

Heide Fischer

Frauenheilbuch

*Naturheilkunde, medizinisches Wissen
und Selbsthilfetipps für eine
ganzheitliche Frauengesundheit*

nymphenburger

INHALT

Vorwort

9

KAPITEL 1

Die Höhle der Löwin und das Hormonorchester

Wie die weiblichen Organe aufgebaut sind und unter welchen Einflüssen sie funktionieren

11

KAPITEL 2

Alle Monat wieder

Die Menstruation, ihre Bedeutung im Spiegel weiblicher Geschichte, die Behandlung möglicher Beschwerden

23

KAPITEL 3

Die Geschichte mit Mond und Ei

Zyklusunregelmäßigkeiten, Fruchtbarkeitsförderung

48

KAPITEL 4

Was tun, wenn's brennt?

Blasen- und Vaginalinfekte

64

KAPITEL 5

Irgendetwas stimmt hier nicht

Zellveränderungen am Muttermund, Dysplasien

78

KAPITEL 6

*Mein Eierstock, der sonst so brave,
ist außer Rand und Band*

Ovarialzysten, Eileiterentzündungen

90

KAPITEL 7

Was wächst denn da?

Myome

101

KAPITEL 8

Das Rätsel - nicht nur für die Wissenschaft

Endometriose, mit einer Einführung in die
körperorientierte Visualisierungsarbeit

112

KAPITEL 9

»... wie Rehzwillinge, die unter Rosen weiden«

Brustgesundheit

138

KAPITEL 10

Das Wunder

Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

174

KAPITEL 11

Ab 40

Gesund älter werden, den Wechsel genießen

198

KAPITEL 12
Helle Tage, dunkle Tage
Pflanzen, die auf die Seele wirken
229

KAPITEL 13
Lust und Unlust
Liebespflanzen und andere Ideen für mehr Vergnügen
mit der eigenen Sexualität
244

ANHANG
Grundsätzliches über das
Sammeln, Trocknen, Aufbewahren,
die Zubereitung und Anwendung
von Heiltees und Pflanzentinkturen
263

Dank
268

Literatur
269

Adressen
273

Stichwortverzeichnis
275