
Inhalt

Vorwort	17
I. Wechseljahre.	25
Das profitable Geschäft mit der Frauengesundheit	26
<i>Die Hormonersatztherapie</i>	<i>26</i>
• Die Argumentation der Fachgesellschaften	26
• Die Erfindung der Krankheit Postmenopause	27
• Marketing-Strategie der Hormonsubstituierung	28
• Mangelnde Aufsicht und die Methode Ghostwriting	29
• Die Renaissance der Hormonersatztherapie	31
• Der sinkende Hormonspiegel der Sexualhormone hat eine Schutzfunktion	32
• Die aktuelle Argumentation der Fachgesellschaften pro Hormonersatztherapie (HET)	33
Risiken der Hormonersatztherapie	39
<i>Erhöhtes Brustkrebsrisiko durch Hormonersatztherapie</i>	<i>39</i>
• Der Fall Tibolon	40
<i>HET erhöht das Risiko für Eierstockkarzinom</i>	<i>41</i>
<i>Hysterektomie und Hormonersatztherapie</i>	<i>41</i>
Ungesunde Arbeits- und Lebensbedingungen verstärken Wechseljahresbeschwerden.	42
<i>Wechseljahresbeschwerden als Folge eines gestörten zirkadianen Rhythmus</i>	<i>42</i>
<i>Wechseljahresbeschwerden und Umweltfaktoren</i>	<i>43</i>
• Endokrine Disruptoren.	44
• Glyphosat – Eine Geschichte der Vergiftung unserer Welt	45
• Dioxin	50
Die Ökonomisierung und Privatisierung des Gesundheitswesens	51

Wechseljahre im kulturellen Vergleich	53
<i>Das Diktat der Jugendlichkeit</i>	53
• Interkultureller Vergleich: Japan	54
• Die Tabuisierung der Menstruation tötet Frauen	57
• Bei uns tötet das vorherrschende Frauenbild subtiler	58
Das Risiko der Weiblichkeit	59
<i>Wechseljahre aus feministischer Sicht</i>	59
<i>Die Pathologisierung des weiblichen Geschlechts</i>	60
Das Klimakterium ist keine Krankheit, sondern ein Umstellungsprozess des Körpers	61
<i>Wann beginnt die Menopause?</i>	61
• Vorzeitige Menopause	61
• Verspätete Menopause	62
Naturheilkunde & Homöopathie bei Wechseljahresbeschwerden	64
<i>Progesteronähnliche Pflanzen in der Phase der Prämenopause</i>	64
<i>Östrogenähnliche Pflanzen in der ersten Phase der Postmenopause</i>	66
Allgemeine Tipps in der Umstellungszeit	73
<i>Stärkung der Nebenniere</i>	73
<i>Entgiftung durch blutreinigende Pflanzen</i>	76

Hitzewallungen	82
<i>Allgemeine Ernährungsregeln bei Hitzewallungen</i>	82
<i>Blutzuckerspiegel ausgleichende Ernährung bei Hitzewallungen</i>	83
• Insulinresistenz	83
• Insulinresistenz und Östrogendominanz	83
<i>Pflanzenheilkunde bei Hitzewallungen</i>	84
• Heilpflanzentees und Frischpflanzenpresssäfte	84
• Nahrungsmittel und Pflanzenpräparate bei Hitzewallungen	86
• Naturheilkundliche Anwendungen bei Hitzewallungen	87
• Homöopathische Akutmittel bei Hitzewallungen.	87
Gewichtszunahme in der (Prä-) Menopause	92
<i>Gewichtszunahme – eine Folge von Östrogendominanz.</i>	92
• Folgende Nahrungsmittel enthalten besonders viele Phytoöstrogene	92
• Insulinresistenz – Ursache für Gewichtszunahme	92
• Chrom und Zink bei Insulinresistenz	95
• Naturheilkunde und Pflanzenheilkunde bei Insulinresistenz	95
<i>Pflanzenheilkunde bei Diabetes</i>	103
<i>Diabetes und der Zustand der Darmflora</i>	104
• Fehlende Bitterstoffe.	105
• Diabetes und Luftverschmutzung	106
<i>Gewichtszunahme durch kohlenensäurehaltige Getränke.</i>	106
Schwäche der Nebenniere	107
<i>Ausreichend Schlaf regeneriert die Nebenniere</i>	107
<i>Gute Ernährung regeneriert die Nebenniere</i>	107
<i>Stress und die Folgen für die Nebenniere.</i>	108
<i>Ursache für Gewichtszunahme und Erschöpfung</i>	108
<i>Pflanzenheilkunde bei Milz- und Nebennieren-Schwäche</i>	109

Gelenkschmerzen	112
<i>Naturheilkunde bei Gelenkschmerzen.</i>	112
<i>Pflanzenheilkunde</i>	112
<i>Homöopathie bei Rücken- und Gelenkschmerzen im Klimakterium</i>	113
Trockenheit der Schleimhaut	116
<i>Naturheilkunde bei trockenen Schleimhäuten</i>	116
Harninkontinenz	117
<i>Die Druckinkontinenz</i>	117
<i>Die Andrangsinkontinenz.</i>	117
Starke und anhaltende Blutungen in den Wechseljahren	
Metrorrhagie und Menorrhagie	118
<i>Myome in der Prämenopause</i>	118
• Die Risiken von Ulipristalacetat – Esmya	118
<i>Östrogendominanz</i>	119
• Pflanzenheilkunde bei Metrorrhagie und Menorrhagie	119
• Homöopathie bei Metrorrhagie und Menorrhagie in den Wechseljahren	120
Anämie und Hämochromatose	128
<i>Ernährung bei Anämie.</i>	129
<i>Pflanzenheilkunde bei Anämie</i>	130
<i>Homöopathie bei Anämie.</i>	133
• Homöopathie bei Eisenmangelanämie.	134
<i>Hämochromatose in den Wechseljahren.</i>	136
• Pflanzenheilkunde	136
• Homöopathie	136

**Schlaflosigkeit, Spannungs- und Angstzustände
in den Wechseljahren 139**

Allgemeine Regeln bei Schlafstörungen und Angstzuständen 139

- Darmflora und seelisches Wohlbefinden 139
- Naturheilkunde bei Angstzuständen und Schlafstörungen 140
- Pflanzenheilkunde bei Angstzuständen und Schlafstörungen 141

Fußbäder, Wickel und lokale Anwendungen bei Schlafstörungen 150

- Fußbad 150
- Leberwickel 150
- Ganzwaschungen 150
- Basenbad 150

Homöopathie bei Schlafstörungen 151

Lichen sclerosus genitalis – Craurosis vulvae – Vulvadystrophie 153

Schulmedizinische Behandlung bei Lichen sclerosus 153

Ganzheitliche Behandlung bei Lichen sclerosus 153

- Pflanzenheilkunde bei Lichen sclerosus 153
- Homöopathische Akutmittel bei Lichen sclerosus mit vaginalem Juckreiz 155

Gebärmuttersenkung und -vorfall 157

Schulmedizinische Behandlung 157

Naturheilkundliche Behandlung bei Gebärmuttersenkung und -vorfall 157

- Fußbäder und Gymnastik. 157
- Pflanzenheilkunde bei Gebärmuttersenkung und -vorfall 157
- Homöopathie bei Gebärmuttersenkung und -vorfall 158

Osteoporose 165

Ursachen von Osteoporose 165

- Umweltbelastung fördert Osteoporose. 165
- Welche Ernährung und Lebensweise begünstigen Osteoporose? 166
- Diese Nahrungs- und Genussmittel verstärken Osteoporose 166
- Risikofaktoren für Osteoporose 167
- Medikamente, die Osteoporose fördern 168

<i>Prävention und Behandlung von Osteoporose.</i>	168
• Östrogenisierende Pflanzen schützen vor Osteoporose.	168
• Bewegung reduziert das Osteoporose-Risiko	169
• Ernährung bei Osteoporose	169
• Pflanzenheilkunde bei Osteoporose	172
• Homöopathie bei Osteoporose	177

**Vorzeitige Wechseljahre – Climacterium praecox –
Prämatüre Ovarialinsuffizienz 179**

• Homöopathie bei vorzeitigen Wechseljahren	180
---	-----

Herzbeschwerden & -krankheiten 182

Nach der Menopause 182

• Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Folge von Hormonbehandlungen.	183
• Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.	183
• Die gestörte Darmflora – Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen	184
• Schwermetall- und Feinstaubbelastung führen zu Bluthochdruck	184
• Rhythmuslosigkeit bedeutet Stress für das Herz-Kreislauf-System	185
• Ein hoher Cortisolspiegel ist eine Reaktion auf Stress	185

Das Herz-Kreislauf-System 186

• Kontraindikation	186
• Arteriosklerose und Cholesterin	187
• Ein kleiner Überblick über die verschiedenen eingesetzten Medikamente	187

Pflanzen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen 192

• Cholesterinsenker.	192
• Cholesterinsenkende Nahrungspflanzen im Einzelnen	193
• Homöopathie bei erhöhtem Cholesterinspiegel	199
• Heilpflanzen bei Arteriosklerose	200

Bluthochdruck 203

• Blutdruck erhöhende Lebensmittel	204
• Blutdruckerhöhende Genussmittel	205
• Naturheilkundliche Bluthochdruck-Prävention	205
• Blutdruck regulierende Spurenelemente	206
• Blutdruck regulierende Pflanzen	206
• Pflanzenheilkunde bei nervösen Herzschmerzen.	211

<i>Homöopathie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen.</i>	212
• Herzrhythmusstörungen	212
• Homöopathie bei menopausaler Hypertonie	216
• Zur begleitenden Nachbehandlung von Herzschäden	218

II. Die weibliche Brust 221

Der gesellschaftliche Blick auf die weibliche Brust	222
• Der übersexualisierte Blick auf die weibliche Brust	222
• Das Drama mit den Brustimplantaten	222

Anatomie und Physiologie der weiblichen Brust 224

<i>Die Funktion der weiblichen Brust</i>	224
--	-----

<i>Die Anatomie der Brust</i>	224
---	-----

<i>Die Entwicklung der Brust</i>	224
--	-----

- Pubertät 225
- Die fruchtbaren Jahre 225
- Wechseljahre 226
- Die Hormone Prolaktin und Oxytocin 226

Brusterkrankungen. 227

<i>Das Mamma-Karzinom ist eine systemische Erkrankung</i>	227
---	-----

<i>Brustkrebs – Folge eines hohen Östrogenspiegels</i>	228
--	-----

- Brustkrebsrisiko durch Hormone 229
- WHI- und MWS-Studien 229
- WHI-Studie 230
- Hormone erhöhen das Risiko für Eierstockkarzinom 230
- Gefährliche Hormonverordnungen – auch bei Brustkrebs-Patientinnen 231

<i>Brustkrebs – Folge von Umweltchemikalien</i>	232
---	-----

- Die Endokrinen Disruptoren 232
- Krebserkrankungen und Glyphosat 232
- Glyphosat erhöht das Krebsrisiko 233
- Dioxinverseuchung 237
- Wie Dioxine dem Körper schaden können 239

Was haben Brusterkrankungen mit seelischen Verletzungen zu tun?	240
<i>Krebserkrankungen – Brustkrebs und unser Seelenzustand</i>	240
<i>Die Langzeitfolgen von Traumata</i>	241
• Epigenetik.	241
• Telomere	242
• Apoptose, Telomere und Krebs	243
<i>Bindungsverletzung</i>	251
• Die Folgen von Bindungsverletzungen	251
• Brustkrebs – eine Folge der Verletzung des mütterlichen Prinzips?	253
• Brustkrebs, ein Damoklesschwert für Frauen	254
Prävention und Früherkennungsmöglichkeiten	255
<i>Nutzen und Risiken des Mammografie-Screenings</i>	255
Gutartige Brusterkrankungen	257
<i>Mastopathie</i>	257
• Einteilung der Mastopathie	257
• Diagnostik	258
• Naturheilkundliche Behandlung einer Mastopathie.	258
• Homöopathie bei knotigen Brüsten, Mastopathie und Mastodynie	261
<i>Hoher Prolaktinspiegel – Milchsekretion außerhalb von Schwangerschaft und Stillzeit</i>	264
• Pflanzenheilkunde bei hohem Prolaktinspiegel	264
• Homöopathie bei Milchabsonderungen außerhalb der Stillzeit	265
<i>Das Prämenstruelle Syndrom</i>	268
• Naturheilkundliche Behandlung bei PMS.	268
• Homöopathie bei Brustbeschwerden durch PMS	268
<i>Fibrome und Fibroadenome</i>	269
• Naturheilkundliche und homöopathische Behandlung von Fibroadenomen	269
• Homöopathie bei Fibroadenomen.	270
<i>Brustzysten</i>	272
• Schulmedizinische Behandlung einer Brustzyste	272
• Naturheilkundliche Behandlung einer Brustzyste	272
• Homöopathie bei Zysten in der Brust	272

<i>Milchgangpapillome</i>	274
• Schulmedizinische Behandlung bei Milchgangpapillomen	274
• Naturheilkundliche Behandlung bei Milchgangpapillomen	274
<i>Lipome (Fettgeschwulste)</i>	274
<i>Brustentzündung (Mastitis)</i>	275
• Ernährung bei Mastitis.	275
• Brusteinreibungen und Brustauflagen bei Mastitis	275
• Homöopathie bei Mastitis.	276
Das Mamma-Karzinom	279
<i>Diagnose bei Brusterkrankungen</i>	280
• Die schulmedizinische Diagnostik bei Brusttumoren unklarer Genese	280
<i>Diagnose-Verfahren bei Brusterkrankungen</i>	281
• Mammografie – 2D-Mammografie	281
• Digitale Mammografie – 3D-Mammografie – Tomosynthese	282
• Zeitpunkt für eine Mammografie	282
• Voraussetzung für eine Mammografie	283
• iBreastExam	283
• Sonografie (Ultraschall)	283
• Dopplersonografie	284
• Kernspintomografie (MRT)	284
• Computer-Tomografie (CT) der Brust	285
• Positronen-Emissions-Tomografie (PET)	285
• Szintigrafie (Knochenszintigrafie)	286
• Galaktografie	286
<i>Befundbewertung und Vorgehen bei Mikrokalz</i>	287
• Was bedeutet Mikrokalz?	287
• Diagnoseverfahren bei Mikrokalz	287
• Was bedeutet ein Carzinoma in situ	288
• Stereotaktische Biopsieverfahren bei Mikrokalz	288
• Mammotome (halboperatives Diagnoseverfahren)	289
• Van Nuys-Prognose-Index	289

<i>Befundbewertung bei Brustkrebs</i>	290
• Biopsie – Untersuchung von Zellen und Gewebeproben	290
• Hormonrezeptor-positiver Tumor.	290
• HER2-positiver Brustkrebs	290
• Triple-negativer Tumor.	291
• Prognose mittels Wächterlymphknoten	291
• Biomarker: uPA/PAI-1-Status	292
• Genexpressionstest	292
• Patente auf Brustkrebsgen	293
• Ein neuer Bluttest zur Früherkennung von Brustkrebs?	294
<i>Die schulmedizinische Behandlung bei Brustkrebs</i>	294
• Zytostatika (Chemotherapie)	295
• Welche Nebenwirkungen hat die Chemotherapie?	296
• Chemotherapie schädigt die kognitiven Fähigkeiten	297
• Begleitende Mittel bei Chemo- und Strahlentherapie	297
<i>Endokrine Therapie (Hormontherapie)</i>	304
• Ausschaltung der Hormonproduktion der Eierstöcke	304
• Antiöstrogen Tamoxifen	305
• Aromatase-Hemmer	306
• Gestagene	307
• Antikörpertherapie (Trastuzumab)	307
<i>Biologische Therapie/Immuntherapie</i>	308
• Tumorbiologischer Test	308
• Olaparib	309
• Neue Krebsmedikamente – enteignetes altes Heilwissen.	309
Brustkrebsarten	314
<i>Nichtinvasive Karzinome</i>	314
• Duktales Carcinoma in situ – DCIS, CDIS.	314
• Carcinoma lobulare in situ – CLIS	315
<i>Invasive Karzinome</i>	315
• Invasives duktales Karzinom	315
• Invasives lobuläres Karzinom	315
• Muzinöses, tubuläres und papilläres Karzinom	316
• Inflammatorisches Karzinom	316
• Paget-Karzinom	316

Naturheilkunde & Homöopathie bei gut- und bösartigen Brusterkrankungen	317
<i>Brustkrebs – Prävention</i>	317
• Stressreduktion.	318
• Stressreduzierende Pflanzen	318
• Brusteinreibungen bei geschwollenen, knotigen, schmerzenden Brüsten.	318
• Entstauende Brustauflagen	319
• Weitgehend pflanzliche Ernährung schützt vor Krebs	319
<i>Ausleitung von Schwermetallen, Dioxin und endogenen Disruptoren</i>	324
• Pflanzenheilkunde zur Ausleitung	324
• Homöopathie bei Kontamination mit Umweltchemikalien	325
<i>Naturheilkunde für gesunde Brüste.</i>	326
• Brusteinreibungen/Brustauflagen	326
• Freie Radikale	327
• Wie entsteht oxidativer Stress?.	328
• Pflanzenwirkstoffe mit antioxidativer Wirkung	328
• Nahrungspflanzen mit antioxidativer und krebspräventiver Wirkung.	329
• Homöopathische Arzneimittel bei Brusterkrankungen	344
<i>Heilungskonzepte aus ganzheitlicher Sicht.</i>	364
Schlussbemerkung.	367

We all came out of a pussy.	368
<i>Der Blick auf den Frauenkörper</i>	368
• Die kulturelle Norm von Facebook	368
• We all came out of a pussy – Teil II	370
• Die Pussy ist das Tor zur Welt	371
• Wie wichtig ist der Feminismus heute?.	371
• Patriarchale Herrschaft tötet das Leben	372
• Das patriarchale Frauenbild tötet Frauen überall.	373
• Was haben wir Feministinnen falsch gemacht?	374
• We all came out of a pussy – Teil II	374

Anhang 377

Homöopathie 378

Bei akuten Beschwerden 378

- Kurzgefasste Grundlagen für die Anwendung homöopathischer Arzneimittel . . . 378
- Homöopathische Akutbehandlung 379

Aufbewahrung und Bezugsmöglichkeiten 382

Anwendung der Pflanzenheilkunde 383

Wirkstoffe 383

- Alkaloide 383
- Bitterstoffe 384
- Saponine 384
- Phytohormone 384

Naturheilkunde 385

Bäder und Umschläge 385

- Bäder 385
- Umschläge 385
- Breiumschläge 385
- Pflanzenöl. 385

Teeanwendungen und Medizinalweine 385

- Aufguss (Infus). 385
- Abkochung (Dekokt). 386
- Kaltwasserauszug (Mazeration) 387
- Kombiniertes Verfahren 387
- Medizinalweine 387

Herstellung und Anwendung einer Tinktur 387

- Herstellung einer Tinktur. 387

Wickel, Auflagen und Bäder 389

- Feucht-heiße Wickel auf den Unterbauch. 389

<i>Packungen und Umschläge</i>	390
• Leinsamen	390
• Rizinusöl	390
• Retterspitz	391
• Weißkohl	391
<i>Fußbäder und -massagen</i>	391
• Ansteigendes Fußbad	391
• Salzfußbad	392
• Senfmehl-Fußbad	392
• Wechselfußbäder	392
• Rapsfußbad – Fußmassage	393
<i>Sitz- und Dampfbäder</i>	393
• Dampfbad.	393
• Sitzbad	393
<i>Bäder, kalte Güsse und Waschungen</i>	394
• Kneippsches Armbad	394
• Zitronenwaschungen	394
<i>Bewährte Heilpflanzen bei Frauenbeschwerden</i>	395
Infos	410
<i>Adressen</i>	410
<i>Doris Braune</i>	411
<i>Steinfrauen, Renate Vetter</i>	412
Verzeichnisse	414
<i>Literatur</i>	414
• Homöopathische Fachliteratur.	422
• Internetrecherchen	422
<i>Glossar</i>	424
<i>Pflanzen Verzeichnis</i>	430
<i>Homöopathie Verzeichnis</i>	434
<i>Index der Erkrankungen</i>	440
<i>Stichwortverzeichnis</i>	443