

Inhalt

Vorwort 9

Der weibliche Körper 15

Frauen leiden anders 16

Junge Frauen 23

Die erste Menstruation, der erste Zyklus 23

Wenn die Pubertät immer früher beginnt 26

Das erste Mal 36

Sex – wie oft, wie viel, wie lange? 40

Wenn die Periode ausbleibt 41

»Bin ich normal?« 47

Prämenstruelles Syndrom – jeden Monat diese Krise 60

Die Psyche und der Körper 64

Psychosomatische Beschwerden 64

Wie gute Gedanken gesund machen 69

Vom Wert der Partnerschaft 71

Vernachlässigung, Gefühlskälte, Missbrauch vermeiden 74

Warum Feindseligkeit ungesund ist 77

Unterleibsbeschwerden 80

Akute Unterbauchschmerzen 80

Infektionen 85

Bartholinitis 102

Uterus-Myome 103

Endometriose 105

Zysten 109

Empfängnisverhütung	119
Junge Frauen und Verhütung	120
Natürliche Verhütung	125
Die Pille	130
Hormonelle Verhütung	137
Was die Hormongabe über das Frauenbild verrät	148
Notfallverhütung: die Pille danach	153
Schwangerschaft und Geburt	155
Schwanger, aber nicht krank	159
Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft	165
Fragen zu Beginn der Schwangerschaft	177
Schwangerschaftsdiabetes	186
Die tiefen Spuren des Alkohols	188
Fehl-, Früh- und Totgeburten	193
Schwangerschaftsabbruch	206
Geburt und Wochenbett	208
Geburtshilfe – natürlich oder Hightechmedizin?	208
Geburt aus einer Steiflage / Beckenendlage	215
Kaiserschnitt	216
Stillen	227
Vom Mutter-Blues zur Wochenbettdepression	235
Vom Vater-Blues zur Depression	239

Kinderwunsch und Reproduktionsmedizin	243
Wann ist es die richtige Zeit für die Familienplanung?	243
Seelische und körperliche Voraussetzungen	251
Zysten und Kinderwunsch	254
Unerfüllter Kinderwunsch und Reproduktionsmedizin	258
Methoden zur Erfüllung des Kinderwunsches	265
Vorsorge, Früherkennung und Krebstherapie	270
Krebstypen und Früherkennung	271
Krebsvorsorge	274
Gebärmutterhalskrebs	280
Der Pap-Test	283
Die HPV-Impfung	284
Gebärmutterkrebs	291
Eierstockkrebs	294
Brustkrebs	298
Von der Vorsorge zur Überdiagnose	366
Wechseljahre und Postmenopause	372
Hitzewallungen	375
Zeit der Bereicherungen oder der Beschwerden?	379
Veränderungen der Schleimhaut und der Sexualität	380
Blutungsstörungen und Hormongabe in den Wechseljahren	386
Pflanzliche Wirkstoffe	395
Midlife-Crisis	399
In der Postmenopause	402
Inkontinenz und Blasenprobleme	404
Gutartige Veränderungen der Gebärmutter	412

Etwas für sich tun	418
Gegen den Optimierungswahn	418
Erkennen, was guttut	421
Gesunder Schlaf	425
Das optimale Gewicht	431
Unterschätzte Gefahr: Alkohol	439
Vorbeugung gegen mürbe Knochen	443
Bewegung hält gesund	446
Nachwort	449
Nützliche Adressen	450
Experten und Quellen	452
Register	456