

Vorwort zur überarbeiteten Auflage 2015	8
Vorwort zur ersten Auflage 1999	10
Einleitung	12
1. Ayurveda – Ein kurzer Ausflug nach Indien	16
1.1 Vom Gebrauch unserer Sinne	17
1.2 Das Konzept der Eigenschaften	22
1.3 Apana-Vata: unser ganz persönliches Frauenzentrum	25
2. Auswahlkriterien & Darreichungsformen	26
2.1 Kräutertees	27
2.2 Ätherische Öle	28
2.3 Gewürze	29
2.4 Fertigpräparate	30
3. Von Anfang an	32
3.1 Der weibliche Zyklus	32
3.2 Fruchtbarkeit	35
3.3 Jetzt kein Kind	39
4. Schwangerschaft – Der Weg zur Geburt	42
4.1 Geburtsvorbereitung	44
4.2 Hilfe bei typischen Schwangerschaftsbeschwerden	48
4.3 Geburtseinleitung	54
4.4 Nach der Geburt	55
4.5 Stillen	56
5. Auch ich war einst ein Kind... ..	59
5.1 Das Baby	59
5.2 Das Kind	63
5.3 Mädchen in der Pubertät	67
6. Frauenleben: Der Versuch, im Gleichgewicht zu bleiben	72
6.1 Brüste	74
6.2 PMS – Prämenstruelles Syndrom	80
6.3 Menstruation	85
6.4 Entzündungen von Gebärmutter und Eierstöcken	92
6.5 Verdauung	93
6.6 Leichte Infektionen/Pilzerkrankungen	99
6.7 (Neigung zu) Blasenentzündung	101
6.8 Erschöpfung & Müdigkeit	104
6.9 Niedriger Blutdruck	105
6.10 Kalte Hände & Füße	106

7. Körperpflege und Selbstmassage	107
7.1 Selbstmassage	107
7.2 Binden und Tampons	115
8. Die Zeit des Wechsels	116
8.1 «Verlust» der Fruchtbarkeit: Die neue Freiheit?!	116
8.2 Depressive Verstimmungen	122
8.3 Hitzewallungen	128
8.4 Trockene Haut / Schleimhaut	129
8.5 Osteoporose	130
9. Das Alter	133
9.1 Mangelhafte Verdauung	134
9.2 Gut für's Herz	136
9.3 Hoher Blutdruck	136
9.4 Schlafstörungen	137
9.5 Inkontinenz	138
10. Ernährung	141
11. Herbarium	147
12. Kleine Gewürz-«Apotheke»	190
13. Zubereitung von Heilpflanzen	195
14. Ätherische Öle	199
14.1 «Aromakunde»	199
14.2 Vorschläge für Anwendung und Dosierung	202
14.3 Ätherische Öle – eine kleine Auswahl	206
15. Zykluskalender	228
16. Literatur & einige Bemerkungen dazu	230
Adressen	240
17. Anhang	
Pflanzenregister	243
Index	247
Über die Autorin	255