

# Inhalt

Vorwort .....	5
Einführung .....	11
<b>Teil I Hormoneller Wandel .....</b>	<b>15</b>
1 Pubertät .....	17
1.1 Akne .....	17
1.2 Arzneien für die konstitutionelle Ebene .....	24
2 Menstruationsbeschwerden .....	31
2.1 Amenorrhö .....	31
2.2 Dysmenorrhö .....	39
2.3 Hypermenorrhö .....	49
2.4 Prämenstruelles Syndrom .....	54
2.5 Unregelmäßiger Zyklus .....	61
2.6 Zwischenblutungen .....	68
3 Schwangerschaft .....	72
3.1 Geburtsvorbereitung .....	72
3.2 Muskelkrämpfe .....	73
3.3 Ödeme .....	77
3.4 Sodbrennen .....	80
3.5 Stimmungsveränderungen .....	85
3.6 Übelkeit und Erbrechen .....	90
3.7 Verstopfung .....	96
4 Wochenbett .....	102
4.1 Depressive Verstimmung .....	102
4.2 Geburtsfolgen .....	109
4.3 Nachwehen .....	114
5 Stillzeit .....	119
5.1 Brustentzündung .....	119
5.2 Milchmangel .....	123

5.3	Milchüberschuss/Milchstau .....	129
5.4	Schmerzen beim Stillen .....	133
5.5	Schwäche und Erschöpfung .....	136
6	Wechseljahre .....	142
6.1	Hitzewallungen .....	142
6.2	Seelische Probleme .....	149
6.3	Übermäßiges Schwitzen .....	155
<b>Teil II Seelische Beschwerden .....</b>		<b>161</b>
1	Ängste .....	163
1.1	Angst vor dem Alleinsein .....	164
1.2	Angst vor der Dunkelheit .....	167
1.3	Angst vor Krankheit .....	170
1.4	Höhenangst/Flugangst .....	174
1.5	Panikattacken/Platzangst .....	176
1.6	Prüfungsangst/Lampenfieber .....	182
2	Ärger/Zorn/Wutausbrüche .....	187
3	Erschöpfung/Müdigkeit/Abgeschlagenheit .....	193
4	Konzentrations- und Gedächtnisstörungen .....	203
5	Nervöse Unruhe .....	211
6	Reizbarkeit .....	219
7	Schlafstörungen .....	225
8	Schüchternheit/Mangel an Selbstvertrauen .....	238
9	Stimmungsschwankungen .....	244
10	Trauer/Traurigkeit/Niedergeschlagenheit .....	250
11	Überforderung/Stress .....	257
<b>Teil III Organische Beschwerden (Kopf-zu-Fuß) .....</b>		<b>263</b>
1	Haarausfall .....	265
2	Nagelprobleme .....	273
3	Hyperhidrosis .....	279
4	Kopfschmerzen .....	285
4.1	Kopfschmerzen durch Erschöpfung/Überarbeitung .....	285
4.2	Kopfschmerzen durch Muskelverspannung .....	293

4.3	Kopfschmerzen durch besondere Wetterlagen .....	297
4.4	Kopfschmerzen mit hormoneller Ursache .....	305
4.5	Kopfschmerzen mit organischer Ursache .....	311
4.6	Kopfschmerzen mit seelischem Auslöser (nervöse Kopfschmerzen) .....	319
5	Migräne .....	328
5.1	Migräne mit Übelkeit und Erbrechen .....	328
5.2	Migräne mit Sehstörungen .....	333
5.3	Migräne mit hormoneller Ursache .....	338
5.4	Migräne mit besonderem Auslöser .....	340
6	Neuralgische Kopf- und Gesichtsschmerzen .....	349
7	Reizmagen/Reizdarm .....	356
8	Harnwege .....	363
8.1	Harninkontinenz .....	363
8.2	Harnwegsinfekte .....	367
8.3	Reizblase .....	374
9	Genitalbereich .....	379
9.1	Herpesrezidive .....	379
9.2	Trockene Scheide .....	385
9.3	Vaginalausfluss/Vaginalmykose .....	389
10	Venöse Beschwerden .....	394
10.1	Hämorrhoiden .....	394
10.2	Krampfadern .....	399

## Anhang

Weiterführende Literatur .....	406
Anhang: Übersicht zu Mitteln und Indikationen .....	407