

INHALT

VORWORT	11
GENDER MEDICINE – BIOLOGISCHES UND PSYCHOSOZIALES GESCHLECHT BESTIMMEN	
GESUNDHEIT UND KRANKHEIT	15
Wird es ein Mädchen oder doch ein Junge?.....	16
XX – typisch Frau, aber nicht nur	17
DIE FRAU – DAS SCHWACHE GESCHLECHT? VON WEGEN!	19
Mädchen haben bei der Entwicklung »die Nase vorn«	19
Evolutionsvorteil: Der weibliche Biobonus	20
Frauen leben länger – noch!	21
Gesundheit – vorwiegend Frauensache	23
FRAUEN UND ARZNEIMITTEL – EIN DUNKLES KAPITEL	24
Nachteile bei der medizinischen Versorgung	24
Arzneimittelforschung – Frauen waren lange Zeit unter- repräsentiert	25
Medikamente: Andere Verträglichkeit bei Frauen	26
Dosierungsempfehlungen – für Frauen oft nicht passend	28
Mehr Nebenwirkungen bei Frauen	30
Frauennisiko: Herzrhythmusstörungen durch Arzneimittel	33
Narkose – die Verträglichkeit ist bei Frauen häufig schlechter	34
Frauen sind schmerzempfindlicher	34

Inhalt

FRAUEN SIND ANDERS – AUCH ANDERS KRANK	36
Frauen denken anders	36
Warum Frauen oft kalte Füße und kalte Hände haben	38
ENTGIFTUNG – HIER »SCHWÄCHELN« DIE FRAUEN ...	40
Leber und Niere arbeiten bei Frauen weniger gut	40
Raucherinnen auf dem Vormarsch	41
Warum Frauen rauchen	42
Mehr Bildung – weniger Raucherinnen	43
Kleines Lungenvolumen bei Frauen – hohes Krankheitsrisiko	44
Jetzt wird es eng – eine gefährliche Atemwegserkrankung durch Rauchen	45
Deshalb sollten Frauen unbedingt mit dem Rauchen aufhören	46
Alkohol – als weiblicher Seelentröster beliebt	48
Frauen sind schneller beschwipst	48
No risk, no fun – Alkohol und Brustkrebs	50
Ein Gläschen in Ehren – mehr aber auch nicht	51
»Mother´s little helper« – Pillen und Co.	52
Abhängigkeit und Suchtgefahr	54
Anwendung nach den drei »K«s: Klar, klein und kurz	55

ÜBERBLICK: TYPISCHE FRAUEN-SPEZIFISCHE KRANKHEITEN

WEIBLICHE »HERZENSANGELEGENHEITEN«	60
Frau und Herztod: Todesursache Nummer eins	60
Frauen im Stress	61
Frauenherzen schlagen anders	62
Untypisch: Der »Evainfarkt« zeigt sich anders	63
Wenn Frauen »der Schlag« trifft	64
Herz-Kreislauf-Risikofaktoren wirken auf die Frauengefäße besonders schädlich	65
Gender nutrition: Herzschutz mit dunkler Schokolade	66

Inhalt

Mit Grünzeug gegen den Risikofaktor Homocystein	68
Magnesium und Omega-3-Fettsäuren – herzgesund, besonders für Frauen	69
DER WEIBLICHE DIABETES IST KOMPLIZIERT	71
Später entdeckt	71
Frauen mit Diabetes sterben früher	72
Die Regelblutung beeinflusst die Blutzuckerwerte	72
Sexuelle Unlust durch Diabetes – das kommt auch bei Frauen vor ...	73
WENN FRAUEN »IN DIE JAHRE« KOMMEN	75
Die Macht der Hormone.....	75
Auf zu neuen Ufern	77
Wechseljahre – Menopause – was denn nun?	78
»Grünfutter« schiebt das Altern hinaus	79
Mir ist so heiß – nicht unterkriegen lassen	80
Eine Hormonersatztherapie sollte individuell angepasst werden	81
Hitzefrei mit Phytoestrogenen	83
Isoflavone aus Soja und Rotklee	84
Sexualität ab jetzt »kleingeschrieben«?	85
Keine Lust? Dagegen gibt es ein Kraut	86
DIE TAGE VOR DEN TAGEN: PRÄMENSTRUELLES SYNDROM	88
Welcher PMS-Typ sind Sie?	88
»Cross-Talk« zwischen Hormonen und Psyche	90
Raus aus dem Tief – so machen Sie die Tage vor den Tagen erträglicher	91
Mönchspfeffer – Pflanzenkraft für die Problemtage	93
Magnesium entkrampft	94
Den Hormonhaushalt mit Naturstoffen »ölen«	95
Yams – die Frauenwurzel	97

Inhalt

DER WEIBLICHE DARM IST ANDERS	98
Im Darm, da tut sich was	98
Frauen haben den längeren Darm – und mehr Verdauungsbeschwerden.....	99
Reizdarmsyndrom – wenn Frauen mit ihrem Darm auf Kriegsfuß stehen	101
Das Bauchhirn ist gereizt	102
Probiotische Keime bringen den gereizten Darm wieder auf Kurs....	104
Frauen und Darmträgheit: Ein häufig vorkommendes Duo	105
Der »Fremdklo-Effekt« – typisch Frau.....	106
Her mit dem Ballast!.....	108
Jetzt läuft der Stoffwechsel rund	109
Teufelskreis Abführmittel – davon am besten die Finger weg	111
Ein Date mit dem Darm – Dickdarmzeit ist morgens!	113
SCHEIDENINFektIONEN: HÄUFIG – UND VOR ALLEM LÄSTIG	115
Die gesunde Scheidenflora – ein Bollwerk gegen Infektionen	115
Was sind die Ursachen?	116
Das Antibiotikum alleine nützt oft nichts	116
Tabuthema Intimpflege – sprechen wir darüber.....	118
OSTEOPOROSE – EINE FRAUENKRANKHEIT	121
Wie die »Löcher« in die Knochen kommen	121
Stiller Prozess mit tragischem Ende.....	122
Es gibt Frauen, die besonders anfällig sind	123
Kalzium – der Knochenbaustein par excellence	124
Vitamin D und Vitamin K – starke Partner des Kalziums	127
Auch das geht bis in die Knochen	128
BLASENENTZÜNDUNGEN – TYPISCH FRAU	131
Leichtes Spiel mit kurzer Röhre	131
Darmkeime haben in der Blase nichts zu suchen	132
Vorsicht, Risiko! Sorgen Sie vor	132
Reizend: Falsche Befehle sorgen für eine Reizblase	134

Inhalt

Cranberrys – beerenstarke Früchte für die Blase	135
Pflanzenextrakte als natürliche Antibiotika – Scharfmacher ver-	
treiben die Keime	136
KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE – GEWITTER IM	
KOPF	139
Der Hammer unter der Schädeldecke	139
Kopfschmerzen durch Essen	140
Migräne – bei Frauen besonders häufig	142
Achten Sie auf Ihre persönlichen Migränetrigger	143
Welcher Migränetypr sind Sie?	145
Werden Sie Ihr persönlicher Kopfschmerz- und Migränemanager ...	147
Achtung: Kopfschmerzen durch Schmerzmittel	150
Vitalstoffe sorgen für einen klaren Kopf	151
GOOD IN SHAPE – FRAUEN WOLLEN GUT AUSSEHEN	
Diäten – Anleitungen zum Unglücklichsein	153
Mit den Pfunden schwinden oft auch die Muskeln.....	154
»Fettschmelze« durch Naturstoffe	156
Grüntee und Bittermelonenextrakt als zusätzliche Booster	157
Die Haut: Der Spiegel der Seele – und des Lebensstils	158
Frauen sind dünnhäutig	160
Hautbeschaffenheit – eine Frage des Alters	161
Vermeiden Sie »Beautysünden«	162
Sonnenbad und Solarium – fördern Hautkrebs, besonders bei	
jungen Frauen.....	164
Entzündungen und oxidativer Stress	165
Trinken, trinken und nochmals trinken	166
Hyaluronsäure – zusätzlicher Feuchtigkeitsbooster	168
Naturstoff statt Botox	170
Vitamine sind eine echte »Hautsache«.....	171
Nährstoffkosmetik: Facelifting durch Ernährung	172
Cellulite – typisch Frau	173
Naturextrakte bringen die Beine wieder in Form	175
Haare – auf dem Kopf tut sich was!	177

Inhalt

Schreckgespenst Haarausfall	178
Wo kommen auf einmal die grauen Haare her?	180
Gesunder Haarwuchs mit Mikronährstoffen	181
Glänzender Auftritt mit Goldhirse	183
SCHLUSSWORT	185
Über die Autorin	187
Bezugsquellen und Produktempfehlungen	189
Literatur	197
REGISTER	201