

Inhalt

- 1 Vorwort 13
- 2 Einleitung 16
 - Frauen sind unglaublich zäh und vielseitig 16
 - Frauen sind stark 17
 - Wir sollten so leben, wie wir es für richtig halten 17
 - Es ist so schön, Frau zu sein 18
- 3 Ganz Frau sein 21
 - Die spannende Geschichte von uns Frauen 21
 - Wir können so stolz auf uns sein 23
 - Die Frauen in meiner Praxis 25
 - Was wir alles können 26
 - Was heißt es eigentlich, Frau zu sein? 27
 - Vom Weibchen zur Powerfrau 31
 - Matriarchat: Wie sieht weibliche Führung aus? 33
- 4 Weiblichkeit beginnt im Gehirn 36
 - Kleine, feine Unterschiede 36
 - Unterschätzt: die Wirkung von Hormonen 39
 - Glanzleistung des Gehirns während des Orgasmus 43
- 5 Ein Plan fürs Leben – mit Wünschen und Träumen 44
 - Was tut Ihnen und Ihrer Seele gut? 45
 - Es ist unsere Aufgabe, gut für uns zu sorgen 48
 - Immer wieder auf das Positive konzentrieren 50
 - Gefühlen vertrauen 50
 - Danke sagen 51
 - Nehmen Sie ruhig mal Hilfe von anderen an 52
 - Vergeben kommt vom Herzen 52
 - Feinfühligkeit gegenüber der Umgebung 53
 - Lachen hilft immer 53

Lob hebt die Stimmung	55
Spiritualität	56
Das Leben aktiv gestalten	58
Wege zum eigenen Lebensplan	58
6 Muss ich wirklich zum Frauenarzt?	60
Wie ich meine Rolle als Frauenärztin sehe	60
Der erste Besuch beim Frauenarzt	63
Der Ablauf der gynäkologischen Untersuchung	64
Hormonelle Verhütungsmethoden	67
Wenn Sie auf Hormone verzichten möchten	70
Brustkrebsvorsorge	73
Diagnose Brustkrebs	74
Vorsorge für Gebärmutterhalskrebs	76
Sie können den Frauenarzt alles fragen	78
7 Alles über Schamlippen und Co.	79
Was befindet sich im äußeren Intimbereich?	79
Was passiert dort beim Sex?	80
Schamhaare – Pros und Cons	81
Bartholinitis	82
Feigwarzen (Kondylome)	83
8 Wunderbare Vagina	85
Der G-Punkt	87
Ausfluss (Fluor)	88
Intimpflege: weniger ist mehr	89
Das Jungfernhäutchen	89
Ein zweifelhafter Trend: die Vaginalverjüngung	90
Kondome schützen	92
Scheidenpilz (Candida-Infektionen)	93
Bakterielle Vaginose (BV)	94
Sexuell übertragbare Infektionen (STI)	95
HIV (Humanes Immundefizienz-Virus)	98

Hepatitis B und C	99
Blasenentzündung (Zystitis)	101
9 Die Gebärmutter als Wiege der Menschheit	104
Unsere Gebärmutter – was für ein tolles Organ!	104
Leider viel zu häufig entfernt	106
Erkrankungen der Gebärmutter	108
Tumore der Gebärmutter	111
10 Freuen Sie sich über Ihre Periode?! 	114
Die Phasen feiern, wie sie kommen	115
Menstrualblut	117
Monatshygiene	118
Mysterium Weiblichkeit	119
11 Auf und ab, hin und her – der weibliche Zyklus	126
Pubertät	127
Das erste Mal	129
Seelisches Durcheinander gehört dazu	130
Prämenstruelles Syndrom	131
Wechseljahre – neuer Abschnitt des Frauseins	133
Mögliche Beschwerden in den Wechseljahren	135
Veränderung des Körpers in den Wechseljahren	139
Mönchspfeffer, Traubensilberkerze & Co.	140
Hormonersatztherapie	141
Die besten Heilpflanzen für Frauen	143
Wann Ihnen Homöopathie helfen kann	148
12 Eins, zwei, drei – wann springt das Ei? 	150
Der Vorrat an Eizellen nimmt mit der Zeit ab	151
Unsere Eileiter sind filigran und empfindlich	152
Eileiterzündung	152
Eierstockzysten	154
Eileiter- und Eierstockkrebs	157

- 13 Unser Halt – der Beckenboden 159
- So trainieren Sie Ihren Beckenboden 161
 - Wenn die Blase nicht mehr dichthält 163
 - Zu viel Druck auf den Beckenboden vermeiden 167
- 14 Brüste – der Inbegriff der Weiblichkeit 169
- Im Laufe des Lebens verändert sich die Brust 169
 - Das Innenleben der Brustwarze 170
 - Lieben Sie Ihre Brüste?! 172
 - Brustvergrößerung 174
 - Brustverkleinerung 175
 - Bruststraffung (Mastopexie) 176
 - Die Schönheitsideale der Brust wandeln sich 177
 - Brustschmerzen und andere -beschwerden 178
 - Brustkrebs 180
 - Behandlung von Brustkrebs 181
 - Abtasten der Brust 182
 - Brust und Lust 183
- 15 Das Wunder der Schwangerschaft 184
- Frauen verschieben ihren Kinderwunsch oft 185
 - Schöpfung in 280 Tagen 189
 - Ernährung in der Schwangerschaft 194
 - Gut für sich und das Baby im Bauch sorgen 195
 - Jede Geburt ist ein aufregendes Erlebnis 196
 - Glücksgefühle inbegriffen 198
 - Stillen 200
 - Vertrauen Sie Ihrer Intuition 201
- 16 Erfülltes Sexualeben 203
- Ehrlich mit sich – und dem Partner – sein 204
 - Zum Orgasmus kommen 205
 - Anregungen für besseren Sex 206

17	Wenn die Seele Hilfe braucht	212
	Depressionen	212
	Viele Frauen leiden unter Angststörungen	215
	Wege aus der Angst	219
	Wenn sich alles nur noch ums Essen dreht	219
	Lassen Sie sich helfen	222
18	Sorgen Sie gut für sich?!	223
	Auf die innere Stimme hören	223
	Für das innere Kind in uns sorgen	225
	Wir brauchen auch »emotionale Nahrung«	227
19	Radikale Selbstliebe macht uns glücklicher	230
	Die eigenen Bedürfnisse kennen und befriedigen	231
	Sich selbst kennen und das Ich akzeptieren	234
	Wie Achtsamkeit unser Leben bereichert	236
	Bodyscan: achtsame Reise durch den Körper	238
	Atemmeditationen	239
20	Entspannung tut uns gut	242
	Tipps und Übungen zum Entspannen	243
	Entspannung für den Kopf	248
	Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung	250
	Ernährung zur Entspannung und gegen Stress	251
21	Zum Schluss	253
22	Häufige Irrtümer und was wirklich stimmt	254
23	Danksagung	259
	Service	260
	Sachverzeichnis	263