

# INHALT

VORWORT .....	11
GENDER MEDICINE – BIOLOGISCHES UND PSYCHOSOZIALES GESCHLECHT BESTIMMEN GESUNDHEIT UND KRANKHEIT .....	15
Wird es ein Mädchen oder doch ein Junge? .....	16
XX – typisch Frau, aber nicht nur .....	17
DIE FRAU – DAS SCHWACHE GESCHLECHT? VON WEGEN! .....	19
Mädchen haben bei der Entwicklung »die Nase vorn« .....	19
Evolutionsvorteil: Der weibliche Biobonus .....	20
Frauen leben länger – noch! .....	21
Gesundheit – vorwiegend Frauensache .....	23
FRAUEN UND ARZNEIMITTEL – EIN DUNKLES KAPITEL .....	24
Nachteile bei der medizinischen Versorgung .....	24
Arzneimittelforschung – Frauen waren lange Zeit unter- repräsentiert .....	25
Medikamente: Andere Verträglichkeit bei Frauen .....	26
Dosierungsempfehlungen – für Frauen oft nicht passend .....	28
Mehr Nebenwirkungen bei Frauen .....	30
Frauenrisiko: Herzrhythmusstörungen durch Arzneimittel .....	33
Narkose – die Verträglichkeit ist bei Frauen häufig schlechter .....	34
Frauen sind schmerzempfindlicher .....	34

## Inhalt

FRAUEN SIND ANDERS – AUCH ANDERS KRANK .....	36
Frauen denken anders .....	36
Warum Frauen oft kalte Füße und kalte Hände haben .....	38
ENTGIFTUNG – HIER »SCHWÄCHELN« DIE FRAUEN ...	40
Leber und Niere arbeiten bei Frauen weniger gut .....	40
Raucherinnen auf dem Vormarsch .....	41
Warum Frauen rauchen .....	42
Mehr Bildung – weniger Raucherinnen .....	43
Kleines Lungenvolumen bei Frauen – hohes Krankheitsrisiko .....	44
Jetzt wird es eng – eine gefährliche Atemwegserkrankung durch Rauchen .....	45
Deshalb sollten Frauen unbedingt mit dem Rauchen aufhören .....	46
Alkohol – als weiblicher Seelentröster beliebt .....	48
Frauen sind schneller beschwipst .....	48
No risk, no fun – Alkohol und Brustkrebs .....	50
Ein Gläschen in Ehren – mehr aber auch nicht .....	51
»Mother´s little helper« – Pillen und Co. ....	52
Abhängigkeit und Suchtgefahr .....	54
Anwendung nach den drei »K«s: Klar, klein und kurz .....	55

## ÜBERBLICK: TYPISCHE FRAUEN- SPEZIFISCHE KRANKHEITEN

WEIBLICHE »HERZENSANGELEGENHEITEN« .....	60
Frau und Herztod: Todesursache Nummer eins .....	60
Frauen im Stress .....	61
Frauenherzen schlagen anders .....	62
Untypisch: Der »Evainfarkt« zeigt sich anders .....	63
Wenn Frauen »der Schlag« trifft .....	64
Herz-Kreislauf-Risikofaktoren wirken auf die Frauengefäße besonders schädlich .....	65
Gender nutrition: Herzschutz mit dunkler Schokolade .....	66

Mit Grünzeug gegen den Risikofaktor Homocystein .....	68
Magnesium und Omega-3-Fettsäuren – herzgesund, besonders für Frauen .....	69
DER WEIBLICHE DIABETES IST KOMPLIZIERT .....	71
Später entdeckt .....	71
Frauen mit Diabetes sterben früher .....	72
Die Regelblutung beeinflusst die Blutzuckerwerte .....	72
Sexuelle Unlust durch Diabetes – das kommt auch bei Frauen vor ...	73
WENN FRAUEN »IN DIE JAHRE« KOMMEN .....	75
Die Macht der Hormone .....	75
Auf zu neuen Ufern .....	77
Wechseljahre – Menopause – was denn nun? .....	78
»Grünfutter« schiebt das Altern hinaus .....	79
Mir ist so heiß – nicht unterkriegen lassen .....	80
Eine Hormonersatztherapie sollte individuell angepasst werden ....	81
Hitzefrei mit Phytoestrogenen .....	83
Isoflavone aus Soja und Rotklee .....	84
Sexualität ab jetzt »kleingeschrieben«? .....	85
Keine Lust? Dagegen gibt es ein Kraut .....	86
DIE TAGE VOR DEN TAGEN: PRÄMENSTRUELLES SYNDROM .....	88
Welcher PMS-Typ sind Sie? .....	88
»Cross-Talk« zwischen Hormonen und Psyche .....	90
Raus aus dem Tief – so machen Sie die Tage vor den Tagen erträglicher .....	91
Mönchspfeffer – Pflanzenkraft für die Problemtage .....	93
Magnesium entkrampft .....	94
Den Hormonhaushalt mit Naturstoffen »ölen« .....	95
Yams – die Frauenwurzel .....	97

## Inhalt

DER WEIBLICHE DARM IST ANDERS .....	98
Im Darm, da tut sich was .....	98
Frauen haben den längeren Darm – und mehr Verdauungs- beschwerden .....	99
Reizdarmsyndrom – wenn Frauen mit ihrem Darm auf Kriegsfuß stehen .....	101
Das Bauchhirn ist gereizt .....	102
Probiotische Keime bringen den gereizten Darm wieder auf Kurs ....	104
Frauen und Darmträgheit: Ein häufig vorkommendes Duo .....	105
Der »Fremdklo-Effekt« – typisch Frau .....	106
Her mit dem Ballast! .....	108
Jetzt läuft der Stoffwechsel rund .....	109
Teufelskreis Abführmittel – davon am besten die Finger weg .....	111
Ein Date mit dem Darm – Dickdarmzeit ist morgens! .....	113
SCHIEDENINFEKTIONEN: HÄUFIG – UND VOR ALLEM LÄSTIG .....	115
Die gesunde Scheidenflora – ein Bollwerk gegen Infektionen .....	115
Was sind die Ursachen? .....	116
Das Antibiotikum alleine nützt oft nichts .....	116
Tabuthema Intimpflege – sprechen wir darüber .....	118
OSTEOPOROSE – EINE FRAUENKRANKHEIT .....	121
Wie die »Löcher« in die Knochen kommen .....	121
Stiller Prozess mit tragischem Ende .....	122
Es gibt Frauen, die besonders anfällig sind .....	123
Kalzium – der Knochenbaustein par excellence .....	124
Vitamin D und Vitamin K – starke Partner des Kalziums .....	127
Auch das geht bis in die Knochen .....	128
BLASENENTZÜNDUNGEN – TYPISCH FRAU .....	131
Leichtes Spiel mit kurzer Röhre .....	131
Darmkeime haben in der Blase nichts zu suchen .....	132
Vorsicht, Risiko! Sorgen Sie vor .....	132
Reizend: Falsche Befehle sorgen für eine Reizblase .....	134

## Inhalt

Cranberrys – beerenstarke Früchte für die Blase .....	135
Pflanzenextrakte als natürliche Antibiotika – Scharfmacher ver- treiben die Keime .....	136
KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE – GEWITTER IM	
KOPF .....	139
Der Hammer unter der Schädeldecke .....	139
Kopfschmerzen durch Essen .....	140
Migräne – bei Frauen besonders häufig .....	142
Achten Sie auf Ihre persönlichen Migränetrigger .....	143
Welcher Migränetyp sind Sie? .....	145
Werden Sie Ihr persönlicher Kopfschmerz- und Migränemanager ...	147
Achtung: Kopfschmerzen durch Schmerzmittel .....	150
Vitalstoffe sorgen für einen klaren Kopf .....	151
GOOD IN SHAPE – FRAUEN WOLLEN GUT AUSSEHEN	
Diäten – Anleitungen zum Unglücklichsein .....	153
Mit den Pfunden schwinden oft auch die Muskeln .....	154
»Fettschmelze« durch Naturstoffe .....	156
Grüntee und Bittermelonenextrakt als zusätzliche Booster .....	157
Die Haut: Der Spiegel der Seele – und des Lebensstils .....	158
Frauen sind dünnhäutig .....	160
Hautbeschaffenheit – eine Frage des Alters .....	161
Vermeiden Sie »Beautysünden« .....	162
Sonnenbad und Solarium – fördern Hautkrebs, besonders bei jungem Frauen .....	164
Entzündungen und oxidativer Stress .....	165
Trinken, trinken und nochmals trinken .....	166
Hyaluronsäure – zusätzlicher Feuchtigkeitsbooster .....	168
Naturstoff statt Botox .....	170
Vitamine sind eine echte »Hautsache« .....	171
Nährstoffkosmetik: Facelifting durch Ernährung .....	172
Cellulite – typisch Frau .....	173
Naturextrakte bringen die Beine wieder in Form .....	175
Haare – auf dem Kopf tut sich was! .....	177

## Inhalt

Schreckgespenst Haarausfall .....	178
Wo kommen auf einmal die grauen Haare her? .....	180
Gesunder Haarwuchs mit Mikronährstoffen .....	181
Glänzender Auftritt mit Goldhirse .....	183
<b>SCHLUSSWORT .....</b>	<b>185</b>
Über die Autorin .....	187
Bezugsquellen und Produktempfehlungen .....	189
Literatur .....	197
<b>REGISTER .....</b>	<b>201</b>