

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 |

Gebärmutterensenkung 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

Gynäkologie von Frau zu Frau
Fragen, Antworten und Ratschläge
Hengstberger, M.
2007, X, 118 S., Softcover
ISBN: 978-3-211-70832-3