

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		

Inhalt

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		
Perlenschnur-Zysten	163	Angstdiagnose Krebs	221
Die Brust	165	Brustkrebs	221
Entzündung	165	Gebärmutterkrebs	228
Zysten und gutartige Tumoren	167	Mit Krebs umgehen	234

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