

Dr. med. Monika Wagner-Koch

Das Gesundheitsbuch für Frauen

Cormoran

(AI

Inhalt

Gesund sein ist ganz leicht

Sich fit halten bedeutet auch mehr Lebensfreude	8
Wenn Frauen krank werden	10

Das Abc des weiblichen Körpers

Eierstöcke	13
Eileiter	14
Gebärmutter	15
Beckenboden	15
Scheide	16
Äußerer Genitalbereich	17
Harnblase	18
Enddarm	18
Brustdrüse	19

Hormonelle Regulation

Hormone - ohne sie geht nichts	21
Hormone - die Hauptakteure im Monatszyklus	22
Pubertät	23
Monatszyklus	24
Wechseljahre	27

Natürliche Heilmethoden - nicht nur für Frauen

Naturheilmethoden - die andere Medizin?	31
---	----

Wie wirken Naturheilmethoden?	33
Akupunktur	37
Applied Kinesiology (AK)	39
Aromatherapie	41
Bach-Blüten	43
Chirotherapie (Manuelle Medizin)	43
Eigenblutbehandlung	45
Elektroakupunktur nach Voll (EAV)	46
Hämatogene Oxidationstherapien (HOT/UVB)	47
Heilpflanzen	49
Homöopathie	50
Kneipp-Therapie	52
Massagen	54
Neuraltherapie	56
Ozontherapie	58
Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie	59
Schröpfen	60
Serumtherapie	61
Symbioselenkung	62
Thymustherapie	63
Zeit des Wandels - die Pubertät	65
Vorzeitige Pubertät	65
Verspätete Pubertät	65
Pubertätsmagersucht (Anorexia nervosa)	66
Blutungsstörungen	67

Naturheilkundliche Behandlungsmethoden bei Blutungsstörungen	68	Infektionskrankheiten	103
Seelische Unausgeglichenheit	69	Scheidenentzündungen (Pilze, Trichomonaden, Chlamydien)	103
Naturheilkundliche Behandlungsmethoden bei seelischer Unausgeglichenheit	70	Herpesinfektion	105
Störungen des Monatszyklus	73	Naturheilkundliche Behandlungsmethoden bei Herpesinfektion	105
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	73	Harnwegsentzündungen	106
Naturheilkundliche Behandlungsmethoden bei prämenstruellem Syndrom	73	Naturheilkundliche Behandlungsmethoden bei Harnwegsinfektionen	107
Dysmenorrhoe	76	Pilzinfektionen des Darms	109
Naturheilkundliche Behandlungsmethoden bei Dysmenorrhoe	77	Die Schwangerschaft	113
Blutungsunregelmäßigkeiten	79	Schwanger - ja oder nein?	113
Ausfluß (Fluor)	81	Der Mutterpaß	114
Naturheilkundliche Behandlungsmethoden bei Ausfluß	82	Ein neues Leben entsteht	118
Unfruchtbarkeit	83	Der Körper verändert sich	120
Verhütungsmethoden	89	Beschwerden während der Schwangerschaft	122
Die Qual der Wahl	89	Gesunde Lebensweise während der Schwangerschaft	123
Zeitwahlmethode (nach Knaus-Ogino)	90	Krankheiten während der Schwangerschaft	127
Temperaturmethode	91	Mütter über 35 Jahre	129
Portiokappe	92	Vorbereitung auf die Geburt	130
Kondom	93	Die Geburt	133
Spermizide (Vaginalzäpfchen, -schäum, -tabletten, -cremes)	94	Schmerzlinderung während der Geburt	134
Intrauterinpessar	94	Die Zeit danach - das Wochenbett	136
Antibabypille	95		
Minipille	99		
Dreimonatsspritze	00		

Inhalt

Die Wechseljahre	139	Regulation des Knochenstoffwechsels	170
Mein Leben beginnt neu	139	Wer ist von Osteoporose besonders bedroht?	172
Unregelmäßigkeiten der Monatsblutung	140	Wie läßt sich eine Osteoporose vermeiden?	174
Naturheilkundliche Behandlungsmethoden	141	Wie kann man eine Osteoporose erkennen?	180
Hitzewallungen	142	Behandlung der Osteoporose	182
Naturheilkundliche Behandlungsmethoden bei Hitzewallungen	144	Worauf ist bei einer Osteoporose besonders zu achten?	184
Veränderungen der Brust	146		
Naturheilkundliche Behandlungsmethoden bei Brustveränderungen	148	Das Herz-Kreislauf-System	187
Veränderungen der Scheide	148	Vorbeugung tut not	187
Naturheilkundliche Behandlungsmethoden bei trockener Scheide	149	Bluthochdruck	187
Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System	150	Naturheilkundliche Behandlungsmethoden bei Bluthochdruck	191
Veränderung der Muskulatur	150	Arteriosklerose - Herzinfarkt - Schlaganfall	192
Auswirkungen auf die Psyche	151	Niedriger Blutdruck	195
Naturheilkundliche Behandlungsmethoden bei Stimmungsschwankungen	154	Naturheilkundliche Behandlungsmethoden bei niedrigem Blutdruck	196
Hormonersatztherapie - Pro und Kontra	156	Krampfadern	197
		Naturheilkundliche Behandlungsmethoden bei Venenproblemen	199
Osteoporose und ihre Folgen	163	Das Verdauungssystem	201
Osteoporose - die neue Frauenkrankheit?	163	Weitverbreitete Magen-Darm-Beschwerden	201
Was bedeutet Osteoporose?	164	Reizmagen	202
Unsere Knochen - ständig im Wandel	166	Reizdarm	203
Knochenaufbau in der Jugend - die halbe Miete	168	Chronische Stuhlverstopfung	209
		Gestörter Säure-Basen-Haushalt	211

Entschlackung - Körperpflege von innen	214	Muskulatur	307
Gewichtsreduktion - so bekommen Sie Ihr Fett weg	218	Welche Sportarten sind geeignet?	308
Die optimale Ernährung	227	Schönheitspflege mit System	311
Bausteine unserer Nahrung	227	Aufbau der Haut	311
Richtige Ernährung - speziell für Frauen	242	Hautpflegepräparate und ihre Wirkstoffe	316
Was unsere Nahrung verändert	256	Alterungsprozesse in unserer Haut	321
Gesunde Ernährung im Alltag	264	Was läßt sich gegen Alterungs- erscheinungen tun?	323
Umweltaspekte bei der Ernährung	282	Zellulitebehandlung als ganzheitliche Therapie	329
Streß und Streßbewältigung	285	Gesundheit und Psyche	333
Was ist Streß?	285	Geschichtliche Hintergründe der psychosomatischen Medizin	333
Krank durch Streß	286	Was man heute von der Beziehung von Körper und Seele weiß	334
Streß bei Frauen	287	Bedeutung psychosomatischer Erkrankungen	335
Zeitmanagement für Frauen	292	Psychotherapeutische Behandlung ^r - Krankheit als Chance	336
Erholsamer Schlaf	295	Die wichtigsten Therapie- verfahren für die Seele	337
Entspannung	298		
Streßabbau im Alltag	300	Anhang	339
Sport und seine Auswir- kungen auf den Körper	303	Wichtige Adressen	339
Herz-Kreislauf-System	303	Literaturverzeichnis	339
Knochen und Gelenke	304	Über dieses Buch	341
Stoffwechsel	305	Register	342
Nervensystem und Psyche	306		
Hormonsystem	306		
Sexualität	307		
Haut	307		