

Inhalt

Vorwort	11
Gender Medicine – Sex und Gender, biologisches und soziales Geschlecht bestimmen die Frau	14
Alles rosa oder was?	14
Kleiner Unterschied – große Wirkung: XX macht die Frau zur Frau	14
Das »typisch Weibliche« wird nicht nur durch die Biologie festgelegt	16
Frauen sind in der heutigen Zeit anders gefordert	17
Frauen sind anders krank	18
Gender Medicine und Gender Nutrition	19
Schwaches Geschlecht? Von wegen!	21
Mädchen haben bei der Entwicklung »die Nase vorn«	21
»Girlie-Faktor« oder der weibliche Biobonus	22
Frauen leben länger	25
Frauen sind das gesundheitsbewusstere Geschlecht ...	26
Das Stiefkind der medizinischen Forschung ist weiblich	28
Bei ernststen Erkrankungen zieht »frau« häufig den Kürzeren	28
Arzneimittelforschung für Frauen – ein dunkles Kapitel	29
Frauen vertragen Medikamente anders	30
One size fits all – die Standarddosierung ist für Frauen häufig falsch!	33

Die »männliche« Dosierung beschert Frauen mehr Nebenwirkungen	34
Frauenherz aus dem Takt – viele Medikamente verursachen Herzrhythmusstörungen	37
Herztod bei Frauen trotz gefäßschützender Medikamente?	38
Blauer Traum – Frauen leiden mehr unter den Narkosemitteln	39
Die Indianerin kennt den Schmerz	40
No risk – no fun? Was Frauen krank macht	43
Raucherinnen sind stark auf dem Vormarsch	43
Warum Frauen rauchen	44
Bildung senkt das Risiko, zum Glimmstängel zu greifen	45
Der »blaue Dunst« ist für Frauen besonders gefährlich	46
Weiblicher Lungenkrebs ist aggressiver	47
Jetzt wird es eng – gefährliche Atemwegserkrankung durch Rauchen	48
Alkohol – ein beliebter weiblicher Seelentröster	50
Frauen sind schneller beschwipst	51
Alkohol erhöht das Brustkrebsrisiko	53
Wie viel Alkohol und in welcher Form darf »frau« trinken?	54
»Mother's little helper« – Pillen und Co.	56
Die Tücken dieser Pillen	57
Die drei »K«s bei Beruhigungsmitteln: klar, klein und kurz	58

Good in shape – Frauen sind um ein gutes Aussehen bemüht	60
Frauen und die Figur – ein Dauerbrenner	60
Mit den Pfunden schwinden oft auch die Muskeln ...	61
Eiweiß bringt das Fett zum Schmelzen	62
Frau trifft Arzt: Gekonnt abspecken, ohne zu hungern ..	65
Bioburner erleichtern zusätzlich die Gewichtsreduktion	68
Flacher Bauch durch Grüntee	69
Die Haut – der Spiegel der Seele	70
Frauen sind dünnhäutiger als Männer	71
Mit zunehmendem Alter ändert sich die Hautbeschaffenheit	73
Wichtigste Gegenwehr: »Hautsünden« vermeiden ...	74
Am schlimmsten sind ausgedehnte Sonnenbäder	75
Sonnenbad und Solarium – junge Frauen entwickeln vermehrt Hautkrebs	76
Die Ursachen allen Hautübels: entzündliche Prozesse und schädliche freie Radikale	78
Die Haut hat viel Durst – manchmal mehr als Sie selbst!	79
Feuchtigkeitsbooster Bambusextrakt – das Geheimnis schöner Haut	81
Vitamine sind eine echte »Hautsache«	82
Nutrikosmetik: Facelifting mit hautwichtigen Biostoffen	83
Essen Sie sich schön mit Weintrauben und dunkler Schokolade	85
Beautyfood Quinoakeimlinge	86
Hautpflegeprodukte – Schönheitskosmetik aus der Weintraube	88
Hochwertige Kosmetik – Wirkung belegt	89

Zeigt her eure Nägel!	91
Haare – auf dem Kopf tut sich was	92
Schreckgespenst Haarausfall	93
Über Nacht graue Haare?	94
Gesunder Haarwuchs mit Mikronährstoffen	95
Glänzender Auftritt mit Goldhirse	97
Weibliche »Herzensangelegenheiten«	100
Stress – keine Domäne der Männer mehr	100
Frauenherzen schlagen anders	101
Frauen haben Angst vor Brustkrebs – sie sterben aber viel häufiger an einer Herz-Kreislauf- Erkrankung	102
Achtung: Der »Evainfarkt« zeigt sich anders	102
Pflegebedürftig durch Schlaganfall – bei Frauen besonders häufig	105
Volles Risiko: Die bekannten Übeltäter wirken auf Frauengefäße besonders schädlich	106
Herzschutz mit dunkler Schokolade	107
Aroniabeere und Granatapfel – Früchte für das Herz ...	108
Mit Grünzeug gegen den Risikofaktor Homocystein	110
Resveratrol – der Star unter den gefäßschützenden Stoffen	111
Reine Frauensache: prämenstruelles Syndrom	114
Die Tage vor den Tagen – welcher PMS-Typ sind Sie?	114
Nicht nur die verflixten Hormone sind schuld	116
Schlechte Laune, »trüber« Blick oder Heißhunger? So bringen Sie Ihren Serotoninspiegel wieder in Schwung	118

»Entkrampf« durch Magnesium	119
Borretsch – die Samen des Gurkengewächses	
»ölen« den Hormonhaushalt	120
Yams – eine Wurzel für die Frau	121

Wechseljahre – wenn die Hormone

Achterbahn fahren	123
Best Age – Krisenstimmung oder neues Glück?	123
Der Lebensstil beeinflusst den Zeitpunkt der letzten Regelblutung	124
Lästige Begleiterscheinungen mindern häufig die Lebensqualität	126
Sind Hormongaben während der Wechseljahre empfehlenswert?	128
Hitzefrei mit Phytoöstrogenen	129
Soja! – Isoflavone als »Frauenallrounder«	130
Sexualität ab jetzt »kleingeschrieben«?	131
Sexuelle Unlust – ätherische Öle schaffen Abhilfe	132
Masterplan ab 50	134

Osteoporose – das frauenspezifische Problem

mit den Knochen	137
Wie die »Löcher« in den Knochen kommen	137
Lautloser Beginn – tragisches Ende	138
Wer schlank ist und gerne Kaffee trinkt, ist besonders gefährdet	139
Her mit dem Knochenschutzstoff Kalzium	140
Vitamin D und Vitamin K – starke Partner des Kalziums	143
Auch das geht bis in die Knochen	143

Blasenentzündungen – typisch Frau	146
Leichtes Spiel mit kurzer Röhre	146
Die Übeltäter sind bestens bekannt	146
Achtung Risiko – sorgen Sie vor	147
Falsche Befehle sorgen für eine Reizblase	150
Antibiotika schwächen die körpereigene Abwehr – Probiotika stärken sie dagegen	150
Preiselbeeren und Cranberrys – blasenstärkende Beerenfrüchte	152
Kopfschmerzen und Migräne – heute nicht, Liebling!	154
Spannungskopfschmerz – der Hammer unter der Schädeldecke	154
»Hotdog-Kopfschmerz« oder »China-Restaurant- Syndrom«	156
Das trifft vor allem die Frauen: Migräne	158
Achten Sie auf »Ihre« Migränetrigger	159
Welcher Migränetyp sind Sie?	161
Werden Sie Ihr persönlicher »Kopfschmerz- und Migränemanager«	163
Vitalstoffe sorgen für einen klaren Kopf	166
Wie kann man Migräneattacken entgegenwirken?	168
Anhang	171
Vorträge, Seminare der Autorin und Kontaktmöglichkeiten	171
Weitergehende Literaturempfehlungen	172
Register	173
Bildquellen	175