

Prof. Dr. Mandy Mangler

Die Chef-  
ärztin, die  
Frauen eine  
Stimme gibt.

*DLF Kultur*

# DAS GROSSE GYN BUCH

Selbstbewusst für  
den eigenen Körper entscheiden

Sex, Zyklus, Wechseljahre  
aus weiblicher Sicht  
neu verstehen

Krankheiten erkennen  
und therapieren



Insel

# Inhalt

## 10 Die Gynäkologie · Ein konservativ geprägtes Fach

---

- 13 Verinnerlichte Frauenfeindlichkeit
- 15 Mein Weg in die Gynäkologie
- 19 Patriarchal geprägte Strukturen haben Nachteile für alle

# Unser Körper

## Was er kann, was er braucht und was ihm Lust bereitet

## 22 Spieglein, Spieglein in der Hand · Die Anatomie von Vulva und Vagina

---

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

## 32 Klitoris · Die große (!) Unbekannte

---

- 33 Klitoris zum Nachvollziehen
- 35 Die Geschichte der Entdeckung unseres Lustorgans

## 38 Eine erfüllte Sexualität

---

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

## 56 Der Beckenboden · Was uns im Inneren zusammenhält

---

- 59 Die Kraft des Beckenbodens testen und trainieren

## 62 Mythos Jungfernhäutchen · Geschichte einer Täuschung

---

- 66 Blutungen bei der (ersten) vaginalen Penetration

## 68 Alles über Brüste

---

- 69 Warum sie politisch sind
- 71 Evolutionäre Bedeutung und Anatomie der Brust
- 73 Die »Brustwarze« oder Mamille
- 74 »Brust Awareness«, Spannungen, Schmerzen und Zysten
- 75 Der BH

# Themen & Phasen

## in unserem Leben

- 78 **Meine Gynäkologin und ich · Die Hausärztin für die Frauen**  
.....
- 79 Als junges Mädchen
- 80 Eine passende Gynäkologin finden
- 84 Die gynäkologische Untersuchung oder: Es muss nicht immer vaginal sein
- 87 Queere Menschen in Gynäkologie und Geburtshilfe
- 90 **Der Zyklus · Es lohnt sich, ihn gut zu kennen**  
.....
- 91 **Startpunkt: die Menstruation**
- Von der Binde bis zur Tasse: Menstruationsprodukte
  - Wenn sie nicht, zu stark oder zu schmerzhaft kommt: Störungen der Menstruation
- 103 **Die Eizelle reift heran: die Follikelphase**
- 105 **Besser als ihr Ruf: die Lutealphase**
- PMS – oder wie Frauen für krank erklärt werden
- 111 Zyklusphasen für sich nutzen
- 113 **Verhütung · Eine ungerecht verteilte Last**  
.....
- 114 Wie berechnet sich der Pearl-Index?
- 115 Coitus interruptus
- 115 **Kondome und Femidome: schützen auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten**
- 116 **Natürliche Familienplanung: hormonfrei und vielseitig**
- Knaus-Ogino- oder Kalendermethode
  - Symptothermale Methode: mit Blick auf Basaltemperatur und Zervixschleim verhüten
- 119 Sterilisation
- 120 **Die Pille**
- Pillenpause
  - Die Nebenwirkungen: Thrombosen, Depressionen, Libidoverlust
  - Für wen kann die Pille das richtige Verhütungsmittel sein?
- 128 **Die Dreimonatsspritze**
- 129 **Intrauterinsysteme: die Spirale und ihre jüngeren Schwestern**
- 131 **Jeweils für drei Wochen: der Verhütungsring**
- 131 **Unter die Haut: das Hormonstäbchen**
- 132 **Postkoitalpille: die »Pille danach«**
- 133 **Verhütung für den Mann**
- Vasektomie: Durchtrennung der Samenleiter
  - Vasalgel
  - Samenleiterventil
  - Hodenwärmern
- 135 **Verhütung der Zukunft**
- 136 **Sexualisierte Belästigung und Gewalt · Nur Ja heißt Ja**  
.....
- 139 **Was kann ich nach einem sexualisierten Übergriff tun?**
- 144 **Fruchtbarkeit und Kinderwunsch · Schwanger werden**  
.....
- 145 **Mutterwerden als Standardeinstellung?**
- 148 **Ich möchte schwanger werden**
- Anti-Müller-Hormon & Co.
  - Kann ich meine Fruchtbarkeit stärken?
  - Befruchtungssex: Wann und wie oft, und hilft der Kopfstand danach?
- 155 **Schwanger werden nach der Pille: die Post-Pill-Amenorrhoe**
- 156 **Medical und Social Freezing oder Eizellvorsorge: Kryokonservierung von Eizellen**

- 158 **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)

164 **Ungewollt kinderlos**

166 **Schwangerschaft · Die ganz normale Ausnahmezeit**

---

167 **Eizelle trifft Spermium**

168 **Sichere und unsichere Anzeichen**

170 **Wie berechnet man Schwangerschaftswochen und Geburtstermin?**

171 **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

184 **Cytomegalie**

185 **Erbrechen und Übelkeit**

188 **Lob der Hebamme**

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

192 **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

198 **Gestosen – schwangerschaftsbedingte Erkrankungen**

- Präeklampsie
- HELLP-Syndrom
- Schwangerschaftsdiabetes

203 **Es geht (zu früh?) auf die Geburt zu**

- Zervixinsuffizienz und Frühgeburtlichkeit
- (Vorzeitiger) Blasensprung

208 **Die Geburt · Eine existenzielle Situation**

---

209 **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?

215 **Wie wollen wir gebären?**

- Es geht in die richtige Richtung – wenn auch langsam

220 **Es geht los!**

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

225 **(Wunsch-)Kaiserinschnitt: *Sectio caesarea***

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

231 **Besondere Kindslagen: Sternenguckerin, Beckenendlage, Querlage, Schulterdystokie**

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

- 233 **Direkt nach der Geburt des Babys**
- Auspulsieren und abnabeln
  - Die Plazentageburt
  - Das Bonding mit dem Baby
- 235 **Das Wochenbett · Ankommen und Hormonumstellung**
- 
- 236 **Die einzelnen Phasen**
- Woche eins
  - Woche zwei
  - Woche drei
  - Die Wochen vier bis acht
- 239 **Ist das noch der Babyblues oder schon eine Wochenbettdepression?**
- Vorbeugen mit Schlaf, Verständnis und guter Ernährung
- 241 **Die Ernährung des Säuglings**
- Das Baby stillen
  - Stillen als Verhütungsmethode
  - Ersatzmilch und Abpumpen
- 246 **Sex im Wochenbett und danach**
- 249 **Aborte oder kleine Geburten · Die sogenannten Fehlgeburten**
- 
- 250 **Blutungen in der Schwangerschaft – nicht immer droht ein Abort**
- 251 **Windei und Molenschwangerschaft**
- 252 **Extrauterinschwangerschaften – im Eileiter oder Bauchraum**
- Klinische Symptome
  - Therapie der Eileiterschwangerschaft
  - PUL: die nicht lokalisierbare Schwangerschaft
- 256 **»Missed abortion« – und wie es weitergehen kann**
- Option 1: Abwarten
  - Option 2: Medikamente
  - Option 3: Operation
- 260 **Komplikationen: Febrile Aborte und Asherman-Syndrom**
- 260 **Nach dem Abort**
- 261 **Der Umgang mit dem Verlust**
- 263 **Antikörpertherapie und Rhesusprophylaxe**
- 265 **Wenn es mehrmals hintereinander geschieht – habituellem Abort**
- 266 **Spätabort/Stillgeborene**
- 268 **Der selbstbestimmte Schwangerschaftsabbruch**
- 
- 271 **Das Vorgehen bei einer unerwünschten Schwangerschaft**
- Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch
  - Telemedizinischer Abbruch
  - Operativer Schwangerschaftsabbruch
- 275 **Und danach?**
- 276 **Späte Schwangerschaftsabbrüche und Fetozide**
- 278 **Wechseljahre und Postmenopause · Eine starke Zeit**
- 
- 279 **Ein Lebensabschnitt – viele Vorbehalte**
- Namen einer Lebensphase
- 284 **Alles im Umbruch: Was passiert jetzt im Körper?**
- Prä-, Peri- und Postmenopause: Stufen des Wandels
  - Wenn der Zyklus zu früh aus dem Rhythmus kommt
- 289 **Wechseljahre und weibliche Organe**
- Die Eierstöcke: auch jenseits der Menopause wichtig
  - Die Gebärmutter: vom Aufruhr zur Ruhe
  - Die Brust: großflächiger Umbau
- 290 **Hitzewallungen und andere Beschwerden**
- Hitzeschübe – wie sie entstehen, was hilft
  - Die Hormonersatztherapie: ein Allheilmittel?
  - Ein schwacher Beckenboden und die Folgen
  - Osteoporose
  - Trockenheit in Vulva und Vagina
  - Nicht nur hormonbedingt: Schlafstörungen
  - Depressionen und depressive Verstimmungen
- 307 **Partnerschaft und Sexualität: anders und stärker**
- 308 **Lust am Altern**

# Gesundheit & Krankheit

## Vorsorgen, schützen und heilen

### 312 **Vorbeugen · Immer eine gute Investition**

---

- 312 **Freudige und tragische Ereignisse – und alles dazwischen**
- 313 **Krankheiten haben oft mehr als eine Ursache**
- 314 **Vorsorge: Den Erkrankungen einen Schritt voraus**

### 316 **Gesund leben · Speziell für Frauen**

---

- 316 **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
  - Ernährung, Gewicht und Bewegung: Stellschrauben mit großer Wirkung
- 326 **Was sich sonst noch auf die Gesundheit auswirkt**
  - Stress
  - Psychische Faktoren
  - Sex, Lust und Sinnlichkeit

### 330 **Myome, Endometriose und andere gutartige Krankheiten**

---

- 330 **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
  - Alternative Behandlungsmethoden
  - Von der Ernährung bis zu grünem Tee: Myom-Prävention
- 346 **Polypen – Gewebearhänge in der Gebärmutter**

### 346 **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

### 358 **Fehler im System: Gutartige Erkrankungen der Eierstöcke**

- Zysten am Eierstock
- PCO-Syndrom (PCOS)

### 369 **Harnwegsinfekte, Pilze und Entzündungen im Genitalbereich · Wenn die natürliche Abwehr durcheinanderkommt**

---

#### 369 **Eine bakterielle Schranke: das Mikrobiom von Vulva und Vagina**

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

#### 373 **Blasenentzündung (Zystitis)**

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

#### 377 **Pilzkrankungen**

#### 379 **Bakterielle Vaginose**

## 381 Sexuell übertragbare Krankheiten · Ihr großes Comeback

---

### 384 HIV

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

### 390 Syphilis (Lues)

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

### 394 Tripper (Gonorrhö)

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

### 396 Weitere sexuell übertragbare Krankheiten, vor denen wir uns schützen sollten

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

## 401 Krebserkrankungen · Auf dem Weg zu einer individualisierten Therapie

---

### 405 Was ist Krebs eigentlich?

### 408 Von Operation bis Antikörper: die wichtigsten Therapieformen

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

### 419 Heilung

### 420 Brustkrebs (Mammakarzinom)

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

### 446 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

### 454 Krebs des Gebärmutterkörpers (Endometriumkarzinom)

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

### 457 Gebärmutterhalskrebs (Zervixkarzinom)

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

### 468 Das Vulvakarzinom

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

## 472 Die Zukunft der Gynäkologie · Selbstbestimmt und digital

---

### 476 Stichwortverzeichnis

### 483 Auswahl der wichtigsten Literatur

### 494 Dank