuw zijn schaars. Uit verhalen en biografieën weten we echter wel dat het veel voorkwam. Laat-achttiende-eeuwse statistieken van een universiteitskliniek in Wenen laten zien dat 12,5 procent van de vrouwen de ziekenhuisbevalling daar niet overleefde.⁹ Naar sterftcijfers in de thuissituatie is het gissen. In die tijd tierden infectieziekten welig. De riolering en schone drinkwatervoorziening zouden pas aan het begin van de twintigste eeuw worden aangelegd. Het besef van hygiëne ontbrak nog volledig. Veel bevallingen vonden plaats in donkere en slecht geventileerde vertrekken. Artsen, vroedvrouwen, moeders en buurvrouwen assisteerden veelal op basis van eigen ervaring en inzichten bij bevallingen met vieze handen, de rouwranden nog onder de nagels, met niet-gesteriliseerde instrumenten en vuile lappen. Jonge moeders die niet bezweken aan stuitbevallingen of kraamvrouwenkoorts, konden vijftig jaar of ouder worden en kwamen, met een beetje geluk, of pech, hoe je wilt, net als wij tegenwoordig in de overgang.

Een meisje dat vandaag in Nederland wordt geboren, heeft een levensverwachting van 83,3 jaar.¹⁰ Haar overlevingskans in het eerste jaar is groter dan ooit. De kans dat ze overlijdt tijdens een zwangerschap of een bevalling later in haar leven, is ook heel klein. In 2024 werden in Nederland bijna 165.000 kinderen levend geboren en stierven 547 levend geboren baby's voor hun

eerste verjaardag.¹¹ Tijdens de zwangerschap en de bevalling en in het kraambed overlijden jaarlijks minder dan tien vrouwen.¹² Sterfte aan ongeneeslijke ziekten, ongelukken en suïcide komt aanzienlijk vaker voor. Het meisje dat nu in de wieg of aan de borst ligt, komt in de tweede helft van haar leven zeer waarschijnlijk in de overgang. De menopauze heeft de dood ruim ingehaald.

Zin

Hanna kan het weten. Ze is 49 jaar en scoort 32 punten op de Greene Climacteric Scale. Onaangenaam hoog dus. Op haar dertiende werd ze voor het eerst ongesteld. Ze rekende het laatst even uit: 36 jaar had ze gebloed, 432 keer gemiddeld vijf dagen per periode minus de maanden van haar twee zwangerschappen. Dat kwam uit op tot 2040 dagen in totaal, oftewel ruim vijfen-eenhalf jaar. Zoveel tijd was ze in de weer geweest met maandverband, tampons, warme kruiken en paracetamol. En dan al dat bloed. Ze had toch zeker een liter of achttien verloren. Ze twijfelde, zou ze van het ijzer in al dat bloed een medaille kunnen laten smeden?

Haar beide zwangerschappen en bevallingen waren zwaar en pijnlijk geweest en ook haar bekken had het zwaar te verduren gehad. Met geduld en fysiotherapie was het weer stabiel geworden. En nu dit. 's Nachts dreef ze haar bed uit en voor haar gevoel was ze zichzelf helemaal kwijt. Ze voelde zich angstig en wazig. Ze had een kort lontje, of beter gezegd: ze had geen lontje meer. Er kwam niets uit haar handen. Haar huid was droog, ze had last van haarverlies en afbrekende nagels. En echt horror, gisteren ontwaarde ze in de spiegel in de badkamer een donker snorretje boven haar lip. Overdag kon ze haar ogen amper open-

houden achter haar bureau. Ze had er een ventilator op geïnstalleerd om af te koelen. ‘Ik ben klaar met dit kansloze vrouwenlichaam,’ bulderde ze haar collega toe die informeerde wat dat ding daar deed naast haar computer. ‘Wat een mislukt ontwerp. Al die vrouwelijke pijn en ellende en dan de overgang als stank voor dank. Totaal zinloos. In mijn volgende leven word ik een man.’

Waarom?

In de loop van de tijd hebben evolutiebiologen zich gebogen over de vraag waarom mensen geboren met eierstokken eigenlijk in de overgang komen. Wat heeft dat voor zin? De meeste dieren zijn namelijk vruchtbaar tot aan hun dood, walvisachtigen en chimpansees in gevangenschap uitgezonderd. Ook zij verliezen hun vruchtbaarheid onderweg.¹³ Wat is de reden van deze uitzondering? Een eerste verklaring is eigenlijk geen verklaring maar de constatering dat de menopauze helemaal geen bedoeling heeft en welbeschouwd volledig nutteloos is. In deze zienswijze is het niet meer dan een fout van de natuur of een bijwerking van de toegenomen levensverwachting. Dit is vrij ontzuchtend, waarom zoveel gedoe om niets? En het is de vraag of het klopt. Waren er ooit tijden dat geen enkele vrouw oud genoeg werd om in de overgang te komen? We kunnen het niet checken. Onze vroege voorouders, die in holen woonden, hielden geen bevolkingsstatistieken bij. Volgens het Bijbelboek Genesis werd Adam 930 jaar, zijn zoon Kenan 905 en behaalde Metusalem zelfs de memorabele leeftijd van 962 jaar.¹⁴ Drie heilige mannen met leeftijden die verder alleen in sprookjes voorkomen. Het is de vraag wat dit zegt over de maximaal haalbare leeftijd van vrouwen in die tijd. In het boek staat verder dat God de bevolking snel zag toenemen en vervolgens bepaalde dat

Alles wat je wilt weten over de overgang

Opvliegers, jezelf niet zijn, kilo's die erbij komen, geen zin in seks en slapeloze nachten. Veel vrouwen krijgen ermee te maken. Maar tijdens de overgang kan het ook anders.

Gezondheidswetenschapper dr. Maaike de Vries en gynaecoloog dr. Manon Kerkhof laten in Ook leuke meisjes worden vijftig zien wat er in je lichaam gebeurt, welke hormonale veranderingen er plaatsvinden en wat je zelf kunt doen om klachten te verminderen. Met heldere uitleg, praktische tips en concrete adviezen helpen ze je om deze fase gezonder en makkelijker door te komen.

In deze volledig geactualiseerde editie, gebaseerd op de bestseller uit 2020, delen de auteurs ook de nieuwste inzichten over onderwerpen als brainfog, testosteron, afvalmedicatie (GLP-1-analogen) en de perimenopauze. Toegankelijk geschreven, wetenschappelijk onderbouwd en met hun kenmerkende nuchtere blik: een boek dat elke vrouw in de overgang wil lezen.

*'Een **must read**
voor elke vrouw waar
ook ter wereld.'*

**Floortje Dessing, presentator,
programmamaker en schrijver**

*'Heerlijk geschreven,
zeer praktisch en
wetenschappelijk
verantwoord. Een
aanrader voor
elke vrouw.'*

**Dorenda van Dijken,
gynaecoloog**



**KOS
M•S**

NUR 860
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN



9 789043 945110

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL