

Christiane Northrup Frauenkörper - Frauenweisheit

Leseprobe

[Frauenkörper - Frauenweisheit](#)

von [Christiane Northrup](#)

Herausgeber: ZS Zabert-Sandmann Verlag



<https://www.unimedica.de/b22079>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@unimedica.de
<https://www.unimedica.de>



Inhalt

Erster Teil

Von der äußeren Kontrolle zur inneren Stimme 11

I. Kapitel – Der patriarchalische Mythos: Ursprung der Trennung von Körper, Geist und Gefühl 13

Unser kulturelles Erbe	13
Suchtverhalten als Konsequenz des patriarchalischen Systems	18
Grundlegende Überzeugungen im Dominanzsystem	19
Die Autorität über die eigenen Gefühle wiedergewinnen	24

II. Kapitel – Weibliche Intelligenz und neue Methoden der Heilung 38

Energiefelder und Energiesysteme	38
Den »Körpergeist« verstehen	43
Weibliche Intelligenz: Denken mit dem Körper	46
Einstellungen und Körperwissen	49
Heilung contra Symptombeseitigung	56

III. Kapitel – Die innere Stimme 65

Die Sprache des Körpers verstehen	66
Die Befreiung der Gefühle: Heilung vergangener Verletzungen	72
Träume – das Tor zum Unbewussten	74
Intuition und die innere Stimme	74
Die Mechanismen der inneren Stimme	75
Erkennen, was wir nicht wollen	78

IV. Kapitel – Das weibliche Energiesystem	85
Kontinuum von Materie und Energie	85
Die Energie der Erde	90
Die Chakren	92
Die unteren Energiezentren der Frau: Die Chakren eins bis drei	95
Die drei weiteren Chakren	116
Zweiter Teil	
Die Anatomie weiblichen Wissens	119
V. Kapitel – Der Menstruationszyklus	121
Die weibliche Natur ist zyklisch	125
Unser kulturelles Erbe	133
Menstruationskrämpfe (Dysmenorrhö)	145
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	159
Unregelmäßige Zyklen	172
Übermäßige Wucherung der Gebärmutter Schleimhaut (Hyperplasie des Endometriums, zystische und adenomatöse Hyperplasie)	173
Dysfunktionelle Blutungen	175
Schwere Blutungen (Menorrhagie)	181
Der Bruch mit der Tradition: Die Vorbereitung unserer Töchter	183
VI. Kapitel – Die Gebärmutter	188
Unser kulturelles Erbe	190
Die Anatomie der Energie	191
Chronische Unterleibsschmerzen	193
Endometriose (Versprengungen der Gebärmutter Schleimhaut)	194
Vorfall der Gebärmutter	205
Myome	207
VII. Kapitel – Die Eierstöcke	231
Anatomie	233
Eierstockzysten	238
Polyzystisches Ovarialsyndrom	241
Eierstockkrebs	251

VIII. Kapitel – Die Wiedererlangung der Erotik	263
Sexualität gehört zum Leben	263
Unser kulturelles Erbe	269
Die eigene Erotik wieder erlernen	274
Eine neue Auffassung von Sexualität: Abschließende Gedanken	288
IX. Kapitel – Vulva, Vagina, Gebärmutterhals und Harnwege	289
Unser kulturelles Erbe	289
Anatomie	295
Humanes Papillomavirus (HPV)	298
Herpes	309
Zervizitis	314
Zervix-Dysplasie	315
Infektionen der Vagina (Vaginitis)	327
Allgemeine Hinweise zu sexuell übertragbaren Erkrankungen	335
Chronische Schmerzen der Vulva (Vulvodynie)	338
Interstitielle Zystitis	342
Wiederkehrende Harnwegsinfektionen	343
Stressinkontinenz	347
X. Kapitel – Die Brust	352
Unser kulturelles Erbe	352
Anatomie	355
Das Selbstabtasten der Brust	357
Gutartige Brustsymptome: Schmerzen, Knoten, Zysten und Absonderungen der Brustwarze	360
Behandlung gutartiger Brustsymptome	362
Mammografie	365
Brustkrebs	372
Gesundes Brustgewebe – das volle Programm	374
Kosmetische Brustchirurgie	395
XI. Kapitel – Fruchtbarkeit	405
Abtreibung	407
Die »Pille danach« und die Verhinderung von Abtreibungen	414
Bewusste Empfängnis und Empfängnisverhütung	415
Das Trauma der Unfruchtbarkeit überwinden	436

Fehlgeburten	449
Adoption	455
Fruchtbarkeit als Metapher	457
XII. Kapitel – Schwangerschaft und Geburt	460
Die verwandelnde Kraft der Schwangerschaft	460
Unser kulturelles Erbe: Schwangerschaft	463
Frühgeburten verhindern	471
Präeklampsie vorbeugen	473
Eine Steißlage wenden	474
Unser kulturelles Erbe: Geburt und Entbindung	480
Geburtstechniken	487
Den Kaiserschnitt vermeiden – einige Tipps	494
Meine Geschichte	498
Geburt als persönliche Ermächtigung	503
XIII. Kapitel – Mutterschaft: Der Prozess der Bindung an das Neugeborene	512
Nach der Geburt: Das 4. Trimester	518
Fertignahrung contra Muttermilch	522
Muttersein im Suchtsystem: Der schwerste Beruf der Welt	529
XIV. Kapitel – Die Wechseljahre	534
Die Menopause als Wegkreuzung	535
Unser kulturelles Erbe	537
Gesundheit in der Menopause	541
Funktion der Nebennieren: Was Frauen wissen sollten	543
Verschiedene Formen der Menopause	552
Die Hormontherapie-Frage	555
Hormon-Leitfaden	559
Begleiterscheinungen der Menopause	563
Hitzewallungen	564
Veränderungen der Vagina	567
Osteoporose	569
Sexualität in den Wechseljahren	576
Haarausfall	580
Stimmungsschwankungen und Depression	582
Konzentrationsstörungen	583
Langfristige gesundheitliche Probleme	585

Herzkrankheiten	586
Alzheimer-Erkrankung	588
Soll ich die Wechseljahre »behandeln« oder nicht?	592
Während der Wechseljahre für sich selbst sorgen	594
Die Wechseljahre: ein neuer Anfang	594

Dritter Teil

Möglichkeiten der Heilung: Stellen Sie Ihr persönliches Programm auf 597

XV. Kapitel – Zwölf Schritte zur Heilung 599

Die Zukunft ins Auge fassen, das Bewusstsein und die Zellen ändern	599
Erster Schritt: Sich über die eigene Geschichte klar werden	601
Zweiter Schritt: Die eigenen Überzeugungen erkennen	607
Dritter Schritt: Die Gefühle annehmen und loslassen	620
Vierter Schritt: Auf den Körper hören lernen	624
Fünfter Schritt: Den Körper respektieren lernen	626
Sechster Schritt: Eine höhere Macht oder die innere Weisheit anerkennen	628
Siebter Schritt: Die ganze Fülle des eigenen Verstandes ausloten	632
Achter Schritt: Sich Hilfe holen	639
Neunter Schritt: Mit dem Körper arbeiten	644
Zehnter Schritt: Informationen sammeln	645
Elfter Schritt: Verzeihen	647
Zwölfter Schritt: Das Leben aktiv gestalten	654

XVI. Kapitel – Medizinische Betreuung optimal nutzen 659

Warum Sie für Ihre medizinische Versorgung Verantwortung übernehmen müssen	659
Die Wahl der Behandlungsmethode: Von Operation bis Akupunktur	669
Heilung durch eine Operation	674

XVII. Kapitel – Sich gesund essen 690

Optimale Figur und strahlende Gesundheit	691
Nahrungsergänzung systematisch	753
Häufig gestellte Fragen	756
Ein paar Worte zum Rauchen	762
Würdigen Sie die Energie der Nahrung	766

XVIII. Kapitel – Die Heilkraft der Bewegung	770
Unser kulturelles Erbe	771
Positive Auswirkungen der Bewegung	772
Körperliches Training und Sucht	782
Körperliche Bewegung, Amenorrhö und Knochenschwund	783
Meine eigene Geschichte: Frieden schließen mit dem Sport	784
Auf Los geht's los!	785

XIX. Kapitel – Uns selbst heilen, unsere Welt heilen	789
Unsere Mütter: unsere Zellen	792
Ein Erinnerungsritual	793
Die Angst vor unserer schamanischen Vergangenheit überwinden	796
Unsere Träume: irdische Träume	799
Die Welt zu einem sicheren Ort für Frauen machen:	
Fangen Sie bei sich an	808

Anmerkungen	814
--------------------	------------

Register	884
-----------------	------------



Christiane Northrup

[Frauenkörper - Frauenweisheit](#)

Wie Frauen ihre ursprüngliche
Fähigkeit zur Selbstheilung
wiederentdecken können

780 Seiten, geb.
erschienen 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung
www.unimedica.de