

INHALT

Einführung	9
------------------	---

1

DIE ANATOMISCHEN GRUNDLAGEN	25
Das Becken, unser Schutzwall	25
Struktur und Bänder	30
Wer wohnt in der gynäkologischen Matrix?	34
Die Brüste	58

2

HORMONE UND EMOTIONEN	63
Die Hormone	64
Die Emotionen	103

3

DEN ZYKLUS UMWANDELN	128
Hormonelles Ungleichgewicht	129
Zurück ins Gleichgewicht	137
Der Zyklusrhythmus	151
Unregelmäßige Menstruationsblutung	161
Die Entschlüsselung der einzelnen Störungen	169

4

KRANKHEITEN ENTSCHLÜSSELN	210
Die Krankheiten der Vulva	210
Die Krankheiten der Vagina	220
Die Krankheiten der Gebärmutter	229
Die Krankheiten der Eierstöcke	238
Die Krankheiten der Brüste	247

5

SICH IM EIGENEN KÖRPER

ZU HAUSE FÜHLEN	252
Das Vergnügen der Menstruation	253
Integrative Sexualität	263

ANHANG	281
Danksagung	281
Bibliografie	284
Anmerkungen	286
Verzeichnis der Krankheiten	287
Verzeichnis der Übungen	288