

# Sachverzeichnis

## A

Achtsamkeit 236  
Achtsamkeitsübung 238  
Agnus castus 147  
AIDS 98  
Androgene 150–151  
Angstspirale 218  
Angststörung 215  
– Behandlung 219  
– generalisierte 216  
Anorexie 220  
Aromatherapie 244  
Atemmeditationen 239  
Atemübung 240, 243  
Ausdauersport 245  
Ausfluss 88  
Autogenes Training 246

## B

Baby 195  
– Alkohol 195  
– Hepatitis 99  
– Körperkontakt 198  
– stillen 200  
Baden 244  
Baldrian 143  
Bartholinitis 82  
Bauchatmung 162, 241  
Beckenboden 159, 163, 167  
Beckenbodentraining 161, 166  
Bedürfnisse 231  
Befruchtung 126  
Beschwerden, psychische 137  
Bewegung 245  
Beziehungen 232  
Binge-Eating-Störung 221  
Biofeedback 247  
Blasenentzündung 101, 134  
Blasenschwäche 136, 163  
Bodyscan 238

Braindump 249  
Brennnessel 143  
Brust 205  
– abtasten 182  
– Knoten 74  
– Schwangerschaft 190  
– Veränderungen 169  
Brüste 169, 173  
– Orgasmus 183  
– Partner 173  
Brustentzündung 179, 201  
Brustkrebs 74–75, 180  
Brustkrebs-Früherkennung 74  
Brustkrebsvorsorge 73  
Brustoperation 174  
Brustschmerzen 178  
Bruststraffung 176  
Brustuntersuchung 66  
Brustvergrößerung 174  
Brustverkleinerung 175  
Brustwarze 170, 205  
Brustzysten 178  
Brutkasten 198  
Bulimie 220

## C

Candida-Infektion 93  
Chlamydien 95, 152  
Corpus luteum 150

## D

Dankbarkeit 51, 233  
Das erste Mal 129  
Depression 135, 212  
Diaphragma 71  
Diät 220  
Döderlein-Bakterien 85  
Dranginkontinenz 164  
Drei-Monats-Spritze 69

**E**

Echinacea 144  
 EFT 247  
 Eichenrinde 144  
 Eierstöcke 150  
 Eierstockkrebs 157  
 Eierstockzysten 154  
 Eileiter 152  
 Eileiterkrebs 157  
 Eileiterschwangerschaft 154  
 Eileiterzündung 152  
 Eisprung 116, 126–127, 152  
 Eizellen 115, 150  
 – Menge 151  
 Embryo 190  
 Emotionen 50  
 Endometriose 109  
 Endorphine 138  
 Energiemanagement 251  
 Entbindung 194, 198, 201  
 Entspannung 242  
 – Ernährung 251  
 – Kopf 248  
 – Tipps 243  
 – Übungen 243  
 – Zeit 250  
 Entspannungsmusik 245  
 Erkrankungen, Geschlechtsunterschiede 39  
 Eröffnungsphase 196  
 Essanfall 221  
 Essstörung 219, 222

**F**

Familiengeschichte 234  
 Familienplanung, natürliche 70  
 Fantasiereise 250  
 Faszientraining 245  
 Feigwarzen 83  
 Feinfühligkeit 53  
 Feldenkrais 247  
 Fluor 88  
 Follikel 115, 150

Follikelreifung 130  
 Fötus 191  
 Frauenarzt 60  
 Frauenarztbesuch, erster 63  
 Frauenbewegung 31  
 Frauenheilkunde 29  
 – Entwicklung 30  
 – Kräuter 143  
 Frauenmantel 145  
 Frauenrechte 22  
 Frauenrolle 31  
 Frausein 27  
 – Geschichte 31  
 Fress-Attacke 221  
 Frühchen 188, 198  
 FSH 126, 150

**G**

G-Punkt 87, 209  
 Galaktorrhoe 201  
 Gebärmutter 104  
 Gebärmutterentfernung 106–107  
 Gebärmutterhalskrebs 76, 111–112  
 Gebärmutterschleimhaut 105, 115–116  
 Gebärmutterschleimhautentzündung 109  
 Gebärmutterschleimhautkrebs 111  
 Geburt 193, 196–197  
 Geburtsvorbereitung 197  
 Geburtswehen 196  
 Gedächtniseinbußen 138  
 Gefühle 50  
 Gehirn 36  
 Gehirnreifungsprozess 37  
 Gelbkörper 116  
 Gelenkschmerzen 138  
 Gendermedizin 29  
 Genitalien 80  
 Geschlecht 27  
 Geschlechterdifferenzen 41  
 Geschlechtshormone 29, 40, 150  
 Geschlechtskrankheit 101  
 Geschlechtsmerkmale 27  
 Geschlechtsverkehr 89

Gestagen-Präparate 69  
 Gesundheit 49  
 Glückstagebuch 238  
 Gonorrhoe 97  
 Grundbedürfnisse 231

## H

Haut, dünne 139  
 HCG 189  
 Hebamme 196  
 Hepatitis B 99  
 Hepatitis C 100  
 Herpes genitalis 96  
 Hitzewallungen 134, 136  
 HIV-Infektion 98  
 Homöopathie 148  
 Hopfen 145  
 Hormone 40  
 – männliche 151  
 Hormonersatztherapie 141  
 Hormonschwankungen 130  
 Hormonspiegel 42  
 Hormonspirale 69  
 Hormonstörungen 142  
 Hymen 89  
 Hypophyse 40  
 Hypothalamus 40, 126  
 Hysterie 124

## I

Infektionen, sexuell übertragbare 95  
 Inkontinenz 136  
 Intimpflege 89  
 Intimsphäre 62  
 Intuition 26

## J

Jo-Jo-Effekt 221  
 Johanniskraut 146

Jungfernhäutchen 89  
 Jungfrau 129

## K

Kaiserschnitt 202  
 Kangarooing 188, 198  
 Karzinome 111  
 Kind, inneres 225  
 Kinderwunsch 185  
 – unerfüllter 187  
 Kindheitserfahrung 226  
 Kindsbewegungen 191, 193  
 Klimakterium 133–134  
 Klitoridektomie 124  
 Klitoris 79, 205, 209  
 Konditionierung 40  
 Kondome 92  
 Kondylome 83  
 Konisation 112  
 Körper 57  
 – Wechseljahre 139  
 Körperbau 28  
 Körperideale 25  
 Kraftquelle 26  
 Krankheitsanfälligkeit 28  
 Krebsfrüherkennung 76  
 Kupferkette 69  
 Kupferperlenball 69  
 Kupferspirale 69

## L

Labioplastik 80  
 Lachen 53  
 Lebensplan 46, 58  
 Leberentzündung 100  
 LH 126, 150  
 Liebeskugeln 162  
 Lob 55  
 Lust-Magnet 211  
 Lutealphase 116, 127  
 Lymphfluss anregen 182

**M**

Magersucht 220  
Mamille 170  
Mammakarzinom 74  
Massage 246  
Mastodynie 179  
Mastopathie 179  
Mastopexie 176  
Matriarchat 33  
Meditation 249  
Melisse 146  
Menopause 133–134  
Menotoxin 124  
Menstrualblut 117  
Menstruation 114, 117, 119  
– Geschichte 122  
– Rituale 121  
– Tabuisierung 120  
Menstruationstasse 119  
Milchgänge 170  
Milchsäurebakterien 85, 91, 94  
Milchstau 201  
Mini-Pille 69  
Missbrauchsfälle 67  
Momente, schöne 238  
Monatshygiene 118  
Mönchspfeffer 140, 147  
Müdigkeit 137  
Muskelmasse 139  
Muskelschmerzen 138  
Myome 108

**N**

Nachgeburtsphase 196  
Nahrung, emotionale 227  
Natur 245  
Neinsagen 225  
NFP 70

**O**

Orgasmus 43, 79, 170, 204–205

– vaginaler 209  
Orgasmusfähigkeit 161  
Orientierung, sexuelle 204  
Osteoporose 139  
Östrogen 41, 150  
Östrogene 105, 134, 137  
Östrogenmangel 136, 139  
Östrogenproduktion 151  
Östrogenspiegel 115  
Ovarialkarzinom 157  
Ovarien 150  
– polyzystische 156  
Ovulation 127, 152  
Oxytocin 170

**P**

Panikstörung 215  
Pap-Test 76  
Papillomaviren, humane 112  
Passionsblume 147  
PC-Muskel 161  
Periduralanästhesie 197  
Periode 114  
– Phasen 115  
Perspektivwechsel 249  
Pfeifen 244  
Phobie 218  
– soziale 217  
Phytoöstrogene 147  
Phytotherapie 143  
– Wechseljahresbeschwerden 140  
Pilates 246  
Pille 67  
PMS 131  
Polypen 109  
Portiokappe 70  
Praxis, gynäkologische 25  
Presswehen 196  
Progesteron 41, 116, 150  
Progesteronspiegel 133  
Progressive Muskelentspannung 246  
Prolaktin 170  
Pubertät 37, 127

## Q

Qigong 248

## R

Reizblase 103  
Resilienz 58  
Risikogeburt 201

## S

Salpingitis 152  
Saunieren 244  
Schambehaarung 81  
Schamlippen 79  
Scheidenflora 91  
Scheidenpilz 93  
Scheidentrockenheit 136  
Schlafstörungen 137  
Schönheits-OP 80  
Schwangerschaft 184  
– Abschnitte 189  
– Ernährung 194  
– Forschungserkenntnisse 188  
– Gefühle 185  
– Intuition 202  
– Sex 195  
Schwangerschaftsbeschwerden 195  
Schwangerschaftsdrittel 193  
Schwangerschaftshormon 189  
Schwangerschaftstest 78  
Schwangerschaftswoche 189  
Seele 45  
Selbstakzeptanz 234  
Selbstausscheidung 33  
Selbstbefriedigung 206  
Selbstbestimmung 22, 32  
Selbstbewusstsein 21, 233  
Selbstfürsorge 48  
Selbstliebe 21, 183, 230, 232  
Selbstwertgefühl 178, 232

Sex 203–204  
– Mythen und Fakten 209  
Sexualität 203, 209  
– befriedigende 205  
– Fragen, hilfreiche 207  
– selbstbestimmte 210  
Sexualleben, erfülltes 203  
Singen 244  
Slipereinlage 89  
Social Freezing 189  
Sonnenhut 144  
Sorgen 231  
Spekulum 65  
Spiritualität 56  
STI 95, 101  
Stillen 200  
Stimme, innere 223, 232  
Stimmungsschwankungen 130  
Stolz 233, 236  
Stoßatmung 240  
Stressinkontinenz 164  
Summen 244  
Syndrom, prämenstruelles 131  
Syphilis 97  
System, limbisches 37

## T

Tai-Chi 248  
Tampons 119, 125  
Tanz 245  
Testosteron 21, 41, 151  
Traubensilberkerze 140, 147  
Traumata 218  
Trichomonaden 95  
Trimenon 193  
Tripper 97  
Tropho-Training 243  
Tubae uterinae 152  
Tubenkarzinom 157  
Tumoren 111  
TVT 165

**U**

Übungswehen 193  
Ultraschallbild 105  
Ultraschalluntersuchung 66  
Untersuchung  
– bimanuelle 65  
– gynäkologische 64  
Uterus 104, 106

**V**

Vagina 85  
Vaginalverjüngung 90  
Vaginose, bakterielle 94  
Venushügel 79  
Verhütung 67  
Verhütungscomputer 71  
Verhütungsring 68  
Verhütungsstäbchen 69  
Verzeihen 52  
Vorsorgeuntersuchungen 191  
Vorspiel 89  
Vorwehen 194

**W**

Warnzeichen 72  
Warzenhof 172  
Wechseljahre 133–134  
– Beschwerden 135  
Wehen 196  
Wehenschmerzen 196  
Weiblichkeit 36, 125, 173, 234  
Wertschätzung 23  
Wohlbefinden 45, 49  
Wünsche 46, 48  
– sexuelle 207

**Y**

Yoga 248

**Z**

Zervixkarzinom 112  
Zonen, erogene 205  
Zwischenblutungen 137  
Zyklus 114, 126  
Zysten 155  
Zystitis 101