

Prof. Dr.med. Ingrid Gerhard

## **Frauengesundheit**

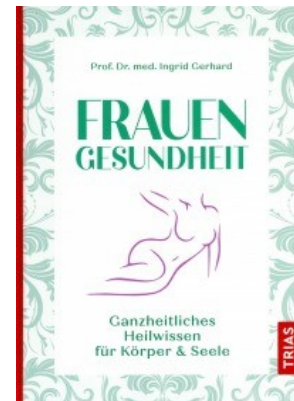
Ganzheitliches Heilwissen für Körper & Seele

Trias, 3. Aufl. 2020

384 S., 8 Abb., gebunden

ISBN: 9783432105932

Preis: 24,99 €



Prof. Dr. med. Ingrid Gerhard ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe mit einer Spezialisierung auf Naturheilkunde und Umweltmedizin. Sie betreibt zudem das *Netzwerk-Frauengesundheit.com*, ein informatives Magazin zu Frauengesundheit und entwickelt eigene phytotherapeutische Arzneimittelmischungen, die sie auch im Buch vorstellt.

Das 2020 neu überarbeitete Werk kann als informatives Buch zu Frauengesundheit und Gesundheitserhaltung im Allgemeinen und im Besonderen gelesen werden. Die Krankheitsbeschreibungen sind sehr detailliert ausgearbeitet. Zu jedem Thema werden ein paar naturheilkundliche Tipps gegeben, die in erster Linie aus den Bereichen Phytotherapie und Homöopathie stammen, aber auch ein bisschen TCM in Form von Akupressur-Anleitungen beinhalten. Oftmals finden sich farblich abgesetzte Merkkästchen mit weiteren Empfehlungen und Erklärungen.

Das Buch ist unterteilt in fünf große Kapitel: Frau und Gesundheit, Die sechs Säulen der Gesundheit, Methoden zum Gesundwerden, Besonderheiten in bestimmten Lebensphasen und - sehr ausführlich - Beschwerden und Erkrankungen, mit den entsprechen Ratschlägen. Es ist aus meiner Sicht vor allem dienlich dazu zu lernen, wie die Erkrankungen verlaufen, wie sie zu erkennen sind sowie was vorbeugt und was nicht. Hier fand ich das Unterkapitel Sexualität, eine der sechs Säulen der Gesundheit, sehr gelungen.

Leider hat sich die Autorin entschieden nicht zu gendern, gerade in solch einem Buch sehr unverständlich und nicht mehr zeitgemäß. Das Argument, es sei sonst nicht gut lesbar, ist inzwischen überholt und eher ärgerlich. Vielleicht klappt das ja dann bei der nächsten Überarbeitung.

Der ausgebildeten Heilpraktikerin\* sind die naturheilkundlichen Themen sicherlich zu oberflächlich aufbereitet, wenn es auch in einem Buch immer etwas zu entdecken gibt. Aber den Anspruch der tiefgehenden Aufbereitung der Naturheilkunde hat das Buch auch nicht, es ist vielmehr ein Werk für Lai\*innen, die sich für eine konventionelle, aber naturheilkundlich offene Sicht auf Frauengesundheit interessieren und so vergleichen und sich eine eigene Meinung bilden können. Das ist grundsätzlich wichtig und begrüßenswert.