

Inhalt

Frauengesundheit ist etwas Heiliges	6
Der weibliche Körper – ein Meisterwerk der Selbstheilung	8
1 Die Grundlagen weiblicher Gesundheit	11
Frauen in der modernen Gesellschaft	12
Die vielfältigen Prozesse im weiblichen Körper	19
2 Mit Yoga und Osteopathie die weiblichen Heilkräfte wecken	41
Yoga für Frauen	42
Das Grundprogramm für Frauen	48
Mit Osteopathie die weiblichen Heilkräfte aktivieren und stärken ..	75
Die heilsame Verknüpfung von Asanas und osteopathischen Impulsen	82
3 Dein Weg zur Linderung häufiger Beschwerden ..	99
Deine Heilsequenzen	100
Mehrfachbelastungen und Dauerstress	102
Die Rolle der Nebennieren im Hormonsystem	103
Zyklusbeschwerden	114
Zyklusphasen, Seelenleben und körperliche Aktivität	115
Schmerzen im unteren Rücken lindern	128
Typisch weibliche Rückenschmerzen	129

<i>Verdauungsprobleme</i>	136
Die weibliche Darmflora	137
<i>Probleme mit der Blase</i>	147
Blasenentzündungen und Blasenschwäche	148

4 *Natürliche Hilfe für herausfordernde Lebensphasen ..* 159

<i>Unerfüllter Kinderwunsch</i>	160
Schulmedizinische Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten	161
Zum Wunschkind mit Yoga und Naturheilkunde	162
<i>Schwangerschaft</i>	171
Die Trimester	172
Yoga in der Schwangerschaft	174
<i>In den Wechseljahren</i>	184
Perimenopause, Menopause und Postmenopause	185

<i>Anhang</i>	193
Über die Autorin	194
Verwendete und empfehlenswerte Literatur	195
Tipps und Empfehlungen der Autorin	198
Sachregister	201
Übungsübersicht	203