

- 8 **Liebe Leserin,**
- 12 **TEIL I Frau und Gesundheit**
- 14 **Situation der Frau heute**
- 14 Was ist heute anders?
- 15 Die verschiedenen Lebensphasen
- 17 **Medizin heute**
- 17 Technik und Kostendruck
- 17 Therapie statt Prophylaxe
- 18 Symptomen auf den Grund gehen
- 19 Der kleine Unterschied
- 21 **Fazit für die Patientin**
- 21 Selbstinformation und -verantwortung
- 23 Vorsorge treffen
- 26 **TEIL II Die 6 Säulen der Gesundheit**
- 28 **Umwelt**
- 28 Negative Einflüsse
- 32 Pestizide und hormonaktive Umweltgifte vermeiden
- 35 Positive Einflüsse
- 38 **Ernährung**
- 38 Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung
- 40 Vorsicht bei Lebensmittelzusätzen
- 41 Bio-Produkte
- 42 **Sport**
- 42 Kreislauftraining
- 42 Muskelaufbautraining
- 43 Maßhalten
- 43 Gewichtskontrolle
- 44 Glückshormone durch Sport
- 45 Sport für Frauen
- 47 **Stressbewältigung**
- 47 Stressabbau
- 48 Verhaltenstherapie
- 49 Entspannung für Körper und Geist
- 50 Bewusstsein verändern
- 51 Soziales Umfeld
- 52 **Sexualität**
- 52 Hormone und Sexualität
- 53 Sexualität heute
- 54 Das eigene Körperbild
- 54 Gesunde Sexualität leben
- 55 Das passiert im Körper
- 56 Masturbation
- 56 Störungen der Sexualität
- 60 Sexualität im Alter
- 61 **Schlafen**
- 61 Das passiert im Körper
- 63 Therapie von Schlafstörungen
- 68 **TEIL III Methoden zum Gesundwerden**
- 70 **Was Sie mit Ernährung alles erreichen können**
- 70 Warum wir zunehmen
- 71 Ernährung im Alter
- 72 Besondere Ernährungsformen
- 75 Säure-Basen-Haushalt
- 77 **Darmgesundheit**
- 77 Der Darm
- 83 Mikrobiologische Therapie
- 85 Weitere Darmtherapeutika
- 86 Hilfe bei Magen-Darm-Problemen auf einen Blick
- 91 **Leberstoffwechsel**
- 91 Wenn die Leber leidet
- 91 So schützen Sie Ihre Leber
- 93 Erkrankungen der Leber und Gallenblase

- 94 **Besondere Nahrungsmittel**
- 94 Kanne Bio Brottrunk
- 97 Tees
- 99 Superfoods

- 101 **Nahrungsergänzung und Therapie aus der Natur**
- 101 Nahrungsergänzungen
- 121 Systemische Enzymtherapie
- 123 Phytotherapie
- 127 Mykotherapie
- 130 Apitherapie
- 131 Mitochondrientherapie
- 132 DMSO-Kombinationstherapie

- 134 **Besondere Medizinsysteme**
- 134 Homöopathie
- 137 Schüßler-Salze
- 139 Bach-Blüten-Therapie
- 140 Aromatherapie
- 142 Neuraltherapie
- 143 Traditionelle Chinesische Medizin
- 145 Ayurveda
- 147 Manuelle Therapie
- 148 Eigenbluttherapie
- 149 Therapien zum Einklang zwischen Körper und Geist

- 154 **Erste Hilfe mit Naturheilmitteln**
- 154 Das Immunsystem stärken
- 157 Entzündungen bekämpfen
- 157 Entgiften
- 162 Hilfe im Zusammenhang mit Operationen
- 165 Schmerztherapie
- 168 Klassische Selbstbehandlung

- 170 **Teil IV Besonderheiten in bestimmten Lebensphasen**

- 172 **Fortpflanzung**
- 172 Kinderwunsch
- 180 Schwangerschaft
- 190 Verhütung

- 196 **Wechseljahre und die frühe Postmenopause**
- 197 Probleme in den Wechseljahren

- 205 **Alles über Hormone**
- 208 Die wichtigsten Hormone im Überblick
- 210 Der weibliche Zyklusablauf
- 214 Die Wechseljahre – Zeit der Weisheit
- 214 Hormonersatztherapie
- 216 Rezeptur Arzneimittel mit bioidentischen Hormonen
- 216 Die Rolle der Hormonmessungen
- 218 Glückshormone

- 220 **TEIL V Beschwerden und Erkrankungen**

- 222 **Die äußeren Geschlechtsorgane und Blase**
- 222 Intim-Gesundheit und was sie stört
- 229 Entzündung des Scheidenvorhofs
- 231 Lichen sclerosus
- 232 Feigwarzen
- 233 Herpes genitalis
- 235 Vulvodynie
- 237 Senkung der inneren Beckenorgane
- 240 Ungewollter Harnverlust
- 242 Infekte der Harnwege
- 247 Wiederkehrende Blasenentzündungen
- 248 Interstitielle Zystitis
- 250 Alternative Monatshygiene schützt vor Scheiden- und Blasenentzündungen

- 252 **Gebärmutter und Umgebung**
- 252 Zysten am Gebärmutterhals
- 253 Polypen
- 254 Myome
- 258 Unterleibsentzündung
- 261 Endometriose

- 269 **Die Eierstöcke**
- 269 Zysten am Eierstock
- 271 Perlenschnur-Zysten

- 276 **Die Brust**
- 276 Brustentzündung
- 278 Zysten und gutartige Tumoren

- 282 **Hormone aus dem Gleichgewicht**
- 283 Störungen des Blutungsrythmus
- 287 Störungen der Blutungsstärke
- 290 Schmerzhaftes Blutungen
- 292 Prämenstruelles Syndrom
- 294 Hämopyrrolaktamurie
- 296 Essstörungen
- 298 Schilddrüse
- 303 Nebenniere und Nebennierenschwäche

- 308 **Angstdiagnose Krebs**
- 308 Brustkrebs
- 317 Gebärmutterkrebs
- 323 Eierstockkrebs
- 326 Krebs ist nicht (nur) Frauensache
- 326 Mit Krebs umgehen

- 335 **Zivilisationskrankheiten verhüten und lindern**
- 335 Übergewicht
- 340 Fettstoffwechselstörungen
- 342 Hoher Blutdruck
- 345 Niedriger Blutdruck
- 347 Koronare Herzerkrankung
- 349 Rheuma
- 351 Arthrose
- 354 Osteoporose
- 359 Zahngesundheit

- 361 **Alzheimer-Demenz**
- 362 Präventive Maßnahmen
- 362 Naturheilkundliche Unterstützung

- 364 **Bewusst und achtsam durchs Leben gehen**

- 366 **Danksagung**

- 367 **Service**
- 367 Hersteller und Bezugsquellen
- 367 Therapeuten und Selbsthilfegruppen
- 370 Weiterführende Literatur

- 375 **Stichwortverzeichnis**