



Prof. Dr. Mandy Mangler
Das große Gynbuch
Gelesen von Mandy Mangler und Eva Becker



INHALT

1–9 Ein konservativ geprägtes Fach · Die Gynäkologie

Verinnerlichte Frauenfeindlichkeit
Mein Weg in die Gynäkologie
Patriarchal geprägte Strukturen haben Nachteile für alle

Unser Körper Was er kann, was er braucht und was ihm Lust bereitet

10–16 Spieglein, Spieglein in der Hand · Die Anatomie von Vulva und Vagina

Wie pflege ich meine Vulva?
Ist Ausfluss normal?
Runzeln, Haare, Größe: Wie hübsch ist meine Vulva?

17–19 Die große Unbekannte · Klitoris

Klitoris zum Nachvollziehen
Die Geschichte der Entdeckung unseres Lustorgans

20–33 Eine erfüllte Sexualität

Von A- bis G-Punkt: die erogenen Zonen von Vulva und Vagina
Der weibliche Orgasmus in Labor und Wissenschaft
Lust, zu kommen
Solosex: schön, gesund und nützlich

34–37 Was uns im Inneren zusammenhält · Der Beckenboden

Die Kraft des Beckenbodens testen und trainieren

38–40 Geschichte einer Täuschung · Mythos Jungfernhäutchen

Blutungen bei der (ersten) vaginalen Penetration

41–45 Alles über Brüste

Warum sie politisch sind
Evolutionäre Bedeutung und Anatomie der Brust
Die »Brustwarze« oder Mamille
»Brust Awareness«, Spannungen, Schmerzen und Zysten
Der BH

Themen & Phasen in unserem Leben

46–54 Die Hausärztin für die Frauen · Meine Gynäkologin und ich

Als junges Mädchen

Eine passende Gynäkologin finden

Die gynäkologische Untersuchung oder: Es muss nicht immer vaginal sein

Queere Menschen in Gynäkologie und Geburtshilfe

55–70 Es lohnt sich, ihn gut zu kennen · Der Zyklus

Startpunkt: die Menstruation

• Von der Binde bis zur Tasse: Menstruationsprodukte

• Wenn sie nicht, zu stark oder zu schmerzhaft kommt: Störungen der Menstruation

Die Eizelle reift heran: die Follikelphase

Besser als ihr Ruf: die Lutealphase

• PMS – oder wie Frauen für krank erklärt werden

Zyklusphasen für sich nutzen

71–88 Eine ungerecht verteilte Last · Verhütung

Wie berechnet sich der Pearl-Index?

Coitus interruptus

Kondome und Femidome: schützen auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Natürliche Familienplanung: hormonfrei und vielseitig

• Knaus-Ogino- oder Kalendermethode

• Symptothermale Methode: mit Blick auf Basaltemperatur und Zervixschleim verhüten Sterilisation

Die Pille

• Pillenpause

• Die Nebenwirkungen: Thrombosen, Depressionen, Libidoverlust

• Für wen kann die Pille das richtige Verhütungsmittel sein?

Die Dreimonatsspritze

Intrauterinsysteme: die Spirale und ihre jüngeren Schwestern

Jeweils für drei Wochen: der Verhütungsring

Unter die Haut: das Hormonstäbchen

Postkoitalpille: die »Pille danach«

Verhütung für den Mann

• Vasektomie: Durchtrennung der Samenleiter

• Vasalgel

• Samenleiterventil

• Hodenwärmen

Verhütung der Zukunft

89–94 Nur Ja heißt Ja · Sexualisierte Belästigung und Gewalt

Was kann ich nach einem sexualisierten Übergriff tun?

95–110 Schwanger werden · Fruchtbarkeit und Kinderwunsch

Mutterwerden als Standardeinstellung?

Ich möchte schwanger werden

• Anti-Müller-Hormon & Co.

• Kann ich meine Fruchtbarkeit stärken?

• Befruchtungsex: Wann und wie oft, und hilft der Kopfstand danach?

Schwanger werden nach der Pille: die Post-Pill-Amenorrhoe

Medical und Social Freezing oder Eizellvorsorge: Kryokonservierung von Eizellen

Was tun, wenn ich nicht so einfach schwanger werde?

- Endometriose und Fruchtbarkeit
- Progesteron, das Gelbkörperhormon
- Clomifen
- hCG
- Insemination
- »Künstliche Befruchtung«: In-vitro-Fertilisation (IVF) und Intrazytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI)

Ungewollt kinderlos

111–142 Die ganz normale Ausnahmezeit · Schwangerschaft

Eizelle trifft Spermium

Sichere und unsichere Anzeichen

Wie berechnet man Schwangerschaftswochen und Geburtstermin?

Die Dos and Don'ts

- Alkohol und Alkoholfreies
- Nikotin: sehr schädlich
- Kaffee: ganz in Maßen
- Medikamente: gut hingucken
- Kosmetika und Weichmacher
- Sex: ist gut
- Sport: ist auch gut
- Reisen: gern, aber vielleicht nicht überallhin
- Job: Die Arbeitgeberin ist in der Pflicht
- Sehr sinnvoll: Impfen gegen Keuchhusten und Grippe
- Essen: Über Toxoplasmose, Listerien und alles, was gesund ist

Erbrechen und Übelkeit

Lob der Hebamme

- Von der weisen Fachfrau zur Masterin der Hebammenwissenschaft
- Schwangerschaftsbetreuung durch die Hebamme – vor, während und nach der Geburt

Pränataldiagnostik: Ultraschall und Bluttests

- Ersttrimester-Screening: die frühe Feindiagnostik
- Der NIPT-Test: nicht invasiver Pränataltest zur Erkennung von Trisomien
- Die späte Feindiagnostik
- Der Ultraschall vor der Geburt
- B-Streptokokken

Gestosen – schwangerschaftsbedingte Erkrankungen

- Präeklampsie
- HELLP-Syndrom
- Schwangerschaftsdiabetes

Es geht (zu früh?) auf die Geburt zu

- Zervixinsuffizienz und Frühgeburtlichkeit
- (Vorzeitiger) Blasensprung

143–161 Eine existenzielle Situation · Die Geburt

Geburtsvorbereitung: Was kann ich tun?

- Von klassisch über hypnotisch bis achtsam
- Ich habe Angst! Geburt und Psyche
- Wohnzimmer, Geburtshaus oder (hebammengeleiteter) Kreißsaal – wo bekomme ich mein Kind?

Wie wollen wir gebären?

- Es geht in die richtige Richtung – wenn auch langsam

Es geht los!

- Latenzphase und Eröffnungsphase
- Austrittsphase
- Gegen den Schmerz: Von Akupressur über Elektrostimulation bis PDA

(Wunsch-)Kaiserinschnitt: Sectio caesarea

- Primärer und sekundärer Kaiserinschnitt
- Was geschieht nach der OP?
- Die Diskussion um den Kaiserinschnitt

Besondere Kindslagen: Sternenguckerin, Beckenendlage, Querlage, Schulterdystokie

- Sternenguckerin oder Gleichblick
- Beckenendlage und äußere Wendung
- Querlage
- Schulterdystokie

Direkt nach der Geburt des Babys

- Auspulsieren und abnabeln
- Die Plazentageburt
- Das Bonding mit dem Baby

162–171 Ankommen und Hormonumstellung · Das Wochenbett

Die einzelnen Phasen

- Woche eins
- Woche zwei
- Woche drei
- Die Wochen vier bis acht

Ist das noch der Babyblues oder schon eine Wochenbettdepression?

- Vorbeugen mit Schlaf, Verständnis und guter Ernährung

Die Ernährung des Säuglings

- Das Baby stillen
- Stillen als Verhütungsmethode
- Ersatzmilch und Abpumpen

Sex im Wochenbett und danach

172–185 Die sogenannten Fehlgeburten · Aborte oder kleine Geburten

Blutungen in der Schwangerschaft – nicht immer droht ein Abort

Windei und Molenschwangerschaft

Extrauterinschwangerschaften – im Eileiter oder Bauchraum

- Klinische Symptome
- Therapie der Eileiterschwangerschaft
- PUL: die nicht lokalisierbare Schwangerschaft

»Missed abortion« – und wie es weitergehen kann

- Option 1: Abwarten
- Option 2: Medikamente
- Option 3: Operation

Komplikationen: Febrile Aborte und Asherman-Syndrom

Nach dem Abort

Der Umgang mit dem Verlust

Antikörpertherapie und Rhesusprophylaxe

Wenn es mehrmals hintereinander geschieht – habituellem Abort

Spätabort / Stillgeborene

186–191 Der selbstbestimmte Schwangerschaftsabbruch

Das Vorgehen bei einer unerwünschten Schwangerschaft

- Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch
- Telemedizinischer Abbruch
- Operativer Schwangerschaftsabbruch

Und danach?

Späte Schwangerschaftsabbrüche und Fetozide

192–217 Eine starke Zeit · Wechseljahre und Postmenopause

Ein Lebensabschnitt – viele Vorbehalte

- Namen einer Lebensphase

Alles im Umbruch: Was passiert jetzt im Körper?

- Prä-, Peri- und Postmenopause: Stufen des Wandels
- Wenn der Zyklus zu früh aus dem Rhythmus kommt

Wechseljahre und weibliche Organe

- Die Eierstöcke: auch jenseits der Menopause wichtig
- Die Gebärmutter: vom Aufruhr zur Ruhe
- Die Brust: großflächiger Umbau

Hitzewallungen und andere Beschwerden

- Hitzeschübe – wie sie entstehen und was dagegen hilft
- Ein schwacher Beckenboden und die Folgen
- Osteoporose – wenn die Knochen brüchig werden
- Trockenheit in Vulva und Vagina
- Nicht nur hormonbedingt: Schlafstörungen
- Depressionen und depressive Verstimmungen

Partnerschaft und Sexualität: Anders und stärker

Lust am Altern

Gesundheit & Krankheit Vorsorgen, schützen und heilen

218 Vorsorge · Den Erkrankungen einen Schritt voraus

Freudige und tragische Ereignisse – und alles dazwischen

Krankheiten haben oft mehr als eine Ursache

Vorsorge: Den Erkrankungen einen Schritt voraus

219–229 Speziell für Frauen · Gesund leben

Ungünstige und positive Einflüsse

- Nikotin: eine echte Übeltäterin
- Alkohol: am besten so wenig wie möglich
- Harte Drogen: keine gute Idee
- Schädlich, doch manchmal auch nützlich: Cannabis
- Gewicht und Bewegung: ein heikles Thema

Was sich sonst noch auf die Gesundheit auswirkt

- Stress
- Psychische Faktoren
- Sex, Lust und Sinnlichkeit

230–258 Myome, Endometriose und andere gutartige Krankheiten

Myome – Knoten in den Muskeln der Gebärmutter

- Wachsen? Ruhen? Myome sind nicht immer berechenbar
- Therapie: Wann sie nötig ist und welche Möglichkeiten es gibt
- Manchmal unumgänglich: die Operation
- Therapie-Alternativen
- Von der Ernährung bis zu grünem Tee: Myom-Prävention

Polypen – Gewebearhängsel in der Gebärmutter

Endometriose – eine mysteriöse Krankheit im Verborgenen

- Bis heute ein Rätsel: Wie entsteht Endometriose?
- Welche Erscheinungsformen gibt es?
- Ein ständiger Wandel: Wie die Krankheit verläuft
- Meist langwierig: Diagnose und Therapie
- Inseln der Selbstwirksamkeit

Fehler im System: Gutartige Erkrankungen der Eierstöcke

- Zysten am Eierstock
- PCO-Syndrom (PCOS)

259–266 Wenn die natürliche Abwehr durcheinanderkommt · Harnwegsinfekte, Pilze und Entzündungen im Genitalbereich

Eine natürliche Schranke: das Mikrobiom von Vulva und Vagina

- Wann das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht gerät
- Wie man die nützlichen Bakterien unterstützen kann

Blasenentzündung (Zystitis)

- Wärme, Tee und Einfachzucker: Vorbeugen und therapieren
- Sich impfen lassen

Pilzkrankungen

Bakterielle Vaginose

267–281 Ihr großes Comeback · Sexuell übertragbare Krankheiten

HIV

- Der Verlauf der Erkrankung
- Einer Ansteckung vorbeugen: Die Präexpositionsprophylaxe
- Für den Notfall: die Postexpositionsprophylaxe
- Therapie einer HIV-Erkrankung
- HIV und Schwangerschaft

Syphilis (Lues)

- Die vier Stadien der Krankheit
- Behandlung: je eher, je besser

Tripper (Gonorrhö)

- Früh behandeln, um die Eileiter zu schützen
- Prävention – eigentlich ganz einfach

Weitere sexuell übertragbare Krankheiten, vor denen wir uns schützen sollten

- Chlamydien
- Herpes genitalis
- Trichomoniasis
- Hepatitis A, B und C

282–335 Auf dem Weg zu einer individualisierten Therapie · Krebserkrankungen

Was ist Krebs eigentlich?

Von Operation bis Antikörper: die wichtigsten Therapieformen

- Operation
- Chemotherapie
- Strahlentherapie
- Radiochemotherapie
- Therapien, die das Immunsystem einbeziehen
- Antihormonelle Therapie
- Supportivtherapie
- Alternative Wege

Heilung

Brustkrebs (Mammakarzinom)

- Aktiv vorbeugen, Risikofaktoren entgegenreten, Heilungschancen stärken
- Vorsorge und Diagnose
- Brustkrebs in der Medizingeschichte
- Formen von Brustkrebs
- Am Puls der Forschung: Brustkrebstherapie
- Perspektiven

Eierstockkrebs (Ovarialkarzinom)

- Ein Tumor, der sich nicht leicht entdecken lässt
- Eine Entscheidung mit Tragweite: Prävention bei Gen-Mutationen
- Eisprünge als Risikofaktor
- Symptome, die auf Eierstockkrebs hinweisen
- Therapie
- Heilungsperspektiven

Krebs des Gebärmutterkörpers (Endometriumkarzinom)

- Symptome und Diagnose
- Therapie: Oft genügt eine gezielte Operation
- Auch genetische Faktoren spielen eine Rolle
- Risikofaktoren und Möglichkeiten der Prävention

Gebärmutterhalskrebs (Zervixkarzinom)

- Die Rolle des Humanen Papillomvirus (HPV)
- Risikofaktor Nikotin
- Früherkennung: Pap-Abstrich, Screening, erweiterte Methoden
- Diagnose und Therapie

Das Vulvakarzinom

- Selbstbetrachtung – ein wirksames Mittel zur Früherkennung
- Diagnose und Therapie

336–338 Selbstbestimmt und digital · Die Zukunft der Gynäkologie

