

Inhalt

Vorwort Dr. Hengstberger

VII

Teil 1

Fragen, die Frauen am Herzen liegen

Häufige Fragen aus der gynäkologischen Alltagspraxis werden verständlich erklärt. Fragebögen, Ratschläge und Anleitungen zur Selbstdiagnose erleichtern Ihre persönlichen Vorsorgemaßnahmen.

Allgemeine gynäkologische Themen

- | | | |
|----------|--|----|
| 1 | Der gynäkologische Krebsabstrich – Was passiert eigentlich beim Krebsabstrich und welche Bedeutung hat er? | 3 |
| 2 | Das Myom – Das Krankheitsbild verständlich erklärt | 7 |
| 3 | Die Eierstockzyste – Ursache und Therapie | 10 |
| 4 | Die „Erosion“ – Ein roter Fleck am Muttermund | 13 |
| 5 | Osteoporose – Erkennen Sie rechtzeitig Ihr Risiko | 16 |
| 6 | Der Gebärmutterkrebs – Was Sie darüber unbedingt wissen sollten | 18 |
| 7 | Ratschläge bei häufig wiederkehrenden Scheidenpilzinfektionen | 22 |
| 8 | Wenn Liebe weh tut – Schmerzen beim Geschlechtsverkehr | 26 |
| 9 | Natürliche Familienplanung – verständlich und einfach erklärt | 29 |

Brustkrebsvorsorge

- | | | |
|-----------|--|----|
| 10 | Brustschmerzen – Erklärungen und Vorschläge zur Selbsthilfe | 38 |
| 11 | Wie gefährdet sind Sie?
Ein Fragebogen zur Überprüfung Ihres persönlichen Risikos | 41 |
| 12 | Praxisgerechte Ratschläge | 44 |
| 13 | Das „Feingefühl“ der blinden Brustuntersuchungsschwestern | 46 |

Gebärmuttersenkung und Harninkontinenz

- | | | |
|-----------|--|----|
| 14 | Das richtige Training der Beckenbodenmuskulatur | 48 |
| 15 | Das Geheimnis des „Endotainers“ | 50 |
| 16 | Vorbeugung und Therapie | 52 |
| 17 | Ein Fragebogen zur Überprüfung Ihrer persönlichen Risikofaktoren | 57 |

Das Hormonsystem der Frau

- 18** Die vielfältigen Funktionen des Gelbkörperhormons –
Therapie, Mangel und Schwangerschaftsverhütung 58
- 19** Hormonersatztherapie – Pro oder Contra 66
- 20** Das „Klimaktogramm“ – eine gute Hilfe für eine „wechselreiche“ Zeit 70

Die Frau im sozialen Umfeld

- 21** Vier Strategien gegen Stress 74
- 22** Psychosoziale Faktoren bei der Entstehung von Brustkrebs –
ein Fragebogen 76

Teil 2

Ein Wunsch, der mir am Herzen liegt

Senken Sie Ihr Brustkrebsrisiko!

Leben Sie bewusster nach meinem Modell:

Bauen Sie sich ein Schutzhaus gegen Krankheit und Krebs. 81

- 1** „Aktive“ Brustkrebsvorsorge 82
- 2** Wie das Schutzhaus entstand 85
- 3** Das Schutzhaus im Alltag 89
- 4** Unser Wohnzimmer – unser Denzimmer 92
- 5** Möbelsymbole, die helfen und erinnern 92
- 6** Denkanstöße für ein gesundes Raumklima 102
- 7** Ein Schutzhaus für Kinder und Jugendliche 104
- 8** Ein persönlicher Rat ... auch ich bin eine Risikopatientin 107
- 9** Das Glück ist ein Fluss – ein Gedicht 108
- 10** Nachwort 109

Die AKTION REGEN –

Portrait einer österreichischen Entwicklungshilfeorganisation 111

Literatur 114