

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	8
Einleitung.....	9
mehr als nur ein Beruf .....	10
Was braucht es also, um Ärztin/Arzt zu werden?.....	14
Was bedeutet es, Ärztin/Arzt zu sein?.....	15
Fragen an die Frauenärztin .....	18
Wann soll ich zum ersten Mal einen Termin bei der Frauenärztin ausmachen?.....	18
Soll ich lieber zu einer Frau oder zu einem Mann gehen?.....	18
Ich habe immer wieder Infektionen – was soll ich tun? .....	19
Ich leide unter ständigen Unterbauchschmerzen – was soll ich tun? .....	19
Wer ist denn nun chirurgisch tätig?.....	20
Zurück nun aber zum chronischen Unterbauchschmerz .....	20
Werde ich von der Pille zunehmen? .....	21
Wenn ich unter der Einnahme der Pille keine Blutung habe, bin ich dann schwanger? .....	21
Bedeutet ein auffälliger PAP-Befund automatisch, dass ich Krebs habe? .....	22
Welche Ursachen für schmerzhaften Geschlechtsverkehr gibt es? .....	22
Kurzfassung.....	23
Pubertät bis Wechseljahre.....	24
Was ist denn nun dran an dieser so speziellen Blutung?.....	24
Wenn es zu Stagnationen kommt, wie kann man diese auflösen? .....	25
PMS (Prämenstruelles Syndrom).....	26
Natürliche Verhütungsmethode – NFP .....	28
Den Menstruationszyklus beobachten, erleben und auswerten.....	28
Wechseljahre – ungeahnte Kräfte .....	31

---

Knochengesundheit in den Wechseljahren .....	32
Kurzfassung.....	33
Verhütung.....	34
Kurzfassung.....	36
Intimgesundheit und starke Harnblase .....	37
Tipps für die richtige Intimpflege und eine starke Harnblase.....	37
Ein Blick zur Harnblase.....	38
Herrin über die Harnblase – vom guten Umgang mit dem Harndrang.....	38
Kurzfassung.....	41
Handout Blasentagebuch.....	42

---

Probleme im Intimbereich und Harnwegsinfektionen .....	44
Vaginale Infektionen.....	44
Harnwegsinfektionen .....	44
Chronischer Juckreiz .....	45
Vaginale Trockenheit in den Wechseljahren .....	45
Hausmittel bei vaginalen Infektionen.....	46
Kurzfassung.....	46

Brustgesundheit.....	47
Wie sollte man die Brüste abtasten?.....	47
Und was, wenn man nun etwas Auffälliges ertastet? .....	48
Sollte man an regelmäßigen radiologischen Früherkennungsprogrammen teilnehmen? .....	48
Was bedeutet das Ergebnis solcher Vorsorgeuntersuchungen? .....	49
Was kann man aktiv tun, um sein Brustkrebsrisiko gering zu halten? .....	49
Genetisch bedingter Brustkrebs .....	49
Kurzfassung.....	49
Krebsabstrich / PAP-Abstrich.....	50
Kann man etwas vorsorglich gegen eine HPV-Infektion machen? .....	51
Kurzfassung.....	51
Operationen.....	52
Kurzfassung.....	52
Lifestyle.....	53
Sich Gutes tun.....	54
Loslassen.....	56
Playlist mit Guter-Laune-Garantie .....	57
Kurzfassung.....	57
Vertrauen haben in das Leben und in Behandlungen .....	58
Das Reis-Experiment von Masaru Emoto .....	59
Dies lässt folgenden Rückschluss zu .....	59
Geburtshilfe .....	60
Eine Begriffsdefinition: sekundäre Sectio versus Not-Sectio .....	61
Geburtsbegleitung .....	63
Moderne Geburtshilfe und Neonatologie sind Errungenschaften .....	64

Wo und wie kommen die meisten Babys zur Welt? .....	66
Saugglocken-Entbindung .....	66
Blutungen in der Nachgeburtsperiode .....	68
Wahlhebamme / Beleghebamme .....	68

---

Kurzfassung.....	68
Fragen an die Geburtshelferin .....	69
Sind Gynäkologinnen entspannte Schwangere? .....	69
Wollen alle Gynäkologinnen per Kaiserschnitt entbunden werden? .....	69
Kommen alle Kinder zum errechneten Geburtstermin zur Welt? .....	70
Kann man den Damm auf die Geburt vorbereiten? .....	70
Wie viele Untersuchungen sind in der Schwangerschaft vorgeschrieben? .....	71
Was tun, wenn das Baby in Beckenendlage liegt?.....	72
Was tun, wenn es Zwillinge/Mehrlinge werden? .....	73
Was soll ich tun, wenn die Fruchtblase plötzlich platzt? .....	73
Spürt man alles beim Kaiserschnitt?.....	74
Kann man die echten Wehen übersehen?.....	74
Tun eingeleitete Wehen mehr weh als solche, die von alleine entstanden sind, und wie generell umgehen mit dem Geburtsschmerz? .....	74

---

Empfehlungen für die Austreibungsphase, für die Zeit der Presswehen .....	75
Geburtsvorbereitende Akupunktur .....	75
Bieten alle Krankenhäuser das gleiche Leistungsspektrum an? .....	76
Warum wollen Geburtshelferinnen selbst eher nicht zu Hause entbunden werden? .....	76
Gebären im Ausnahmezustand 1. Lockdown – persönliche Einblicke .....	77
Kinderwunsch .....	78
Wie ist vorzugehen bei unerfülltem Kinderwunsch? .....	79
Was ist, wenn der ideale Partner zum Kinderkriegen fehlt? .....	80
Wenn sich Frauen bewusst für ein Leben ohne Kinder entscheiden.....	80
Kurzfassung.....	80
Handout Prepare for pregnancy .....	81
Schwangerschaft.....	82
Gibt es etwas, das man beachten sollte, wenn man schwanger ist?.....	82
Was kann Abhilfe leisten bei schwerer Schwangerschaftsübelkeit? .....	83
Was ist, wenn es ständig zu Blutungen in der Frühschwangerschaft kommt?.....	83
Was ist, wenn der Gebärmutterhals im Laufe der Schwangerschaft zu kurz wird? .....	84
Plagen auch andere Mamas so viele Sorgen und Ängste? .....	85
Kurzfassung.....	85
Wochenbett und Mamasein .....	86
Was kann dabei helfen, gut durchs Wochenbett zu kommen?.....	87
Stillen .....	88
Milchstau .....	89

Brustentzündung (Mastitis) .....	90
Geburtsverletzungen und Kaiserschnittnarben .....	91
Kurzfassung.....	92
Frausein .....	93
TCM .....	94
Präventivmedizin .....	95
Was ist TCM? .....	96
Akupunktur .....	96
Kräuterheilkunde .....	96
Ernährung nach den 5 Elementen .....	97
Kurzfassung.....	97
Orthomolekulare Medizin .....	98
Kurzfassung.....	99
Kurze bunte Vielfalt an Ernährungsempfehlungen.....	100
Frühstück .....	100
Herr:in werden über einen schwankenden Blutzuckerspiegel .....	100
Kampf der Insulinresistenz .....	101
Kurzfassung.....	101
Think outside the box .....	102
Der Schritt in die ärztliche Selbständigkeit .....	103
Entlastung der Spitalsambulanzen .....	103
Was ist der Unterschied zwischen Wahl- und Privatärzt:innen?.....	104
Persönliche Einblicke – mein Weg zur Ordination.....	104
Der Schritt zur Unternehmerin .....	105
Kurzfassung.....	105
Meine Ordination entsteht – in Bildern.....	106
Über mich .....	107
Nachwort.....	110
Danksagung .....	111
Quellenverzeichnis in Reihenfolge der Nennung.....	112
Bildquellen .....	112

# LESEPROBEN

## Vaginale Infektionen

Viele Frauen verfolgt die Vorstellung, ununterbrochen an vaginalen Infektionen zu leiden, was zu einem enormen Leidensdruck und einer Übertherapie führen.

Ganz generell kann man sagen, dass es sehr wenige Bakterien gibt, die tatsächlich antibiotisch therapiert werden müssen. Wenn diese aber vorhanden und nachgewiesen sind, ist eine antibiotische Therapie zwingend empfohlen, um Folgen wie aufsteigende Infektionen (zu Gebärmutter, Eileiter, Bauchhöhle) bis hin zur Unfruchtbarkeit (beispielsweise durch Chlamydien) zu vermeiden.

Immer zu behandeln ist die *richtige* bakterielle Vaginose, welche ausgelöst wird durch beispielsweise Gardnerella vaginalis.

Sowie sexuell übertragene Infektionen wie Chlamydien, Gonokokken, Trichomonaden usw. (**sexuell übertragene Infektionen verlangen stets strikt nach einer Partner:innen-Therapie**).

Auch ein Pilzinfekt ist zu therapieren – oftmals ist eine lokale Behandlung aber nicht ausreichend, da die Problematik in der Darmschleimhaut ihren Ausgang findet und dann auch nur mit Tabletten, welche die Frau schluckt, in den Griff zu bekommen ist. Zumeist reicht eine einzige Tablette aus, um der Situation wieder Herrin zu werden.

Sollten Pilzinfektionen mehrmals pro Jahr auftreten, ist eine längere per orale Therapie notwendig.

In der Schwangerschaft darf der Pilz nur lokal behandelt werden.

Infektionskrankheiten wie Hepatitis B und C sowie HIV können **nicht** in der gynäkologischen Praxis per Abstrich nachgewiesen werden. Hierzu ist eine Blutabnahme notwendig. Wenn z.B. nach ungeschütztem GV mit einem Unbekannten Grund zur Sorge besteht, sind entsprechend weitere Schritte nötig.

## Kommen alle Kinder zum errechneten Geburtstermin zur Welt?

Nein, nur etwa 3 bis 4% aller Babys erblicken genau an diesem Tag tatsächlich das Licht der Welt.

Dieses Datum dient eher als Richtwert und kann keinesfalls mit einem Gerichtstermin oder dem Hochzeitstag verglichen werden.

Weil ein Abweichen davon ganz normal ist und nicht bedeutet, dass sich die betreuenden Geburtshelfer:innen „verrechnet“ haben.

Der Termin darf im 1. Trimenon aufgrund einer Ultraschalluntersuchung korrigiert werden, wenn es einen Unterschied zwischen dem laut letzter Menstruation errechneten Termin und der Scheitel-Steiß-Länge des Babys gibt. **So gewinnt der sonographisch (per Ultraschall) im 1. Trimenon ermittelte Termin.**

Im späteren Schwangerschaftsverlauf kann er allerdings keinesfalls mehr angepasst werden, wenn das Baby zu gut oder zu schwach ernährt ist sonographisch – im Vergleich zu den meisten anderen Kindern in dieser Schwangerschaftswoche. Dann gilt es, mögliche Konsequenzen daraus zu ziehen, wie häufigere Ultraschallkontrollen zu veranlassen. Denn ein sehr zartes Baby kann zwar zart sein, weil Mama und Papa auch zart sind – dennoch muss in einem solchen Fall eine mangelnde Durchblutung und somit unzureichende Versorgung ausgeschlossen werden.

Auch hat die Placenta (= der Mutterkuchen) keine unbegrenzte Haltbarkeit, und schließlich ist sie es, worüber die Versorgung des Babys gewährleistet wird, weil sie angewachsen ist an der Gebärmutterinnenwand und somit Nährstoffe und Blut von der Mama zum Baby gelangen über die Nabelschnur und wieder retour.

So darf ein errechneter Geburtstermin nicht unbegrenzt lange überschritten werden – sondern zumeist nach maximal 10 Tagen (wenn sonst alles unauffällig ist und nicht Risiken vorliegen wie ein insulinpflichtiger Schwangerschaftsdiabetes oder Zustand nach Kaiserschnitt) wird die Geburt eingeleitet, sodass 2 Wochen nach errechnetem Termin (also in SSW 42+0) alle Babys geboren sind.