

Inhalt

- 3 **Frau sein in einer männlichen Welt**
- 5 **Der weibliche Körper**
- 8 **Die Gebärmutter**
 - Der Beckenboden • Die Menstruation • Blutmangel •
 - Prämenstruelles Syndrom • Wechseljahre • Älter werden •
 - Osteoporose
- 25 **Die weibliche Brust**
- 28 **Die weibliche Gefühlswelt**
- 30 **Große Dramen – Tiefe Gefühle**
- 35 **Im Körper zuhause**
- 38 **Die Sehnsucht nach Liebe**
 - Das artige kleine Mädchen • Der Blick nach außen •
 - Die Suche nach dem Märchenprinzen • Äußere und
 - innere Schönheit • Konkurrenz oder Freundschaft? •
 - Gesunde Grenzen und Intimität
- 46 **Erstrahlen im eigenen Licht**
- 48 **Die uns innewohnende Schöpferkraft**
- 50 **Hindernisse auf dem Weg**
 - »Ich werde gebraucht, also bin ich« • Faule Kompromisse •
 - Die Angst, allein zu sein • Opfer sein – Die Schuld der
 - anderen • Der innere Kritiker
- 54 **Die Blüte geht auf**
 - Bemerkenswerte Frauen • In die Welt hinaus •
 - Lesenswerte Frauenbiografien, Bücher, Filme
- 60 **Über die Autoren**