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

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 Rezepturarzneimittel mit bioidentischen Hormonen
- 216 Die Rolle der Hormonmessungen
- 218 Glückshormone

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

	Gebärmutter und Umgebung Zysten am Gebärmutterhals	335	Zivilisationskrankheiten verhüten und lindern
	Polypen	225	Übergewicht
	Myome		Fettstoffwechselstörungen
	Unterleibsentzündung		Hoher Blutdruck
	Endometriose		Niedriger Blutdruck
201	Endometriose		•
269	Die Eierstöcke		Koronare Herzerkrankung Rheuma
/	Zysten am Eierstock	_ ,_	Arthrose
	Perlenschnur-Zysten		
2/1	Tetteriserinar Zysteri		Osteoporose
276	Die Brust	222	Zahngesundheit
276	Brustentzündung	361	Alzheimer-Demenz
	Zysten und gutartige Tumoren		Präventive Maßnahmen
	,		Naturheilkundliche Unterstützung
282	Hormone aus dem	502	Naturiella difference officialization
	Gleichgewicht	364	Bewusst und achtsam durchs
283	Störungen des Blutungsrhythmus		Leben gehen
	Störungen der Blutungsstärke		3 • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	Schmerzhafte Blutungen	366	Danksagung
292	Prämenstruelles Syndrom		0 0
294	Hämopyrrollaktamurie	367	Service
296	Essstörungen	367	Hersteller und Bezugsquellen
298	Schilddrüse		Therapeuten und Selbsthilfegruppen
303	Nebenniere und Nebennierenschwäche		Weiterführende Literatur
308	Angstdiagnose Krebs	375	Stichwortverzeichnis
308	Brustkrebs		
317	Gebärmutterkrebs		

323 Eierstockkrebs

326 Mit Krebs umgehen

326 Krebs ist nicht (nur) Frauensache