

Inhalt

- 13 **Vorwort zur überarbeiteten Auflage
Unsere Wahrheit aussprechen**
- 17 **Einführung zur ersten Auflage
Ärztin, hilf Dir selbst!**
- 19 Das Private ist politisch
- 21 »Women to Women«
- 23 Gesundheit schaffen

ERSTER TEIL VON DER ÄUSSEREN KONTROLLE ZUR INNEREN STIMME

1. Kapitel

- 27 **Der patriarchalische Mythos und das Suchtsystem**
- 27 Die kulturelle Überlieferung
- 29 Suchtverhalten als Konsequenz des patriarchalischen Systems
- 31 Grundlegende Überzeugungen im Suchtsystem
- 36 Die eigene Autorität wiedergewinnen

2. Kapitel

- 50 **Weibliche Intelligenz und neue Methoden der Heilung**
- 50 Energiefelder und Energiesysteme
- 53 Körper und Geist sind eins: Den »Körpergeist« verstehen
- 56 Weibliche Intelligenz: Denken mit dem Körper
- 60 Einstellungen und Körperwissen
- 66 Heilung contra Symptombeseitigung

3. Kapitel***72 Die innere Stimme***

- 74 Die Sprache des Körpers verstehen
- 78 Die Befreiung der Gefühle: Heilung vergangener Verletzungen
- 79 Träume – das Tor zum Unbewußten
- 80 Intuition und intuitive Diagnose
- 81 Die Mechanismen der inneren Stimme

4. Kapitel***89 Das weibliche Energiesystem***

- 89 Kontinuum von Materie und Energie
- 94 Die Energie der Erde
- 95 Die Chakren
- 98 Die ersten vier Chakren
- 114 Die drei weiteren Chakren

ZWEITER TEIL**DIE ANATOMIE WEIBLICHEN WISSENS*****5. Kapitel******119 Der Menstruationszyklus***

- 121 Die weibliche Natur ist zyklisch
- 129 Unser kulturelles Erbe
- 137 Menstruationskrämpfe (Dysmenorrhoe)
- 144 Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- 158 Unregelmäßige Zyklen
- 160 Übermäßige Wucherung der Gebärmutter schleimhaut
- 161 Dysfunktionelle Blutungen
- 169 Schwere Blutungen (Menorrhagie)
- 171 Der Bruch mit der Tradition: Die Vorbereitung unserer Töchter

6. Kapitel***177 Die Gebärmutter***

- 177 Die kulturelle Überlieferung
- 180 Die Anatomie der Energie
- 182 Chronische Beckenschmerzen
- 185 Endometriose (Versprengungen der Gebärmutter schleimhaut)
- 197 Myome

7. Kapitel

- Die Eierstöcke**
- 221 Anatomie
 - 227 Eierstockzysten
 - 230 Polyzystisches Ovarialsyndrom
 - 240 Eierstockkrebs

8. Kapitel

- Wiederaneignung der Erotik**
- 249 Sexualität gehört zum Leben
 - 256 Der Weg zur eigenen Sexualität
 - 258 Weibliche Sexualität und Natur

9. Kapitel

- Vulva, Vagina, Gebärmutterhals und Harnwege**
- 264 Die kulturelle Überlieferung
 - 270 Anatomie
 - 273 Papillomavirus (HPV)
 - 280 Herpes
 - 285 Zervizitis
 - 285 Zervix-Dysplasie (Anomale Befunde beim Zervix-Abstrich)
 - 299 Zervixkarzinom
 - 301 Infektionen der Vagina (Vaginitis)
 - 309 Geschlechtskrankheiten
 - 311 Chronische Schmerzen der Vulva (Vulvodynie)
 - 315 Interstitielle Zystitis
 - 316 Wiederholte Harnwegsinfektionen
 - 320 Streßinkontinenz

10. Kapitel

- Die Brust**
- 325 Die kulturelle Überlieferung
 - 328 Anatomie
 - 329 Selbstuntersuchung
 - 332 Gutartige Brustsymptome: Schmerzen, Knoten, Zysten und Absonderungen der Brustwarze
 - 335 Behandlung gutartiger Brustsymptome
 - 342 Mammographie
 - 348 Brustkrebs

- 361 Kosmetische Brustchirurgie
368 Die Pflege der Brust

11. Kapitel

Fruchtbarkeit

- 372 Abtreibung
381 Bewußte Empfängnis und Empfängnisverhütung
395 Das Trauma der Unfruchtbarkeit
407 Fehlgeburten
414 Adoption
416 Fruchtbarkeit als Metapher

12. Kapitel

Schwangerschaft und Geburt

- 420 Die kulturelle Überlieferung: Schwangerschaft
425 Die Schwangerschaft als Kraft der Wandlung
429 Die kulturelle Überlieferung: Geburt und Entbindung
435 Geburtstechniken
441 Meine Geschichte
448 Geburt als persönliche Ermächtigung

13. Kapitel

Mutterschaft: Der Prozeß der Bindung an das Neugeborene

- 459 Die Bedeutung von frühem Körperkontakt
463 Beschneidung
465 Fertignahrung contra Muttermilch
470 Muttersein im Suchtsystem: Der schwerste Beruf der Welt

14. Kapitel

Die Wechseljahre

- 479 Unser kulturelles Erbe
482 Heilung in der Menopause
485 Funktion der Nebennieren: Was Frauen wissen sollten
491 Verschiedene Formen der Menopause
494 Die Frage der Hormonbehandlung
497 Hormon-Leitfaden
501 Begleiterscheinungen der Menopause
502 Hitzewallungen
504 Veränderungen der Vagina

- 505 Osteoporose
- 509 Sexualität in den Wechseljahren
- 512 Haarausfall
- 513 Stimmungsschwankungen und Depressionen
- 514 Konzentrationsstörungen
- 516 Langfristige gesundheitliche Probleme
- 521 Soll ich die Wechseljahre »behandeln« oder nicht?
- 522 Während der Wechseljahre für sich selbst sorgen
- 523 Die Wechseljahre – ein neuer Anfang

DRITTER TEIL

MÖGLICHKEITEN DER HEILUNG: STELLEN SIE IHR PERSÖNLICHES PROGRAMM AUF

15. Kapitel

Zwölf Schritte zur Heilung

- 528 Erster Schritt: Sich über die eigene Geschichte klarwerden
- 541 Zweiter Schritt: Die eigenen Überzeugungen erkennen
- 553 Dritter Schritt: Die Gefühle schätzenlernen und freisetzen
- 556 Vierter Schritt: Auf den Körper hören lernen
- 559 Fünfter Schritt: Den Körper respektieren lernen
- 562 Sechster Schritt: Eine höhere Macht oder die innere Weisheit anerkennen
- 567 Siebter Schritt: Den eigenen Verstand anerkennen
- 574 Achter Schritt: Sich Hilfe holen
- 579 Neunter Schritt: Mit dem Körper arbeiten
- 580 Zehnter Schritt: Informationen sammeln
- 582 Elfter Schritt: Verzeihen
- 589 Zwölfter Schritt: Das Leben aktiv gestalten

16. Kapitel

Medizinische Betreuung optimal nutzen

- 594 Die Wahl der richtigen Heilkundigen
- 600 Die sanfte gynäkologische Untersuchung
- 603 Die Wahl der Behandlungsmethode: Von der Operation bis zum Naturreis
- 608 Heilung durch Operation

17. Kapitel***Sich gesund essen***

- 621 Die individuell richtige Ernährung für Körper und Geist
- 662 Heißhunger auf Zucker, Alkoholismus und die Chemie des Gehirns
- 665 Weitere häufig gestellte Fragen
- 668 Ein paar Worte zum Rauchen
- 673 Wie kann ich meine Familie ernähren?
- 676 Ernährung – ein lebenslanger Prozeß

18. Kapitel***Die Heilkraft der Bewegung***

- 681 Unser kulturelles Erbe
- 682 Positive Auswirkungen der Bewegung
- 684 Verschiedene Möglichkeiten der Bewegung
- 688 Körperliches Training und Sucht
- 689 Körperliche Bewegung, Amenorrhoe und Knochenschwund
- 690 Meine eigene Geschichte: Frieden schließen
- 692 Ein guter Einstieg

19. Kapitel***Uns selbst heilen – unsere Welt heilen***

- 697 Unsere Mütter: Die Zellen
- 698 Ein Erinnerungsritual: Brendas Geschichte
- 701 Die Angst vor unserer schamanischen Vergangenheit überwinden
- 703 Unsere Träume: Die Träume der Erde
- 710 Die Welt zu einem sicheren Ort für Frauen machen

Anhang

- 715 Anmerkungen
- 770 Register