

# 1

Geleitwort	9	Medizin heute	18
Vorwort	10	Technik und Kostendruck	18
		Therapie statt Prophylaxe	18
<b>Frau und Gesundheit</b>	13	Symptome auf den Grund gehen	19
		Der kleine Unterschied	20
<b>Situation der Frau heute</b>	14		
Was ist heute anders?	14	Fazit für die Patientin	22
Die verschiedenen Lebensphasen	15	Selbstinformation und -verantwortung	22

# 2

<b>Methoden zur Gesunderhaltung</b>	25		
<b>Psychologische Methoden</b>	26	Körperübungen und Meditation	30
Energetische Methoden	26	Sport	31
Verhaltenstherapie	27	Stressabbau	31
Weitere Methoden	29	Kreislauftraining	32

<b>Muskelaufbau</b>	<b>32</b>	<b>Vorsorge</b>	<b>46</b>
<b>Gewichtskontrolle</b>	<b>33</b>	<b>Vorsorgeuntersuchungen</b>	<b>46</b>
<b>Glückshormone</b>	<b>34</b>	<b>Impfungen</b>	<b>47</b>
<b>Sport für Frauen</b>	<b>35</b>		
		<b>Ernährung</b>	<b>49</b>
<b>Schlafen</b>	<b>37</b>	<b>Allgemeine Tipps</b>	<b>49</b>
<b>Das passiert im Körper</b>	<b>37</b>	<b>Darmgesundheit</b>	<b>56</b>
<b>Schlafstörungen</b>	<b>39</b>	<b>Leberstoffwechsel</b>	<b>58</b>
		<b>Säure-Basen-Haushalt</b>	<b>59</b>
<b>Sexualität</b>	<b>41</b>	<b>Diäten</b>	<b>61</b>
<b>Das passiert im Körper</b>	<b>41</b>		
		<b>Umwelt</b>	<b>63</b>
<b>Die Körperpflege</b>	<b>43</b>	<b>Negative Einflüsse</b>	<b>63</b>
<b>Die Basis</b>	<b>43</b>	<b>Positive Einflüsse</b>	<b>69</b>
<b>Verwöhnprogramm für besondere</b>			
<b>Lebensphasen</b>	<b>45</b>		



<b>Methoden zum Gesundwerden</b>	<b>75</b>		
<b>Special: Klassische Selbstbehandlung</b>	<b>76</b>	<b>Special: Erste Hilfe mit Naturheilmitteln</b>	<b>110</b>
<b>Naturheilkundliche Therapie und Diagnostik</b>	<b>79</b>	<b>Konventionelle Therapie und Diagnostik</b>	<b>115</b>
<b>Nahrungsergänzungen</b>	<b>79</b>	<b>Diagnoseformen</b>	<b>115</b>
<b>Von der Nahrung zum Medikament</b>	<b>91</b>	<b>Behandlungsformen</b>	<b>116</b>
<b>Homöopathie</b>	<b>95</b>		
<b>Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)</b>	<b>99</b>		
<b>Sonstige Verfahren</b>	<b>101</b>		

# 4

## Frauentypische Erkrankungen 119

Die äußereren 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	
Gebärmutter und Umgebung	146	alt werden	194
Zysten am Gebärmutterhals	146		
Polypen	146	Fortpflanzung	195
Myome	148	Kinderwunsch	195
Unterleibsentrückung	150	Schwangerschaft	201
Endometriose	154	Wenn es traurig endet	209
		Verhütung	212
Die Eierstöcke	161	Special: Störungen der Sexualität	217
Zyste am Eierstock	161		
Perlenschnur-Zysten	163	Angstdiagnose Krebs	221
		Brustkrebs	221
Die Brust	165	Gebärmutterkrebs	228
Entzündung	165	Mit Krebs umgehen	234
Zysten und gutartige Tumoren	167		

# 5

<b>Allgemeine Erkrankungen</b>	<b>243</b>
<b>Special: Erste Hilfe</b>	<b>244</b>
<b>Erkältung &amp; Co.</b>	<b>247</b>
<b>Erkältung</b>	<b>247</b>
<b>Folgeerkrankungen</b>	<b>248</b>
<b>Der Stoffwechsel</b>	<b>253</b>
<b>Wenn Fett krank macht</b>	<b>253</b>
<b>Zuckerkrankheit</b>	<b>256</b>
<b>Fettstoffwechselstörungen</b>	<b>258</b>
<b>Herz-Kreislauf-Erkrankungen</b>	<b>260</b>
<b>Niedriger Blutdruck</b>	<b>260</b>
<b>Hoher Blutdruck</b>	<b>262</b>
<b>Koronare Herzerkrankungen</b>	<b>264</b>
<b>Aus dem Rhythmus</b>	<b>266</b>
<b>Krampfadern</b>	<b>269</b>
<b>Gehirn und Nervensystem</b>	<b>273</b>
<b>Wenn der Schädel brummt</b>	<b>273</b>
<b>Schwindel</b>	<b>274</b>
<b>Abschied vom Gedächtnis</b>	<b>276</b>
<b>Augen und Ohren</b>	<b>278</b>
<b>Die Augen</b>	<b>278</b>
<b>Die Ohren</b>	<b>281</b>
<b>Magen-Darm-Erkrankungen</b>	<b>285</b>
<b>Es brennt</b>	<b>285</b>
<b>Durchfall</b>	<b>287</b>
<b>Verstopfung</b>	<b>289</b>
<b>Chronisch entzündliche Darmerkrankungen</b>	<b>291</b>
<b>Leber und Gallenblase</b>	<b>295</b>
<b>Leberentzündung</b>	<b>295</b>
<b>Fettleber</b>	<b>296</b>
<b>Gallensteine</b>	<b>298</b>
<b>Bewegungsapparat</b>	<b>299</b>
<b>Rückenschmerzen</b>	<b>299</b>
<b>Rheuma</b>	<b>301</b>
<b>Osteoporose</b>	<b>308</b>
<b>Hallux valgus</b>	<b>310</b>
<b>Haut und Haare</b>	<b>312</b>
<b>Verschiedene Hauttypen</b>	<b>312</b>
<b>Akne</b>	<b>312</b>
<b>Haarausfall</b>	<b>314</b>

## Inhalt

<b>Immunsystem und Allergien</b>	<b>316</b>	<b>Anhang</b>	<b>333</b>
Allergien	316	Hersteller und Bezugsquellen	333
Neurodermitis	321	Tipps zum Weiterlesen und Adressen	335
Asthma	322	Sachverzeichnis	343
<b>Die Psyche</b>	<b>324</b>		
Stress und Burn-out-Syndrom	324	Impressum	350
Schlafstörungen	327		
Depressionen	328		
Essstörungen	330		