

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 Gebärmutterschleimhaut
- 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 Gebärmutterschleimhaut)
- 197 Myome

7. Kapitel**221 Die Eierstöcke**

- 223 Anatomie
- 227 Eierstockzysten
- 230 Polyzystisches Ovarialsyndrom
- 240 Eierstockkrebs

8. Kapitel**249 Wiederaneignung der Erotik**

- 249 Sexualität gehört zum Leben
- 256 Der Weg zur eigenen Sexualität
- 258 Weibliche Sexualität und Natur

9. Kapitel**264 Vulva, Vagina, Gebärmutterhals und Harnwege**

- 265 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**325 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

371 Fruchtbarkeit

372 Abtreibung

381 Bewußte Empfängnis und Empfängnisverhütung

395 Das Trauma der Unfruchtbarkeit

407 Fehlgeburten

414 Adoption

416 Fruchtbarkeit als Metapher

12. Kapitel

419 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

459 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

476 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

528 *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

594 *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**620 *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**680 *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**695 *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