

# INHALT

Vorwort	1
Einleitung	3
Was sind Myome?	5
<i>Definition und Einteilung von Myomen</i>	6
<i>Medizinische Fakten</i>	12
<i>Risikogruppen</i>	17
<i>Myome in der Schwangerschaft</i>	19
Medizinische Behandlung	20
<i>Anzeichen von Myomen</i>	21
<i>Wie stellt ein Arzt Myome fest?</i>	23
<i>Übliche Behandlungsmethoden</i>	24
Wie entstehen Myome?	38
<i>Säure-Basen-Ungleichgewicht</i>	39
<i>Beeinträchtigung des Immunsystems</i>	42
<i>Genetische Disposition</i>	44
<i>Hormonelle Ursachen</i>	45
<i>Andere Gründe</i>	46
Erkenntnisse für Behandlungsansätze	60
<i>Steigerung der eigenen Vitalität</i>	62
<i>Den Körper ganzheitlich stärken</i>	68
<i>Zusammenhänge von Ernährung, Säure-Basen-Gleichgewicht und Gesundheit</i>	73

<b>Hilfe zur Selbsthilfe</b>	<b>81</b>
<i>Nahrung als Basis für einen gesunden Körper</i>	83
<i>Hormonelle Schwankungen dezimieren</i>	93
<i>Traditionelle Chinesische Medizin als Unterstützung</i>	
98	
<i>Naturheilkundliche Verfahren</i>	103
 <b>Hilfe bei akuten Beschwerden</b>	 <b>107</b>
<i>Yoga</i>	109
<i>Selbsthypnose und Meditation</i>	112
<i>Thermal-Therapie</i>	115
<i>Linderung durch Bewegung</i>	119
 <b>Ein Wort zum Abschied</b>	 <b>121</b>
 <b>Quellen und Literaturangaben</b>	 <b>123</b>