

INHALT

Willkommen in der Schlüpferrakademie	11
Vorwort	13

TEIL 1 – GRUNDKURSE

Mathematik – Häufigkeiten	20
Blaseninfektionen	20
Infektionen der Vulva und Vagina	21
Kurz und knapp	22
Geografie – Die menschliche Landkarte	23
Topografie	23
Klimazonen	26
Kurz und knapp	28
Gesellschaftskunde – Die Mikrobiome	29
Der Darm	29
Vulva und Vagina	31
Hormone, Lebensphasen und die vulvo-vaginalen Mikrobiome	35
Kurz und knapp	46
Expert:innenwissen Chemiefabrik Milchsäurebakterien	32
Hitzewallungen	43
Ausflug Professor Döderlein und die Stäbchen	34
Biologie – Sex, Hygiene und Ernährung	47
Sexualkunde	47
Hygiene	49
Ernährungswissenschaft	54
Kurz und knapp	59
Expert:innenwissen Säurestarre	48
Yoni-Steaming	52
Slipeinlage und Intimtemperatur	54
Nahrungsergänzungsmittel	58
Ausflüge Die Mutterspritze	50
Detox in früheren Zeiten	55

Kunst – Schamhaarmode 60

Kurz und knapp 61

Ausflug Die Schamhaarmode über die Jahrhunderte 62

Geschichte – Unterwäsche im Wandel der Zeit 63

Kurz und knapp 66

Ausflug Menstruationshygiene 64

Chemie – Medikamente 67

Die „ANTIs“ 67

Die „PROs“ 75

Die Hormone 77

Die Impfstoffe 79

Kurz und knapp 79

Expert:innenwissen Wie wirken Antibiotika? 70

Candida albicans 72 · Synthetische, halbsynthetische und
bioidentische Hormone 78

Ausflüge Die Wiederentdeckung des Penicillins 68

Menschen lernen von Affen 74

Religion – (Irr)glauben 80

Der Joghurttampon 81

Der Knoblauchtampon 81

Wer regelmäßig Infektionen der Intimzone hat,
wäscht sich nicht richtig 83

Infektionen der Intimzone und der Blase sind bei
neuen Partner:innen häufiger 83

Milchsäure hilft bei Infektionen von Blase und Intimzone 84

Viel trinken hilft bei Blaseninfekten 84

Ausflug Vampire und der Knoblauch 82

Zusammenfassung – Die Grundkurse auf einen Blick 85

TEIL 2 — LEISTUNGSKURS PFLANZENHEILKUNDE

Einführung 88

Expert:innenwissen Die digitale Amnesie 89

Ausflug Hildegard und Trota 92

Wie wirken Heilpflanzen? 94

Expert:innenwissen Gerbstoffe, Schleimstoffe, Seifenstoffe,
Farbstoffe und Co. 96

Ausflug Die Weihnachtsgeschichte 98

Was ist Phytotherapie? 100

Expert:innenwissen Health Claims und das Internet 101

Risiken der Phytotherapie 103

Expert:innenwissen Allergien 106

Ausflug Festtrunk und Medikament – Kava-Kava 107

Was ist Aromatherapie? 108

Expert:innenwissen Breitbandätherika 109

Ausflug Das Geruchsgedächtnis 110

Wie helfen Pflanzen bei Harnwegsinfekten und Blasenentzündungen? 111

Expert:innenwissen Zubereitung von Arzneitee 114

Wie helfen Pflanzen bei vulvo-vaginalen Infektionen? 115

TEIL 3 — PRAKTIKUM

Einführung 118

Zubereitung und Anwendung von Pflanzen(teilen) 119

Was tun bei ...?

Harnwegsinfekte – Blasenentzündung 126

Erste Hilfe 129

Hilfe bei speziellen Blaseninfektionen	132
Die aus der Kälte kam	133
Honeymoon	137
Die Hormonachterbahn	141
Die Zyklische	144
Die Saure	147
Die Hitzige	149
Die Silbrige	152
Expert:innenwissen Erreger der Harnwegsinfekte	127
Schmerzmittel und Nebenwirkungen	131
Vulva- und Vaginalinfekte	155
Safer Sex ist sexy!	155
Kleine Schleimkunde	156
Schleim und Ausfluss bei Infektionen	158
Erste Hilfe bei Juckreiz in der Intimzone	164
Ungebetene Untermieter der Vulva und Vagina	166
Ätherische Öle	167
Prophylaxe	173
Expert:innenwissen Billings-Methode	157
Kratzreflex	164
Die 1%ige Lösung	169
Ausflüge Die Geschlechtskrankheiten großer Geister	161
Neunzig Jahre Intimhygiene	177
Pflanzenalmanach	178
Nachwort	209

ANHANG

Bezugsquellen	214
Textnachweis	214
Register	216
Dank	224