

>

Dr. Sabine Hofmann



- DAS FRAUEN BUCH

Der große
Ratgeber
zu Beruf,
Partnerschaft,
Psyche,
Sexualität
und Medizin

INHALT

- 8 **VORWORT**
- 12 **ALLEIN ERZIEHEN**
Mutterschaft minus Mann
- 20 **ÄLTER WERDEN**
40 - und ein bißchen leise ...



Jeder vierte Patient klagt über Angstsymptome.

- 26 **ANGST**
Keine Panik vor der Panik
- 34 **BISEXUALITÄT**
Die doppelte Lust
- 38 **BRUSTKREBS**
Kein Ende der Weiblichkeit
- 46 **DATING**
Rendezvous mit Mister X
- 52 **DEPRESSIONEN**
Das Gute am Schlechten

- 56 **EIFERSUCHT**
Chaos der Gefühle
- 62 **ELTERN**
Mama, du klammerst
- 68 **ENDOMETRIOSE**
In der Regel Schmerzen
- 74 **ERNÄHRUNG**
Appetit auf Schönheit
- 78 **ESSSTÖRUNGEN**
Auf Biegen und Brechen
- 84 **FAMILIE**
Meine Kinder, deine Kinder, unsere Kinder



mm TM ΛΛrm
Das erste Date ist ein bißchen wie die erste Nacht - meist nicht ganz wunschgemäß.*



Bereits jedes zehnte Kind unter 15 Jahren wächst in einer Stieffamilie auf.

INHALT

- 92 FEHLGEBURT**
Zwischen Traum und Trauma
- 98 FITNESS**
Kopfarbeit statt Körperkult
- 104 FREUNDINNEN**
Ein Herz und eine Seele
- 108 GEBURT**
Der erste Mutter-Tag



Ein Drittel aller Paare lernen sich heute am Arbeitsplatz kennen.

- 168 LESBEN**
Wir sind so frei
- 172 LIEBE IM BÜRO**
Verhängnisvolle Affären?

- 118 GELD**
Börsenkrach in der Beziehung
- 124 GEWALT**
Vergewaltigung - Tatort ist überall
- 130 GYNÄKOLOGIE**
Frauenarzt unter der Lupe
- 134 HORMONE**
Wunderwaffen für Haut und Haar
- 138 INKONTINENZ**
Kein Halten mehr
- 146 KARRIERE**
Spitzenkraft voraus
- 152 KINDERBETREUUNG**
Der schwierige Kompromiß
- 162 KOMMUNIKATION**
Nie wieder sprachlos

INHALT

176 MENSTRUATION
Zwischenspiel im Zyklus

182 MIGRÄNE
Neue Kopfschmerzkiller

186 MOBBING
Psychoterror im Job

194 MÜDIGKEIT
Das große Gähnen

200 NETWORKING
Kontakte machen Karriere



Eine neue Krankheit - das Chronische Müdigkeitssyndrom.



Schwangerschaft und Geburt sind einschneidende Erlebnisse im Leben einer Frau.

206 ORGASMUS
Schöner kommen

212 OUTFIT
Nackte Beine im Management

216 PARTNERSUCHE
Traummann oder Fehlzanzeige?

222 PRÄMENSTRUELLES SYNDROM
Periodische Krisen

226 SCHWANGERSCHAFT
Neun Monate oder 266 Tage

244 SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH
Die schwerwiegende Entscheidung

250 SELBSTBEFRIEDIGUNG
Liebevoller Handarbeit

254 SELBSTBEWUSSTSEIN
Der gesunde Egotrip



Ob freiwillig oder unfreiwillig - es gibt immer mehr Singles.

- 296 **UNFRUCHTBARKEIT**
Warten auf das Wunschkind
- 306 **UNTERLEIBS-
INFEKTIONEN**
Die Intimfeinde greifen an
- 312 **VERHÜTUNG**
Gesucht: die perfekte Pille
- 324 **WECHSELJAHRE**
Noch einmal mit Gefühl
- 336 **INFORMATIONEN,
DIE WEITERHELFFEN**
- 382 Impressum, Bildnachweis
- 383 Register

260 SEX

Hochsaison für Lustspiele

264 SEXUELLE BELÄSTIGUNG

Hier hört der Spaß auf

268 SINGLES

Zwischen Frust und Freiheit

274 SPÄTGEBÄRENDE

Mutter mit 40

278 STRESS

Abgeschlafft, ausgebrannt,
frustriert

284 TRENNUNG

Zu zweit am Ende



*Bewegung schützt vor
Osteoporose.*