

INHALT

Willkommen in der Schlüpferakademie 11
Vorwort 13

TEIL 1 – GRUNDKURSE

Mathematik – Häufigkeiten 20

Blaseninfektionen 20
Infektionen der Vulva und Vagina 21
Kurz und knapp 22

Geografie – Die menschliche Landkarte 23

Topografie 23
Klimazonen 26
Kurz und knapp 28

Gesellschaftskunde – Die Mikrobiome 29

Der Darm 29
Vulva und Vagina 31
Hormone, Lebensphasen und die vulvo-vaginalen Mikrobiome 35
Kurz und knapp 46

Expert:innenwissen Chemiefabrik Milchsäurebakterien 32

Hitzewallungen 43
Ausflug Professor Döderlein und die Stäbchen 34

Biologie – Sex, Hygiene und Ernährung 47

Sexualkunde 47
Hygiene 49
Ernährungswissenschaft 54
Kurz und knapp 59

Expert:innenwissen Säurestarre 48

Yoni-Steaming 52 · Slipeinlage und Intimtemperatur 54
Nahrungsergänzungsmittel 58

Ausflüge Die Mutterspritze 50 Detox in früheren Zeiten 55

Kunst – Schamhaarmode	60
Kurz und knapp	61
Ausflug Die Schamhaarmode über die Jahrhunderte	62
Geschichte – Unterwäsche im Wandel der Zeit	63
Kurz und knapp	66
Ausflug Menstruationshygiene	64
Chemie – Medikamente	67
Die „ANTIs“	67
Die „PROs“	75
Die Hormone	77
Die Impfstoffe	79
Kurz und knapp	79
Expert:innenwissen Wie wirken Antibiotika?	70
Candida albicans	72
Synthetische, halbsynthetische und bioidentische Hormone	78
Ausflüge Die Wiederentdeckung des Penicillins	68
Menschen lernen von Affen	74
Religion – (Irr)glauben	80
Der Joghurttampon	81
Der Knoblauchtampon	81
Wer regelmäßig Infektionen der Intimzone hat, wäscht sich nicht richtig	83
Infektionen der Intimzone und der Blase sind bei neuen Partner:innen häufiger	83
Milchsäure hilft bei Infektionen von Blase und Intimzone	84
Viel trinken hilft bei Blaseninfekten	84
Ausflug Vampire und der Knoblauch	82
Zusammenfassung – Die Grundkurse auf einen Blick	85

TEIL 2 – LEISTUNGSKURS PFLANZENHEILKUNDE

Einführung 88

Expert:innenwissen Die digitale Amnesie 89

Ausflug Hildegard und Trota 92

Wie wirken Heilpflanzen? 94

Expert:innenwissen Gerbstoffe, Schleimstoffe, Seifenstoffe, Farbstoffe und Co. 96

Ausflug Die Weihnachtsgeschichte 98

Was ist Phytotherapie? 100

Expert:innenwissen Health Claims und das Internet 101

Risiken der Phytotherapie 103

Expert:innenwissen Allergien 106

Ausflug Festtrunk und Medikament – Kava-Kava 107

Was ist Aromatherapie? 108

Expert:innenwissen Breitbandätherika 109

Ausflug Das Geruchsgedächtnis 110

Wie helfen Pflanzen bei Harnwegsinfekten und

Blasenentzündungen? 111

Expert:innenwissen Zubereitung von Arzneitee 114

Wie helfen Pflanzen bei vulvo-vaginalen Infektionen? 115

TEIL 3 – PRAKTIKUM

Einführung 118

Zubereitung und Anwendung von Pflanzen(teilen) 119

Was tun bei ...?

Harnwegsinfekte – Blasenentzündung 126

Erste Hilfe 129

Hilfe bei speziellen Blaseninfektionen	132		
Die aus der Kälte kam	133		
Honeymoon	137		
Die Hormonachterbahn	141		
Die Zyklische	144		
Die Saure	147		
Die Hitzige	149		
Die Silbrige	152		
Expert:innenwissen	Erreger der Harnwegsinfekte	127	
	Schmerzmittel und Nebenwirkungen	131	
Vulva- und Vaginalinfekte	155		
Safer Sex ist sexy!	155		
Kleine Schleimkunde	156		
Schleim und Ausfluss bei Infektionen	158		
Erste Hilfe bei Juckreiz in der Intimzone	164		
Ungebetene Untermieter der Vulva und Vagina	166		
Ätherische Öle	167		
Prophylaxe	173		
Expert:innenwissen	Billings-Methode	157 · Kratzreflex	164
Die 1%ige Lösung	169		
Ausflüge	Die Geschlechtskrankheiten großer Geister	161	
Neunzig Jahre Intimhygiene	177		
Pflanzenalmanach	178		
Nachwort	209		

ANHANG

Bezugsquellen	214
Textnachweis	214
Register	216
Dank	224