

VIa. Frauengesundheit

.VIa.1. ARBEITSGRUPPE NFP

Natürlich und sicher

Natürliche Familienplanung - Ein Leitfaden

TRIAS, 2005, 163 S.

Bei diesem Buch handelt es sich um die völlig überarbeitete und aktualisierte Version einer Publikation, die zum ersten Mal 1987 erschienen ist. Das Thema ist nach wie vor aktuell und interessant: Natürliche Familienplanung.

Ausführlich wird diese Methode der Empfängnisregelung erläutert auf der Basis aller wichtiger Informationen zur weiblichen und männlichen Anatomie und Fruchtbarkeit und zum weiblichen Zyklus und seinen Fruchtbarkeitszeichen. Die Beobachtung der Körpersignale (Temperatur, Zervixschleim, Gebärmutterhals, usw.) wird gut verständlich erklärt und die Methode eingehend dargelegt. Sie kann bei Kinderwunsch nützlich sein oder zur Empfängnisverhütung angewendet werden, auch nach Absetzen der Pille, während der Stillzeit oder in den Wechseljahren.

NFP hat den großen Vorteil, dass es keine Nebenwirkungen gibt und dass die Sicherheit der Methode bei richtiger Anwendung einem Pearl-Index von 0,4 entspricht, was dem der Pille entspricht. Das Buch ist sehr ansprechend und übersichtlich gestaltet, mit zahlreichen Abbildungen, Zyklustabellen und schönen Fotos. Für alle Frauen (und Männer), die sich eingehend über den weiblichen Zyklus informieren und die natürliche Familienplanung kennen lernen möchten, ist dieses Buch absolut empfehlenswert.

VIa.2. BERCKHAN Barbara

Die etwas gelassene Art, sich durchzusetzen

Ein Selbstbehauptungstraining für Frauen

Kösel, 1996, 239 S.

Dieses Buch hat mit Schwangerschaft, Geburt, Stillen oder Kindererziehung überhaupt nichts zu tun. Dennoch möchten wir es vorstellen, weil es ein Buch ist, das vielen Frauen gerade in dieser sensiblen Phase um die Geburt etwas bringen könnte. Könnten den Frauen nicht gerade in dieser Phase der Belastung und Neuorientierung, etwas mehr Mut, Selbstvertrauen und Gelassenheit gut tun? Zu keiner anderen Zeit in ihrem Leben werden Frauen von sich selbst und von ihrer Umwelt so in Frage gestellt und unter Druck gesetzt als eben vor und nach der Geburt eines Kindes. Vielleicht lohnt es sich bei der Lektüre dieses Buches einen Blick nach innen zu wagen und sich zu fragen: Wie geht es meinem "inneren Kind"? Wie steht es mit dem inneren Kritiker und Antreiber? Nach dieser Selbstreflexion kann der Weg beginnen zu einer Selbstbehauptungsstrategie, die Schritt für Schritt ausprobiert und eingeübt werden kann. Jede kann es lernen, gelassen und beharrlich zu sein, um zu ihrem Ziel zu gelangen, Grenzen zu ziehen, Konflikte auszu-tragen und das Beste aus ihrem Ärger zu machen. So kann sie, ohne zuviel Energie zu vergeuden, in Auseinandersetzungen, sei es mit Arbeitskollegen, Vorgesetzten, Verwandten oder auch dem Gesundheitspersonal, sich behaupten und durchsetzen. Es kann ihr auch gelingen, mit Phantasie andere Wege zu finden, die ihr gut und wichtig sind.

VIa.3. BLUME Angelika

Verhüten oder schwanger werden

Natürliche Familienplanung

Rowohlt Verlag, 1999, 160 S.

Immer mehr Frauen suchen nach Informationen, wie sie ihre fruchtbaren Tage präziser herausfinden können, entweder weil sie sich ein Kind wünschen oder aber weil sie sicher verhüten wollen. Dabei möchten sie auf hormonelle Eingriffe (etwa durch Ovulationshemmer, wie die Pille) und mechanische Methoden (Spirale, Präservativ, Diaphragma) möglichst verzichten.

Die Medizinpublizistin Angelika Blume gibt grundlegende Informationen zu Verhütung und Empfängnis und stellt die verschiedenen Methoden und ihre sichere und praktische Anwendung vor.

VIa.4. THE BOSTON WOMEN'S HEALTH COLLECTIVE

Unser Körper - Unser Leben

Ein Handbuch von Frauen für Frauen

Rororo, 1997, 639 S.

1. Band

Die erste Ausgabe dieses zweiteiligen Buches wurde vor etwa 20 Jahren in Amerika veröffentlicht. Es ist entstanden im Zuge der neuen Frauenbewegung, als die Frauen begannen zu sich selbst zurückzufinden und mit anderen Frauen über sich zu reden. Neue Themen, die bis dahin tabu waren, wie z.B. Sexualität, Homosexualität, Vergewaltigung und Abtreibung wurden aufgegriffen. Das vorliegende Buch ist das Ergebnis einer langjährigen Arbeit unter Frauen, die nicht nur das vorhandene medizinische Material über den weiblichen Körper aufgearbeitet und kritisch unter die Lupe genommen haben, sondern sich auch untereinander und mit anderen Frauen ausgetauscht haben, über ihre Kindheit, ihre Erfahrungen mit Männern und Frauen, ihre Ängste, Träume und Hoffnungen.

Das Buch wurde in den darauf folgenden Jahren mehrfach überarbeitet und durch die persönliche Weiterentwicklung der Autorinnen und auch die Veränderungen innerhalb der Frauenbewegung um vieles sachlicher, reifer und pragmatischer. An manchen Stellen ist jedoch die euphorische, aufmüpfige und kämpferische Stimmung der damaligen Zeit noch spürbar. Eine Stimmung von der wir uns heute neu anstecken lassen sollten, da überall wieder Tendenzen erkennbar werden, die die Selbstbestimmungsmöglichkeiten von Frauen erneut einzuschränken versuchen.

Der erste Band behandelt folgende Themen:

Körperbild, Ernährung, Alkohol, Psychopharmaka und Zigaretten, Frauen in Bewegung, Alternative Heilverfahren, Psychotherapie, Gesundheit und Umwelt, Gewalt gegen Frauen, Liebesbeziehungen, Frauenliebe, Sexualität, Anatomie und Physiologie der Sexualorgane, Verhütung, sexuell übertragbare Krankheiten, Schwangerschaft?, Abtreibung, neue Fortpflanzungstechnologien

VIa.5. THE BOSTON WOMEN'S HEALTH COLLECTIVE

Unser Körper - Unser Leben

Rororo, 1996, 437 S.

2. Band

Der zweite Band behandelt folgende Themen:

Schwangerschaft, Geburt und Geburtsvorbereitung, die Zeit nach der Geburt, mögliche Komplikationen bei Befruchtung, Schwangerschaft und Geburt, Frauen werden älter, frauenspezifische Krankheiten und Frauen im Gesundheitswesen

Auch wenn in der Zwischenzeit schon einiges von dem überarbeiteten Material nicht mehr auf dem neuesten Stand sein kann, so ist es doch eine absolut empfehlenswerte Lektüre, die jeder Frau grundlegende Informationen und nützliche Hinweise geben kann, zu mehr physischem, emotionalen und geistigen Wohlergehen, zu mehr Selbstbestimmung über ihre Gesundheit und ihren Körper und ihr Leben.

VIa.6. BROWN DORESS Paula / LASKIN SIEGAL Diana

Unser Körper - Unser Leben

Über das Älterwerden

Rororo, 1997, 779 S.

Älterwerden und Altern hat nur wenig mit dem "Alter" zu tun. Denn Altern ist ein Prozess, der irgendwann zwischen Geburt und Tod einsetzt und bei jedem Menschen einen meist kontinuierlich langsamen, wenn auch individuell verschiedenen Verlauf nimmt. Anders ausgedrückt: Keine Frau wacht auf und ist plötzlich siebzig. Im Gegenteil, sie hatte viele Jahre Zeit, sich darauf vorzubereiten und innerlich einzustellen.

Das fällt schwer in einer so auf Jugend und Jugendliche fixierten Gesellschaft wie der unseren. Doch es ist leichter, zufrieden siebzig

zu werden, wenn man sich schon als Dreißigjährige mit dem unausweichlichen Alterwerden beschäftigt hat, dem eigenen und zwangsläufig dem der Mütter und Väter. Denn unser Wohlbefinden hängt weniger von den Jahren ab, die wir schon gelebt haben, als davon, wie wir mit uns selbst umgegangen sind.

Allerdings: Frauen müssen lernen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und in wichtigen Aspekten voranzuplanen, d.h. auch, in manchen Punkten konsequent an sich zu denken. Und das gilt nicht nur für den beruflichen Werdegang und die finanzielle Vorsorge, sondern auch für die eigene Gesundheit, das Zusammenleben mit anderen und die sexuellen Wünsche.

Deshalb richtet sich dieses Buch mit seinem Optimismus und seinem Realitätssinn, mit seinen präzisen sozialen, juristischen und medizinischen Informationen, den vielen hilfreichen Tipps und persönlichen Erfahrungsberichten nicht nur an Frauen über 50 oder 60, sondern an alle Alterwerdenden, wo immer in ihrem Leben sie sich auch befinden.

Unter anderem werden folgende Themen behandelt:

Bewußt älter werden; das Schönheitsideal, Ernährung und Bewegung; sexuelle Beziehungen; Menopause - Wechseljahre; Wohnformen und Lebensgestaltung; Arbeitsleben und Ruhestand; die finanzielle Situation; Frauen und Pflege; Osteoporose; Inkontinenz, Gebärmutteroperationen Krebs; Vergeßlichkeit und Altersdemenz; Verlust, Trauer, Sterben; sich selbst mit anderen verändern.

Vla.7. FEMINISTISCHES FRAUEN GESUNDHEITSZENTRUM

Endometriose

Verstehen und Verändern

Eine Informationsbroschüre, 1999, 94 S.

Diese Informationsbroschüre möchte alle betroffenen Frauen ermutigen einen neuen Weg im Umgang mit der Endometriose zu suchen. Ein Allheilmittel für Endometriose gibt es bisher noch nicht. Trotzdem kann frau unterschiedliche Möglichkeiten finden, die ihr helfen.

Im ersten Teil der Broschüre wird ausführlich beschrieben, was Endometriose ist, wo sie vorkommt, welche Ursachen sie haben könnte und welche Folgen die Erkrankung hat.

Im zweiten Teil werden die verschiedenen Diagnose- und Behandlungsmethoden der Schulmedizin vorgestellt und über die bisherigen Ergebnisse ihrer Wirksamkeit berichtet.

Da die wesentliche Folge von Endometriose Schmerzen sind, wird im dritten Teil über den Umgang mit Schmerzen informiert und es werden Alternativen vorgestellt.

Im letzten Teil der Broschüre wird über alternative Behandlungs- und Umgangsformen der Endometriose berichtet. Am Ende der Broschüre befinden sich Literaturhinweise und hilfreiche Adressen.

Vla.8. GESUNDHEITSWISSEN UND GESUNDHEITSFORSCHUNG FÜR FRAUEN Hrsg.

Myome

Eine Selbsthilfebroschüre für Frauen

Vertrieb: Beate Hummel, 1997, 48 S.

Diese Selbsthilfebroschüre für Frauen vermittelt Wissen über die körperlichen Grundlagen, über die schulmedizinischen und alternativen Behandlungsmethoden. Sie macht den Frauen Mut sich ausführlich zu dokumentieren und nach Konsultierung verschiedener Ärzte/innen und Meinungen, den für sie stimmigen Weg zu finden, der nicht immer die Operation sein muß. Auch wenn frau sich zu einer Operation entschließt, liefert dieses Buch wichtige Informationen. Einige Erfahrungsberichte runden das Gesamtangebot ab.

Vla.9. FEMINISTISCHES FRAUEN GESUNDHEITSZENTRUM

Wechseljahre

Aufbruch in eine neue Lebensphase

Ernährung und Bewegung, Naturheilkunde, Osteoporose, Hormonbehandlung

Feministisches Frauengesundheitszentrum e.V. Berlin 2000, 100 S.

Diese informative Broschüre beschreibt den Wechsel in eine neue Lebensphase, ein Übergang, der von jeder Frau anders erlebt wird. Das Heftchen macht Mut in sich hineinzuhorchen um zu spüren was einem gut tut. Die Themen Ernährung und Bewegung werden umfassend behandelt. Vor- und Nachteile einer Hormontherapie, die Osteoporose und die verschiedenen "Wechselbeschwerden" werden ausführlich dargestellt. Schulmedizinische wie naturheilkundliche Behandlungsweisen werden erläutert und kommentiert. Ein Büchlein das Mut macht für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden verantwortungsbewusst zu sorgen.

Vla.10. FÖDERATION DER FEMINISTISCHEN FRAUENGESUNDHEITSZENTREN (USA) (HG.)

Frauenkörper - neu gesehen

Ein illustriertes Handbuch

Orlanda Frauenverlag 1997, 186 S.

Dieses Buch macht die Erfahrungen, Methoden und Erkenntnisse der inzwischen 20jährigen Frauengesundheitsbewegung allen Frauen zugänglich. Über 200 Zeichnungen und Fotografien zeigen die weiblichen Sexualorgane in einer Detailtreue und Vielfalt, wie sie in Anatomiebüchern bislang nicht zu finden sind.

Die verständlich geschriebenen Texte tun ihr Übriges, um den geheimnisvollen Schleier, den die medizinische Wissenschaft um den Körper der Frau gewoben hat, zu lüften.

Sexuelle Erfahrungen und die genaue Beobachtung physiologischer Abläufe fügen die Autorinnen zu einer neuen Sicht des sexuellen Empfindungszyklus der Frau zusammen. Verhütungsmethoden, Schwangerschaftsabbruch und Selbstuntersuchung werden genauso präzise dargestellt wie chirurgische Eingriffe oder zuverlässige Hausmittel, Veränderungen im Zyklus oder verschiedene Erkrankungen.

Ein wichtiges Buch für alle Frauen, um eine selbstbewusste und entmystifizierte Beziehung zu sich selbst und ihrem Körper zu entwickeln.

Vla.11. GRAFF Sunny

Mit mir nicht!

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Alltag

Orlanda Frauenverlag, 1997, 255 S.

Dieses Buch zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Alltag, thematisiert die sexistische Gewalt gegen Frauen und die oft von Frauen verinnerlichte Opferrolle. In den einzelnen Kapiteln wird frau Mut gemacht ihre Grenzen wahrzunehmen und es werden Strategien dargestellt wie sie sich wehren kann. Dieses Wehren kann rein verbal sein, in dem frau bei blöden Bemerkungen nicht einfach weghört sondern schlagfertig reagiert und den Täter konfrontiert. Aber auch die effiziente körperliche Gegenwehr bei einem Angriff wird dargestellt. Das Buch spricht eine klare, manchmal erschreckende realistische Sprache. Die praktische Anleitung, gezielt Gewalt einzusetzen um jemanden schwer oder sogar tödlich zu verletzen, mag insbesondere bei Frauen, die tätliche Gewalt am eigenen Körper noch nie erlebt haben, erst einmal auf Abwehr stoßen. Die verschiedenen Berichte über Gewalt gegen Frauen lassen dennoch erkennen, dass diese Verletzungen des Angreifers notgedrungen stattfinden müssen, um mit halbwegs heiler Haut davonzukommen. Das Buch rüttelt wach, alle Ungerechtigkeiten wahrzunehmen und sich dagegen zur Wehr zu setzen um mit Achtung und Respekt behandelt zu werden. Um dieses Ziel zu erreichen muss die Opferwelle abgeworfen werden und in Gedanken Mut gefasst werden um sich in bedrohlichen Situationen zur Wehr zu setzen.

Vla.13. KITZINGER Sheila

L'expérience sexuelle des femmes

Seuil, 1986, 383 p.

Ceci n'est pas un livre de plus sur la sexualité féminine. C'est un livre différent. Sheila Kitzinger l'a écrit à sa manière, avec sa sympathie active après avoir écouté beaucoup de femmes. Reflet des récits de ces femmes qui ne vivent pas leur sexualité, comme le font bien des hommes en terme de performance, mais se situent dans la continuité de la vie, ce livre témoigne des dimensions différentes des expériences, des étapes et des changements. Il nous parle des moments d'indifférence, du bonheur et même du malheur. C'est un manuel, un guide, où le sexe n'est jamais séparé du sentiment du corps.

Vla.14. KOLIP Petra (HG)

Weiblichkeit ist keine Krankheit

Die Medikalisierung körperlicher Umbruchphasen im Leben von Frauen

Juventa Verlag 2000, 260 S.

Beiträge, wie bsp. Mädchen als neue Klientel, Medikalisierung der Pubertät durch die Mädchengynäkologie, Schwangerschaft und Geburt im "Zangengriff" der Medizin, ungewollte Kinderlosigkeit und Reproduktionsmedizin, Hormone oder keine, Entfernung der "nutzlosen" Gebärmutter schildern die Medikalisierung dieser Umbruchphasen und zeigen auf, wie oft unter dem Vorwand der Prävention sich Normen verschoben haben und jetzt Eingriffe gerechtfertigt werden. Auch der Beitrag über Schwangerschaftsabbruch wirft ein neues Licht auf die in den Medien so hochgeschaukelte Diskussion um die "Pille danach". Jedes einzelne Kapitel ist hier lesenswert und kann für sich allein je nach Interessenlage gelesen werden. Weitere Beiträge betrachten die Medikalisierung der weiblichen Umbruchphasen in einem Gesamtbild und analysieren den gesellschaftspolitischen Zusammenhang. Der abschließende Artikel über Frauengesundheitszentren und Geburtshäuser gibt einen guten Überblick über die Entstehung und Entwicklung dieser beiden von Frauen für Frauen getragenen Einrichtungen.

Vla.15. MENDELSON S. Robert, Dr. med.

Männermacht Medizin

Male Practice - wie Ärzte die Frauen beherrschen

Mahajiva Verlag, 1989, 230 S.

In diesem Buch wendet sich der Autor vornehmlich an die Frauen. Die herablassende Haltung der Schulmedizin Frauen gegenüber ist dermaßen fest verankert, dass sich die meisten Ärzte ihrer negativen Gefühle weiblichen Patienten gegenüber gar nicht bewusst sind.

Und so kommt es, dass Ärzte sich bei Frauen viel schneller als bei Männern zu Labortests und Röntgenaufnahmen hinreißen lassen, dass sie viel zu viel Medikamente verschreiben - vorrangig ihren Patientinnen - und bei weitem zu oft zum Mittel der Operation greifen. Zwei der am meisten, ohne Sinn und Verstand angeordneten, operativen Eingriffe sind laut Dr. Mendelsohn die Hysterektomie (operative Entfernung der Gebärmutter) und die Mastektomie (Brustamputation), und er widmet hier ganze Kapitel diesen so oft unnötigen Operationen.

Dr. Mendelsohn ist ein medizinischer Ketzer, er vertritt die überspitzte Ansicht, dass der behandelnde Arzt für gewöhnlich die größte Gefahr für Ihre Gesundheit darstellt, da die Methoden der modernen Medizin selten greifen und vielfach gefährlicher sind als diejenigen Krankheiten, die sie angeblich diagnostizieren und behandeln sollen.

Dieses Buch ist teilweise polemisch und sicher aufrüttelnd. Es schildert aber auch viele bekannte Situationen die zum Nachdenken anregen und den Frauen Impulse geben, aufzudecken wo, wann und von wem sie als unmündige Patientinnen behandelt werden.

Vla.16. NOFZIGER Margaret

Natürliche Geburtenkontrolle

Eine kooperative Methode

Irisiana Verlag, 1997, 121 S.

Eine kooperative Methode natürlicher Geburtenkontrolle verbindet die Basaltemperatur-Methode, die Zervix-Schleim-Methode und die Kalendermethode zu einer sicheren wirksamen Alternative.

Dies ist die einzige Form der Geburtenkontrolle, wo weder Frau noch Mann gesundheitliche Schäden zu befürchten brauchen, wo niemand die Verantwortung allein tragen muss. Die Grundlage dieser Methode ist das Übereinkommen, genau aufzupassen und sich für kurze Zeit liebevoll zu enthalten, um eine Schwangerschaft zu verhindern.

Vla.17. OLBRICHT Ingrid

Verborgene Quellen der Weiblichkeit

Die Brust - das enteignete Organ

Kreuz Verlag, Stuttgart 1985, 204 S.

Die Bedeutung der Brust für die Frau selbst, ist das Thema dem Dr. med. Ingrid Olbricht, Chefärztin der Psychosomatischen Abteilung der Wicker-Klinik in Bad Wildungen, jahrelang nachgegangen ist.

Aus dem Inhalt:

Wie Frauen ihre Brust erleben - Was ist das, eine Frau? - Verlust der Brust durch Operation - Die weibliche Brust als sexuelles Organ - Die seelische Bedeutung der weiblichen Brust - Die Symbolik der weiblichen Brust.

Vla.18. SOTTONG U. / CONRAD J. / CHULZE-HOBELING H.

Der natürliche Weg

Liebe zwischen den Zeiten

Ehrenwirth Verlag 1991, 104 S.

Eine Frau entdeckt die Natürliche Familienplanung und damit sehr viel von sich selbst. Wie reagiert ihr Partner darauf? Seine Antworten und zahlreiche weitere Erfahrungen rund um die symptothermale Methode der Natürlichen Familienplanung sind in diesem Lesebuch zusammengefasst. Es sind Geschichten, wie Paare mit ihrer Fruchtbarkeit umzugehen lernen. Frauen berichten von einem völlig neuen Körpergefühl. Männer erzählen von ihrer Zyklusabhängigkeit und der Suche nach einer neuen Rolle in puncto Partnerschaft.

Die Interviews spiegeln die persönlichen Überzeugungen der einzelnen wider. Darum haben die Autoren auf Kommentare und Korrekturen bewusst verzichtet. Ergänzt werden diese Erfahrungen aus erster Hand von psychologischen Statements und medizinischen Hintergrundinformationen zur Natürlichen Familienplanung. Familienplanung wirkt sich auf die Partnerschaft aus. Es hat sich herumgesprochen: Moderne natürliche Methoden sind sicher. Anders als die unsichere und veraltete "Kalendermethode" erreicht die "sympto-thermale Methode" als modernste Form der Natürlichen Familienplanung in puncto Sicherheit fast Pillen-Niveau. Das haben bundesdeutsche Wissenschaftler in einem Forschungsprojekt verlässlich festgestellt.

Das Buch gibt Entscheidungshilfen für eine optimale Verhütungswahl.

Vla.19. SILL Bärbel

Ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen aller Altersstufen

Tricks & Tipps bei Blasenschwäche

Eigenverlag, 1996/97, Buch 186 S. und CD

Endlich liegt uns ein benutzer/innenfreundliches Buch über Beckenbodentraining vor, welches durch Aufbau und Gestaltung einen leichten Einstieg ermöglicht.

Es wird mit dem Vorurteil aufgeräumt, dass Beckenbodentraining nur für die Zeit rund um die Geburt wichtig ist.

Vielmehr wird einleuchtend dargestellt, dass Frauen, Männer und Kinder in verschiedensten Lebensphasen vom Beckenbodentraining, als eine eigenverantwortliche und konservative Behandlung der sogenannten "Blasenschwäche", profitieren können.

Nach kurzer, gut verständlicher Beschreibung von Anatomie und Physiologie gelingt es der Autorin, den aktiven Beckenboden unter ganzheitlichen Aspekten wie z.B. in der Körperhaltung, bei Aktivitäten im Alltag, beim Sport, in der Sexualität und rund um die Geburt darzustellen.

Es geht in diesem Buch um Verbesserung der Lebensqualität. Betroffene wissen, wie sehr eine "Blasenschwäche" den eigenen Aktionsradius und das Selbstwertgefühl beeinträchtigen kann.

Um diese Lebensqualität zu gewährleisten, fließen neben vielen praktischen Übungsanleitungen wertvolle Hinweise über Ernährung, Kleidung, Körperhaltung und Schlaf, sowie Informationen über Medikamente und deren eventuelle negative Wirkungen bei "Blasenschwäche" mit ein.

Der Aufbau des Buches ist klar, die Gliederung systematisch, die Sprache gut verständlich, ein Wiedereinstieg in die Lektüre und schnelles Nachschlagen sind trotz fehlendem Stichwortverzeichnis gut möglich.

Auf der CD ist eine von der Autorin selbst gesprochene Übungsanleitung, unterlegt von kurzen Musikpassagen.

Themen, die neben dem eigentlichen Beckenbodentraining berücksichtigt werden, sind Entspannung im Allgemeinen, Entspannung über Atmung, Schulung des Körperbewusstseins und Rückenpflege.

Die Übungen werden in verschiedenen Ausgangsstellungen präsentiert; Seitenlage, Bauchlage, Rückenlage, 4-Füßler-Stand, Sitz bis hoch in den Stand.

Bewegungsübergänge von einer Position in die nächste Position werden fließend, harmonisch und rückschonend gestaltet.

Eine gute Strukturierung ermöglicht es auch, einzelne Übungen zu turnen. Wünschenswert wäre ein detailliertes Inhaltsverzeichnis auf dem CD-Umschlag.

Einzig die "Kneif-Übung" ist unklar dargestellt, hier werden verschiedene Übungen einer anderen "Beckenbodenexpertin", Frau Kitchenham-Pec, vermischt.

Auf dem beigegefügten POSTER sind beispielhaft Übungsvorschläge in verschiedenen Ausgangsstellungen dargestellt.

Vla. 20. DA SILVA Kim

Gesundheit in unseren Händen

Knaur, 2000, 251 S.

Mudras sind energetische Handstellungen, die den Menschen in seinen ganzheitlichen Zusammenhängen harmonisieren können. (Beschreibung siehe auch oben)

Kim da Silva baut sein Buch rezeptbuchartig auf: Symptom > beteiligte Finger > Haltedauer > Wirkweise.

Es ist somit einfach und empfehlenswert für den alltäglichen Gebrauch bei Themen wie Allergien, Wetterfühligkeit, Lernen etc.

Vla.21. HIRSCHI Gertrud

Mudras

Goldmann, 2003, 239 S.

Mudra heisst Schloss oder Siegel. Man bringt Finger in verschiedenen Positionen in "Zusammenschluss". Diese energetischen Stellungen wirken (ähnlich der Fussreflexzonen-therapie) über die Reflexzonen der Hand, die Endpunkte der Meridiane, die Akupressurpunkte, Chakrenzonen etc. In den verschiedenen Kombinationen der Finger-Handstellungen ergeben sich unendliche Möglichkeiten zur Harmonisierung des Menschen: Sie eignen sich zur Linderung von Störungen im körperlichen, wie auch seelisch /geistigen Bereich, unterstützen medizinische Behandlungen. Mudra-Praxis ersetzt nicht den Arzt!

Gertrud Hirschi ist u.a. Yogalehrerin. Vor diesem Hintergrund beschreibt sie zu ihren Mudras auch die ganzheitlichen Zusammenhänge von Krankheit/Störung. Von ihr beschriebene Affirmationen und Visualisierungen verstärken die Wirkung der Mudras.

Vla.22. RAUSCHER Irmgard R.M.

Feuerroter Wandel

Kösel Verlag, 2006, 179 S.

Bewusst möchte die Autorin eine Alternative zur "herkömmlichen" Wechseljahresliteratur anbieten, da sie nach eigener Aussage "...: kein Buch gefunden hat, in dem sie auch nur annähernd das gelesen

hat, was sie ... bewegt". Wer es schafft, sich trotz der Überheblichkeit dieser Aussage weiter auf dieses Werk einzulassen, wird zweifellos viel Interessantes und Bereicherndes darin entdecken. Mir persönlich kam es jedenfalls streckenweise allzu spirituell daher; besonders bei der Episode, als während eines Griechenlandaufenthaltes der Autorin ein alter Baum zu ihr sprach, hatte ich das dringende Bedürfnis, weiterzublättern. Trotzdem fand ich viele lesenswerte Kapitel; auch die Ausführungen, die auf Bert Hellingers Arbeit basierten, waren sehr aufschlussreich und klangen für mich stimmig. Das Buch ist stark geprägt vom eigenen Erleben und Lebenslauf der Autorin und daher autobiographisch angehaucht. Es kann medizinisch-praktische Ratgeber um die spirituelle Komponente erweitern, diese aber nicht ersetzen.

Vla.23. SCHÜCKLING Beate

Selbstbestimmung der Frau in Gynäkologie und Geburtshilfe

V+R Unipress, 2003, 146 S.

Dieses Buch vereint Beiträge von verschiedenen Autoren/innen. Die wissenschaftlich gehaltenen Beiträge bringen fundiertes Hintergrundwissen. So z.B.: Wer erfährt was - Informationen und Fehlinformationen in der Geburtshilfe. An praktischen Beispielen wird hier erläutert von Birgit Reime wie die Kommunikation in der Geburtshilfe abläuft und welche Konsequenz dies für Frauen hat.

Prof.Dr Beate Schücking widmet sich dem Thema Kinderkriegen und Selbstbestimmung und stellt die amerikanische Initiative für frauenfreundliche Geburtenhilfe vor.

Dr Magda Telus wagt die gesundheitlichen Risiken für die Frauen zu thematisieren, die eine Fruchtbarkeitsbehandlung machen und stellt dar, wie diese in den meisten Publikationen und Diskursen vernachlässigt und verharmlost werden.

Isabelle Azoulay hinterfragt kontrovers in ihrem Beitrag "Geburtshilfe und Selbstbestimmung" der Mythos der natürlichen Geburt und wünscht, dass Frauen ohne Angriff auf ihre psychische und physische Integrität gebären können. Dieses Band enthält auch eine Übersetzung des bemerkenswerten Beitrag von Marsden Wagner über Humanisierung der Geburtshilfe, welcher in der internationalen Zeitschrift "International Journal of Gynecology and Obstetrics" veröffentlicht wurde. Weitere Beiträge decken die Themen: Selbstbestimmung der Frau - Hormone, Operationen, Biotechnologien oder Sexualhormone in Menopause /Postmenopause ab. Insgesamt ein sehr lesenswertes Buch.

Vla. 24. HOFFMANN Simone

Verhütung, Zyklus, Kinderwunsch

Knaur 2007, 239 S.

Die Autorin, Ärztin und Mitarbeiterin am Institut für Sexualforschung an der Uniklinik Hamburg informiert in diesem Büchlein verständlich und umfassend über den weiblichen Zyklus, die Fruchtbarkeit, die verschiedenen Verhütungsmethoden (ausführlich auch über natürliche Familienplanung), den Kinderwunsch und den unerfüllten Kinderwunsch. Lesenswert für alle Paare mit Kinderwunsch und für Paare, die eine Schwangerschaft verhüten wollen.

Via. 25. HOFFBAUER Gabi, Dr.med.

Das Anti-Hormon-Buch

Kösel Verlag 2007, 220 S.

Die Autorin legt hier einen kritischen Ratgeber vor, der sich der Hormonbehandlung von Frauen und Männern in den Wechseljahren widmet.

Mit großer Sachkenntnis und gut recherchiert beleuchtet sie die lange Geschichte der wechseljährigen Hormonbehandlung, in der ebendiese Wechseljahre wahlweise als „... gesundheitliche Störung ...“, als „...Stigma des Alters ...“ oder als „... endokrinologische Erkrankung ...“ eingestuft wurden. Dieser historische Rückblick liest sich fast so spannend wie ein Krimi; ähnlich haarsträubend sind die Zusammenhänge zwischen den fragwürdigen Ergebnissen schlecht geführter Studien und den massiven pekuniären Interessen der Pharmaindustrie.

Die Leserschaft wird zudem eingehend über eine Vielzahl von Wechseljahresbeschwerden und deren medikamentenfreie Linde-

rung aufgeklärt. Es findet sich korrekterweise im Buch auch ein kleines Kapitelchen, welches sich mit den durch Studien belegten Vorteilen der Hormonersatztherapie befasst.

Jede Frau und jeder Mann erhält durch die Lektüre dieses Ratgebers ausreichende Informationen zu Risiken und Vorteilen der wechseljährigen Hormonbehandlung, um selbstbestimmt und begleitet vom Arzt ihres/seines Vertrauens ihren/seinen Weg zu gehen.

Vla.26. EHRET Barbara, Dr.med. / ROEPKE-BUNCSAK Mirjam Dr. med

frauen körper gesundheit leben

Das grosse Brigitte-Buch der Frauenheilkunde

Diana Verlag

Dieses Buch kann wirklich rundum überzeugen. Jeder der zahlreichen Themenbereiche wie Körpersprache, Fruchtbarkeit, Krebsfrüherkennung, Wechseljahre sowie gynäkologische Operationen ist gekennzeichnet von hoher Kompetenz und großem Einfühlungsvermögen der beiden Autorinnen, die beide -teilweise seit langem als Gynäkologinnen tätig sind. Es eignet sich durch seine enorme thematische Bandbreite ebenso für ganz junge Mädchen, die wichtige Informationen über den ersten Geschlechtsverkehr und eine adäquate Verhütung haben möchten wie auch für Frauen nach ihrer Menopause. Als sehr angenehme Zugabe gibt es den kritischen Blick der beiden Autorinnen auf „die enge Verzahnung zwischen Medizin, Politik und Pharmaindustrie“, welcher stets die Informationen abrundet und interessante Zusammenhänge transparent macht. Und schlussendlich haben Ehret und Roepke-Buncsak es sich auf die Fahne geschrieben, „die Gynäkologie von ihrem geheimnisvollen Olymp herunterzuholen“ und „eine neue Sichtweise auf die Frauenheilkunde“ entstehen zu lassen, „weniger bedrohlich und weniger Furcht einflößend. Das bedeutet aber auch: weniger Operationen, weniger Hightech und mehr Vertrauen in die eigenen Selbstheilungspotenziale“. Diesen Worten aus dem Vorwort der beiden Ärztinnen ist nichts hinzuzufügen.

Vla.27. KOLBERG Anja

Ab 40 reif für den Traumjob

Selbstbewusstseinstaining für Frauen, die es noch mal wissen wollen

Kösel Verlag 2001, 188 Seiten

Die Autorin spricht Frauen an, die mit 40 etwa die Hälfte ihres Berufslebens hinter sich haben und sich überlegen:

-War das Alles?

-Wie könnte ich den Rest meines Lebens neu strukturieren?

-Was gibt es noch Spannendes zu (er)leben?

Sie lädt die geneigte Leserin ein, eine Bestandsaufnahme, gerne auch schriftlich zu verfassen - in Bezug auf Privates, Beruf usw.

Dann könnte frau sich ihre Stärken, Fähigkeiten und Wünsche bewusst machen, aber auch mögliche Hindernisse, Ängste - und Pläne schmieden für die Zukunft.

Interessant: Frau Kolberg gibt keine fertigen Rezepte, sondern führt Erfolgsgeschichten von Frauen an, die es geschafft haben.

Macht trotzdem nicht unzufrieden, denn der größte Schritt sind Problemstellung und Bewusstmachung von Möglichkeiten. Und dazu gibt die Autorin viel Hilfestellung.

Vla.28.HAMMELMANN Iris

Gesundheitsknigge

TRIAS Verlag 2010 143 Seiten

Ordne ich dieses Buch mit dem Untertitel „Benimm-Regeln für den besseren Umgang mit Dir selbst“ unter Kategorie humorig ein, so lese ich es gerne. Diesen Aspekt finde ich im Titel nicht direkt. Viele interessante Details aus der weiblichen Biochemie, vermischt mit Ausflügen zum klassischen Knigge, ergeben unter Beimischung einiger Spritzer Pilates, Fitness usw. einen gelungenen Cocktail. Auch Fragen zu

Frühjahrsputz, Fasten und Figur Retusche finden Antworten. Lebenserleichternde Tipps finden wir u. A. zu: „Darf ich mit dem Besteck gestikulieren?“ „Sollte man mit Schweißfüßen wagen, sich der Schuhe zu entledigen?“

Vla.29. ASGODOM Sabine

12 Schlüssel zur Gelassenheit

So stoppen Sie den Stress

Kösel Verlag 2004, 199 Seiten

Gelassenheit! Schon dieses Wort, diese Qualität, können jede(n) Gestresste(n), Burn out-ler, jedes „New-Economy-Opfer“ auf die Palme bringen. Und gerade erlernte Gelassenheit wäre laut Sabine Asgodom hier heilsam mit den eigenen Werten, Grenzen, Toleranzen, Bedürfnissen in Kontakt bringen. Der Weg dahin? Sich ehrlich und kritisch betrachten, ein Gelassenheitsbuch führen, eine Morgenmeditation halten, Wünsche entwickeln und realisieren. Dies ist eine Anzahl von Ideen der Autorin, umgesetzt in praktikablen Übungen.

Sabine Asgodom schreibt schlicht verständlich, muss nicht in vielen Fremdworten als Psychologin oder Trainerin identifiziert werden. Einzelne ihrer Schlüssel zur Gelassenheit sind Achtsamkeit, Humor und Hingabe.

Weitere Motivation nötig?? Sabine Asgodom rät zum Schlüssel Geduld, Warten als Chance zu nehmen!

Vla.30 GERHARD Ingrid Prof. Dr. med

Das Frauen-Gesundheitsbuch

Haug 2009,350 Seiten

Sympathisch schon mal, dass Frauen-Gesundheit von einer Frau „behandelt“ wird. Der zweite Pluspunkt: Frau Dr. Gerhard kümmert sich wie in der fernöstlichen Medizin an erster Stelle um die Erhaltung der Gesundheit, also um Prophylaxe. Erst bei Krankheit wird der Arzt befragt und die Erkrankung evtl. zunächst mit naturheilkundlichen Mitteln behandelt. Dazu gehören Schüßler Salze, Neuraltherapie, Bachblüten und viele mehr. Medizinisch fundiert werden Themen behandelt wie Ernährung, Schwangerschaft, Klimakterium und natürlich frauenspezifische Erkrankungen. Farblich abgesetzte Schnellfinder und klare Strukturen lassen Dr. Gerhards Buch zu einem praktikablen Nachschlagewerk werden. Die Fotos muten leider an wie aus einem Katalog und sind wenig themenbezogen.

Der gelebte ganzheitliche Ansatz der Autorin wird glaubhaft vermittelt

Vla.31 DE BÉJAR Sylvia

Warum noch darauf warten?

Sextipps für Frauen

dtv 2009, 235 Seiten

Sextipps für uns Frauen? Brauchen wir das in den so aufgeklärten Zeiten mit immer weniger Tabus? Sicherlich, denn in Krisenzeiten, nach verunsichernden Erlebnissen, auch nach Schwangerschaft und Geburt könnten Fragen auftauchen wie:

Bin ich glücklich? Mit mir, mit diese r/m Partner(in), mit unserer Sexualität?

Welcher Orgasmus ist denn nun richtig?

Was ist noch oder nicht mehr normal?

Silvia de Béjar ist in ihrem Buch sehr direkt im Hinterfragen weiblicher Rollen, dem Diktat der Schönheit und Anderem.

Dezente, unaufdringliche und deutliche Zeichnungen erinnern an Sex-Praktiken, -Stellungen.

Überraschend und beeindruckend ist das letzte, ausführliche Kapitel „365 + 1 Vorschläge“: Zum Anregen der Fantasie und wieder beleben bekannter (koketter?) Erwachsenen-Spiele, um sich mit Selbstbewusstsein und spielerisch darzustellen, sexuell attraktiv zu erleben und das im Austausch mit einem Gegenüber.

Silvia de Béjar rutscht in ihrem Buch nicht in Geschmacklosigkeit oder Peinlichkeit ab. Wahrscheinlich ist der Leserin nicht alles neu, aber es ist für Frau sicher ab und zu mal gut, ihren Standpunkt zu checken, Eingefahrenes zu lockern, Neues auszuprobieren ...um der eigenen Wertigkeit und der Lebendigkeit willen.