

# INHALT

- 10 Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage
- 11 Einleitung
- 13 Yin und Yang
- 13 Kosmische Grundenergien
- 15 Yin und Yang in jedem Menschen

## Teil I Frauenkörper – Körperweisheit

- 19 **Geheimnisvoller Frauenkörper**
- 21 Besonderheiten des Weiblichen
- 23 Zyklen im Frauenleben
- 25 Essenz – die Ahnenenergie
- 25 Der Sieben-Jahres-Zyklus der Frau
- 27 Kosmische Zyklen – die Fünf Wandlungsphasen
- 28 Wandlungen im Jahresverlauf
- 30 Die Elemente im Lebenslauf
- 33 Die Wandlungsphasen im Körper
- 36 Die Körper-Seele-Verbindung
- 38 Die inneren Organe
- 38 Leber
- 39 Herz
- 41 Milz
- 41 Lunge
- 42 Niere
- 45 **Frauenblut**
- 46 Das Wesen des Blutes
- 48 Qi und Yang im Blut
- 49 Die Bildung des Blutes
- 51 Blut und Seele
- 51 Shen
- 52 Hun

- 54 **Muster des Blutes**
- 54 Blutleere
- 56 Hitze im Blut
- 57 Blutstagnation
- 60 Die Gebärmutter – »See des Blutes«
- 61 »Das kleine Herz«
- 62 Das Zentrum der fruchtbaren Frau

**Teil 2 Der weibliche Organismus im Spiegel der Traditionellen  
Chinesischen Medizin und der westlichen Medizin**

- 67 **Holz – den Zyklus heilen**
- 69 Der Zyklus aus chinesischer und westlicher Sicht
- 71 Tanz der Energien
- 72 Die Temperaturkurve
- 73 Eine ganz normale Blutung
- 74 Prämenstruelles Syndrom
- 81 Menstruationsstörungen
- 82 Dysmenorrhö – schmerzhafte Menstruation
- 86 Unregelmäßige, kurze oder lange Zyklen
- 88 Zu schwache oder zu starke Blutungen
- 94 Amenorrhö – Ausbleiben der Blutung
- 97 Kraft aus dem Zyklus schöpfen
- 98 Die Magie des weiblichen Zyklus
- 103 **Wasser – die Kraft aus dem Bauch**
- 105 Eierstöcke
- 105 Zysten
- 108 Polyzystisches Ovar
- 110 Gebärmutter
- 110 Myome
- 114 Polypen
- 116 Endometriose
- 120 Vagina
- 120 Papillomavirus und Herpes
- 124 Vaginaler Ausfluss und Pruritus vulvae (Juckreiz)
- 130 Zinnoberfeldmeditation – die Kraft des »Roten Palastes« beleben

- 137 **Feuer – das Herz fließen lassen**
- 138 Die weibliche Brust
- 140 Brustspannungen und Schmerzen
- 145 Zysten und Knoten
- 148 Brustentzündungen
- 149 Leitfaden für die Gesundheit der Brüste
- 152 Brustkrebs – Wissen gegen Angst
- 154 Krebsvorsorge
- 157 Verdachtsdiagnose Krebs: Was nun?
- 159 Wenn die Diagnose Brustkrebs lautet
- 161 Das Leben »danach«
- 165 Sich selbst lieben
  
- 167 **Erde – Fruchtbarkeit**
- 169 Kinderwunsch
- 171 Checkliste für die Kinderwunschfrau
- 173 Künstliche Befruchtung
- 176 Aussichten, Schwierigkeiten und Risiken
- 177 Die Chinesische Medizin in der Kinderwunschbehandlung
- 179 Fehlgeburten
- 181 Verhütung – das leidige Thema
- 182 Die Pille
- 184 Hormonring, Hormonspirale, Implantat und Dreimonatsspritze
- 187 Nicht hormonelle, mechanische Verhütungsmethoden
- 189 Die symptothermale Methode – ein natürlicher Verhütungsweg
- 192 Sterilisation
- 193 Abtreibung
- 196 Das goldene Elixier
  
- 199 **Metall – Wechseljahre**
- 202 Phasen des Wandels
- 206 Probleme mit dem Wechsel
- 209 Das Geheimnis beschwerdefreier Wechseljahre
- 212 Hormone und Alternativen
- 217 Eine andere Fruchtbarkeit

### **Teil 3 Sich finden**

- 223 **Die Fünf Gesichter der weiblichen Kraft**
- 225 Tigerfrau – die Kriegerin
- 226 Drachenfrau – die Liebende
- 227 Bärenfrau – die Mutter
- 228 Adlerfrau – die Suchende
- 230 Affenfrau – die Bewahrerin
- 231 Den Schatten integrieren
  
- 233 **Männliche und weibliche Energie verbinden**
- 235 Anima und Animus
- 237 Die Magie der Anziehung
- 239 Erotische Unterschiede zwischen Mann und Frau
- 242 Den inneren Mann finden
- 245 Sehnsucht nach dem starken Partner
- 248 Neue Oktaven der Liebe

### **Anhang**

- 253 Anmerkungen / Quellennachweise
- 257 Glossar
- 265 Heilpflanzen in der Frauenheilkunde
- 267 Literatur
- 269 Dank
- 270 Die Autorin
- 271 Adressen