

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeit 29, 74, 110, 173
 Adenomyose
 – Definition 16
 – Diagnostik 18
 – Symptome 17
 – Therapie 20
 Akupressur 104–106
 Akzeptanz 110
 Alkohol 52, 164
 Ananas 60
 Anatomie 159
 Anstoßschmerz 161, 164
 Antioxidantien 37, 62, 94, 95
 Atmung 51, 128, 129, 131, 174
 – Box-Atmung 175

B

Baldrian 75, 84
 Ballaststoffe 37, 39, 40, 96, 129
 Bartholindrüsen 161
 Bauchmassage 82, 83
 Bauchspiegelung. *Siehe auch* Laparoskopie
 Bauchwickel 81
 Beckenboden 27, 51, 78, 116, 120, 121, 124, 128, 130, 134, 135, 141, 161, 164, 165
 – aktivieren 125
 – anspannen 120
 – Atmung 128, 131
 – Aufbau 118
 – dehnen 130, 139, 145
 – entspannen 120, 130, 131, 134
 – Funktionen 119
 – Grundspannung 124
 – Haltung 126
 – im Zyklus 127
 – PMR 138
 – Sexualität 117, 119
 – Sport 126
 – spüren 131
 – Stress 121, 123
 Beckenboden-Uhr 144
 Beckenkippen 130
 Beckenkreisen 130, 140
 Beckenschaukel 133
 Beckenschmerzen 116, 119, 165
 Beerenobst 62
 binäre Geschlechterordnung 162
 biopsychosoziales Modell 109
 Blähbauch. *Siehe auch* Endobelly
 Blähungen 52, 79, 84, 182
 Brustspannen 80
 Buffer-Ringe 161, 164
 Butterfly 140

C

Cannabis 80
 Cat & Cow 140
 CBD 80
 Coaching 27

D

Darmdurchblutung 50
 Darmmikrobiom 50, 96
 depressive Verstimmungen 16, 30, 75, 85
 Dilatoren 147, 150, 165
 Drehdehnlage 140
 Durchfall 78, 84, 93
 Dyschezie 16
 Dysmenorrhoe 14, 17, 60, 77, 78, 80, 82, 91–93, 104, 105
 Dysurie 16

E

Efeu 75
 EGCG 85
 Eier 42
 Eisen 91, 92
 Eisenmangel 79, 91
 Eisprung 11–13, 98–100, 127
 Endobelly 16, 26, 46, 53, 99, 173, 174, 183
 Endometriose
 – Definition 14
 – Diagnostik 18
 – Symptome 14
 – Therapie 20
 – verschiedene Formen 14
 Endometriose-Herde 12–14, 16, 17, 20, 24, 43, 60, 77, 94, 164–166
 Entleerungsstörungen 119
 Entzündungen 14, 16, 34–37, 39, 40, 42, 45, 56, 58–60, 62, 77, 79, 82–85, 92–94, 108
 Ernährungstagebuch 46
 Ernährungstherapie 26

F

Fast Food 54
 Fenchel 84
 Fettsäuren 40, 56
 Fisch 40
 Flavonoide 78
 Fleisch 40, 42
 Fleischersatzprodukte 43
 Flüssigkeitszufuhr 35
 Follikelphase 10, 99
 Frauenmantel 78, 84
 freie Radikale 37, 93
 FSH 11
 Fußgewölbe 134, 135

G

Gänsefingerkraut 78
 Gebärmuttermund 161
 Gemüse 36, 37
 Glaubenssätze 63
 Gluten 39
 G-Punkt 160

H

Happy Child 140
 Harnröhrenausgang 160
 Hautrollen 132
 Heißhunger 46, 54, 67, 99
 Heublumensack 82
 Himbeerblätter 79
 Hirtentäschelkraut 79
 Hopfen 84
 hormonelle Therapie 20
 Hyaluron-Vaginalzäpfchen 165
 Hypermenorrhoe 79

I

Ingwer 54, 59, 60

J

Johanniskraut 75, 85
 Journaling 123

K

Kaffee 53
 Kamille 84
 Kiefer 134–136
 Kinderwunsch 16, 19, 100
 Klitoris 160, 165
 Klopfakupressur 106
 Koffein 53
 Kohlenhydrate 39
 Kohlensäure 53
 Kontinenz 119
 Kopfschmerzen 80
 Körperwahrnehmung 74, 169, 173
 Krämpfe 60, 77–79, 82–84, 92, 116, 139
 Kräuter 60
 Kümmel 84
 Kurkuma 59, 60

L

Laparoskopie 19, 24
 Lavendel 83, 84
 Leberwickel 81
 LH 11
 Lutealphase 99, 127

M

Magnesium 92
 Majoran 83
 Meal-Prepping 66
 Melisse 84
 Mental Load 109

Mikroverletzungen 164
 Milchprodukte 42
 Mönchspfeffer 80
 MRT 19
 Müdigkeit 13, 16, 46, 80, 84, 91, 104
 Muskatellersalbei 83
 Muskelverspannungen 78

N

Nährstoffmangel 96
 Naturheilkunde 27
 NEM 51, 59, 75, 91, 97

O

Obst 36, 37
 Omega-3-Fettsäuren 58, 59, 95
 Omega-6-Fettsäuren 59
 Orgasmus 161, 179
 – schmerzhaft 157, 165
 Östrogen 11–14, 20, 43, 44, 50, 80, 127
 oxidativer Stress 37, 95

P

Paraurethraldrüsen 161
 Passionsblume 84
 Pelvic Wands 147, 150
 Penetration 157, 166, 168, 177
 Periodenschmerzen. *Siehe auch Dysmenorrhoe*
 Pestizide 36
 Physiotherapie 27
 Phytoöstrogene 43, 44
 PMS 13, 60, 80, 104
 Präbiotika 50, 96
 Probiotika 50, 96
 Progesteron 11, 13, 14, 20, 80, 127
 Progressive Muskelrelaxation (PMR) 138, 146
 Prolaktin 80
 Proteine 40, 42
 psychosomatische Ursachen 166
 Pycnogenol 85

R

Regelschmerzen. *Siehe auch Dysmenorrhoe*
 Remission 28
 Resilienz 111
 Resveratrol 37, 62
 Ringelblumenblüten 80
 Römische Kamille 83
 Rosenwurz 84
 Rückenschmerzen 16, 83, 98

S

Schafgarbe 78, 79
 Schlafstörungen 13, 16
 Schmerzmittel 21, 164
 Schmerztherapie 21
 Seitbeuge im Kniestand 140
 Seitenatmung 136
 Selbsthilfe 29, 30, 104
 – Selbsthilfeplan 182
 Selbsthypnose 106
 Selbstmassage 173
 Sexualität
 – Angst 179
 – Atmung 174
 – Blockaden 172
 – darüber sprechen 178
 – Feuchtigkeit 161, 162, 165
 – Gefühle versorgen 169, 171
 – Scham 170
 – Schmerzen 16, 28, 151, 157, 158, 163, 166, 169, 170, 172
 – Solo-Sex 179
 Sexualtherapie 28, 177
 Sitzbäder 79
 Soja 43
 Stimmungsschwankungen 53, 80
 Stress 51, 54, 60, 83, 84, 106, 121–123, 166, 169
 Süßstoffe 67
 Symptomtagebuch 101
 symptomthermale Methode 100

T

Tastuntersuchung 18
 Tee 53
 Temperaturmessen 100
 Thymian 75
 tiefe Hocke 139
 Transfette 44, 56
 Traumata 167, 172
 Triggerpunkte 145, 150

U

Ultraschall 17–19
 Unterbauchschmerzen 16, 78, 81, 85

V

Vagina 161, 164
 – Trockenheit 165
 vaginales Tasten 141, 144, 145
 Vaginismus 151, 158, 164
 vegane Ernährung 42
 Verdauung 128
 Verdauungsbeschwerden 40, 43, 46, 53, 56, 80, 84, 90
 Verstopfung 13, 52, 84, 92, 129
 Vibration 137
 Vitamin C 37, 60, 62, 94
 Vitamin D 94
 Vitamin E 37, 95
 Vulvalippen 159, 165

W

Weizen 39

Z

Zehenfächeratmung 137
 Zervixschleim 13, 100
 Zimtöl 83
 Zink 93
 Zucker 54, 67
 Zungenboden entspannen 135
 Zwerchfell 14, 52, 133–135
 Zwischenblutungen 17
 Zyklus 10, 11, 13
 Zyklusstörungen 13

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Dir dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
 So können wir in Zukunft noch besser auf Deine Wünsche eingehen.
 Schreibe uns, denn Deine Meinung zählt!

Dein TRIAS Verlag

support.thieme.com/de-DE • thieme.com/produktsicherheit



[/trias.tut.mir.gut](https://trias.tut.mir.gut)



[/trias_verlag](https://trias_verlag)



[natuerlich.thieme.de/
natuerlich-gesund](https://natuerlich.thieme.de/natuerlich-gesund)



[www.trias-verlag.de/
newsletter](https://www.trias-verlag.de/newsletter)