

Inhalt

Geleitwort	9	Medizin heute	18
Vorwort	10	Technik und Kostendruck	18
		Therapie statt Prophylaxe	18
Frau und Gesundheit	13	Symptomen auf den Grund gehen	19
		Der kleine Unterschied	20
Situation der Frau heute	14		
Was ist heute anders?	14	Fazit für die Patientin	22
Die verschiedenen Lebensphasen	15	Selbstinformation und -verantwortung	22

Methoden zur Gesunderhaltung 25

Psychologische Methoden	26	Körperübungen und Meditation	30
Energetische Methoden	26	Sport	31
Verhaltenstherapie	27	Stressabbau	31
Weitere Methoden	29	Kreislauftraining	32

Muskelaufbau	32	Vorsorge	46
Gewichtskontrolle	33	Vorsorgeuntersuchungen	46
Glückshormone	34	Impfungen	47
Sport für Frauen	35		
		Ernährung	49
Schlafen	37	Allgemeine Tipps	49
Das passiert im Körper	37	Darmgesundheit	56
Schlafstörungen	39	Leberstoffwechsel	58
		Säure-Basen-Haushalt	59
Sexualität	41	Diäten	61
Das passiert im Körper	41		
		Umwelt	63
Die Körperpflege	43	Negative Einflüsse	63
Die Basis	43	Positive Einflüsse	69
Verwöhnprogramm für besondere Lebensphasen	45		

Methoden zum Gesundwerden 75

Special: Klassische Selbstbehandlung	76	Special: Erste Hilfe mit Naturheilmitteln	110
Naturheilkundliche Therapie und Diagnostik	79	Konventionelle Therapie und Diagnostik	115
Nahrungsergänzungen	79	Diagnoseformen	115
Von der Nahrung zum Medikament	91	Behandlungsformen	116
Homöopathie	95		
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	99		
Sonstige Verfahren	101		

Frauentypische Erkrankungen 119

Die äußeren Geschlechtsorgane und Blase	120	Hormone aus dem Gleichgewicht	170
Entzündungen	120	Periodenstörungen	170
Geschlechtskrankheiten	130	Schmerzhafte Blutungen	177
Senkung der inneren Beckenorgane	136	Special: Die Hormone der Frau	180
Ungewollter Harnverlust	139	PMS	182
Infekte der Harnwege	142	Die Wechseljahre	185
		Special: Happy Aging – fit und fröhlich alt werden	194
Gebärmutter und Umgebung	146		
Zysten am Gebärmutterhals	146	Fortpflanzung	195
Polypen	146	Kinderwunsch	195
Myome	148	Schwangerschaft	201
Unterleibsentzündung	150	Wenn es traurig endet	209
Endometriose	154	Verhütung	212
Die Eierstöcke	161	Special: Störungen der Sexualität	217
Zyste am Eierstock	161		
Perlschnur-Zysten	163	Angstdiagnose Krebs	221
		Brustkrebs	221
Die Brust	165	Gebärmutterkrebs	228
Entzündung	165	Mit Krebs umgehen	234
Zysten und gutartige Tumoren	167		

Allgemeine Erkrankungen	243		
Special: Erste Hilfe	244	Magen-Darm-Erkrankungen	285
Erkältung & Co.	247	Es brennt	285
Erkältung	247	Durchfall	287
Folgeerkrankungen	248	Verstopfung	289
		Chronisch entzündliche Darmerkrankungen	291
Der Stoffwechsel	253		
Wenn Fett krank macht	253	Leber und Gallenblase	295
Zuckerkrankheit	256	Leberentzündung	295
Fettstoffwechselstörungen	258	Fettleber	296
		Gallensteine	298
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	260		
Niedriger Blutdruck	260	Bewegungsapparat	299
Hoher Blutdruck	262	Rückenschmerzen	299
Koronare Herzerkrankungen	264	Rheuma	301
Aus dem Rhythmus	266	Osteoporose	308
Krampfadern	269	Hallux valgus	310
Gehirn und Nervensystem	273	Haut und Haare	312
Wenn der Schädel brummt	273	Verschiedene Hauttypen	312
Schwindel	274	Akne	312
Abschied vom Gedächtnis	276	Haarausfall	314
Augen und Ohren	278		
Die Augen	278		
Die Ohren	281		

Inhalt

Immunsystem und Allergien	316	Anhang	333
Allergien	316	Hersteller und Bezugsquellen	333
Neurodermitis	321	Tipps zum Weiterlesen und Adressen	335
Asthma	322		
		Sachverzeichnis	343
Die Psyche	324		
Stress und Burn-out-Syndrom	324	Impressum	350
Schlafstörungen	327		
Depressionen	328		
Essstörungen	330		