

# Verena Rosar



**FRAUEN  
NATUR  
HEILPRAXIS**

Vorträge und  
Workshops

In meinen Vorträgen beschäftige ich mich mit verschiedenen Themen der Frauen- und Kindergesundheit. Näheres über die einzelnen Inhalte erfahren Sie in dieser Broschüre.

Die Vorträge können jederzeit gebucht werden. Wenn Sie als Veranstalter/in an den angebotenen Themen interessiert sind, wenden Sie sich bitte an die Frauennaturheilpraxis.

Alle Vorträge finden inklusive Overhead-Präsentationen, kritischer Literaturschau und Schriftmappen für die Teilnehmerinnen statt.

### Inhalt

1 Brustgesundheit und Brustkrebs	Seite 3
2 Hormone sind Botinnen	Seite 5
3 Diagnose Gebärmuttermyom	Seite 7
4 Unerfüllter Kinderwunsch	Seite 9
5 Endometriose	Seite 11
6 Bauchgeheimnisse	Seite 13
5 Naturheilmittel für Säuglinge und Kleinkinder	Seite 15
6 Woher kommt der dicke Hals?	Seite 18
7 Brustastuntersuchung und Selbstmassage	Seite 21
8 Let's talk about sex – Ein Workshop für Mädchen	Seite 23
9 Publikationen	Seite 25

### Kontakt

#### **Frauennaturheilpraxis**

**Verena Rosar**

*Medizinjournalistin / Heilpraktikerin*

Eschenweg 7

41352 Korschenbroich

Fon / Fax 02161 / 56 44 18

E-Mail: [Info@frauennaturheilpraxis.de](mailto:Info@frauennaturheilpraxis.de)

Website: [www.frauennaturheilpraxis.de](http://www.frauennaturheilpraxis.de)

## **Brustgesundheit und Brustkrebs**

Der Vortrag beschäftigt sich mit dem Wachstum und den altersbedingten Veränderungen des Brustgewebes. Welche gutartigen Veränderungen gibt es und wie unterscheiden sich bösartige Knoten von diesen?

Welche Faktoren begünstigen Brustkrebs und welche Maßnahmen können Frauen ergreifen, um sich davor zu schützen? Auch der Stellenwert und die Aussagekraft von Mammographien, sowohl im Rahmen der Früherkennung, als auch im begründeten Verdachtsfall werden eingehend beleuchtet. Eine Diskussion, in der wichtige Fragen Raum finden und umfangreiche Informationen über weiterführende Adressen und Literatur bilden den Abschluss des Abends.

# Brustgesundheit und Brustkrebs

## Vorstellungsrunde und Erwartungen

### Aufbau der Brust

#### Entwicklung der Brust

*Pubertät und Wechseljahre  
Schwangerschaft, Mastitis*

#### Gutartige Brustbeschwerden

*Mastodynie  
Praemenstruelles Syndrom  
Mamillensekretion  
Fibrozystische Mastopathie*

#### Knotige Brüste

*Zysten  
Fibroadenome  
etc.*

### Risiko- und Schutzfaktoren

### Biopsiemethoden

### Stellenwert und Qualität von Mammographien

### Entstehung vom DCIS und seiner Infiltration

### Alternative Heilmöglichkeiten der gutartigen Erkrankungen

### Literatur- und Adressenliste

### Diskussion und Abschlussrunde

## **Hormone sind Botinnen**

Nachdem bekannt wurde, dass Hormonpräparate langfristig einen schädlichen Einfluss, bis hin zum Krebswachstum, haben können, ist das Thema der Hormonsubstitution aktueller denn je. Welche Möglichkeiten gibt es, Beschwerden zu lindern wie sie beispielsweise bei Myomen, starken Blutungen in den Wechseljahren und bei anderen Frauenleiden, auftreten können? Vom ersten Blut bis zur letzten großen „Pause“ wird eine Reise veranstaltet, zu der alle Frauen eingeladen sind, die wissen wollen wie ihre Hormone zu ihrer Körperentwicklung und ihrem Leben in Beziehung stehen.

Der Vortrag zeigt Alternativen zu künstlichen Hormonen auf und besonders die Wechseljahre sowie alles Wissenswerte über Osteoporose + Co spielen in der Diskussion eine Rolle.

# Hormone sind Botinnen

## Vorstellungsrunde und Erwartungen

Was sind Hormone?

Die Menarche

Ein weiblicher Zyklus

Wirkung von Kontrazeptiva

**Die Menopause**

*Umstellung des Hormonhaushaltes*

*Beschwerden in den Wechseljahren*

*Ist der Einsatz von künstlichen Hormonen notwendig?*

*Eine Alternative: Natürliches Progesteron*

*Osteoporose*

*Herz-Kreislauf-Erkrankungen*

*Einsatz naturheilkundlicher Methoden*

Literatur

Abschluss und Diskussion

## **Diagnose Gebärmuttermyom**

Was ist ein Myom? Inwiefern kann eine solche Wucherung in der Gebärmutter den Körper in seinen Funktionen beeinträchtigen?

Und wie kann die Behandlung, insbesondere auf dem Weg der Selbsthilfe, aussehen?

Interessierte und betroffene Frauen erhalten Informationen über die weibliche Anatomie, die Beschwerdebilder der einzelnen Myome und schulmedizinische und naturheilkundliche Therapiemethoden.

# Diagnose Gebärmuttermyom

## Vorstellungsrunde und Erwartungen

## Anatomie der weiblichen Fortpflanzungsorgane

### „Die Gebärmutter“

#### **Was sind Myome?**

*Histologische Erläuterungen*

*Lokalisationsmöglichkeiten*

*Mögliche Beschwerdebilder*

*Diagnosemöglichkeiten*

#### **Therapie**

*OP Indikationen*

*Myomektomie*

*Hysterektomie*

*Hormonbehandlung*

## **Persönliche Beiträge und Erfahrungen**

## **Erläuterung alternativer Heilmethoden**

## **Literaturlisten und Abschluss**

## **Unerfüllter Kinderwunsch**

Welche Ursachen gibt es? Sowohl bei der Frau, als auch beim Mann?

Welche Schritte sind die ersten zur genauen Diagnosestellung?

Oft verschieben Paare die Familiengründung bis Mitte 30, was die Chancen auf Nachwuchs mindert. Dieser Umstand lässt viele den Weg der Reproduktionsmedizin beschreiten. Seit 2004 bedeutet das finanziell einen tiefen Griff in die eigene Tasche.

Der Vortrag bietet Alternativen und eine breite Palette an Selbsthilfemaßnahmen, um dem „Ticken“ der biologischen Uhr ein Schnippchen zu schlagen.

## Unerfüllter Kinderwunsch

**Vorstellungsrunde und Erwartungen**

**Zykluserläuterung und Hormonkreislauf**

**Ursachenerläuterung**

*Schadstoffe*

*Hormonelle Funktionsstörungen*

*Entzündungen*

*Myome*

*Endometriose*

**Wege zur Diagnosefindung**

*Spermiogramm*

*Zyklusanalyse*

*Bildgebende Verfahren*

*etc.*

**Behandlungsmöglichkeiten**

*Hormonregulation*

*Insemination*

*In vitro Fertilisation*

*ICSI*

*Embryonenschutzgesetz*

**Finanzierung der Therapie (Rolle der Krankenkassen)**

**Alternative Wege**

**Literatur**

**Fragen**

**Diskussion**

## **Endometriose**

Was ist „versprengte“ Schleimhaut außerhalb der Gebärmutter? Wie kann sie den weiblichen Organismus beeinträchtigen? Der Vortrag erläutert auf informativem Wege die Anatomie, die unterschiedlichen Beschwerdebilder, und gibt detailliert Aufschluss über schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlungsmethoden.

# Endometriose

## Vorstellungsrunde und Erwartungen

### Der weibliche Zyklus

*incl. hypothalamisch hypophysärer Regelkreis*

### Uterusanatomie

*incl. Gesamtbauchraumübersicht*

### Was ist Endometriose?

### Lokalisationsmöglichkeiten

### Schmerzbilder

### Diagnosemöglichkeiten

*Laparoskopie + Gewebeprobe*

*Hysteroskopie*

### Behandlungsmethoden

*operativ*

*medikamentös*

### Alternative Heilmethoden

*Ernährung*

*Umwelteinflüsse*

*etc.*

### Erfahrungsberichte

### Literatur

### Abschluss

## **Bauchgeheimnisse**

Wie wird ein Kind „empfangen“, wie kann es problemlos wachsen? Wie gestaltet sich der diagnostische Weg bis zur Geburt und was passiert im Kreißsaal?

An diesem Abend kann über alle möglichen Umstände, Sorgen und Freuden gesprochen werden. Gesundheitliche Fragen und Antworten werden ausgetauscht, sowie interessante Literatur vorgestellt.

## Bauchgeheimnisse

**Vorstellungsrunde und Erwartungen**

**Eisprung und Befruchtung  
Wachstum und Entwicklung in Bildern**

**Diskussion: Einstellung zur Pränataldiagnostik**  
*Welche Möglichkeiten stehen zur Verfügung?*

**Die eigene Geburtsvorbereitung**  
*Naturheilmittel*

**Die einzelnen Phasen der Geburt**  
**und:**  
*PDA*

*APGARSchema  
pH-Messung  
Vitamin K Gabe  
Silbernitrat tropfen  
Hepatitis B Impfung  
Guthrie Test*

**Was ist Haptonomie?**

**Mutter Kind Bindung**

**Literatur**

**Abschluss**

## **Naturheilmittel für Säuglinge und Kleinkinder**

Fieber, Schnupfen, Husten ... Blähungen!

Was können Sie tun, wenn Ihr kleines Kind krank ist?

Es gibt Wege in der Pflanzenheilkunde und im homöopathischen Bereich, die Ihnen an diesem Abend informativ aufgezeigt werden. Konkrete Mittel werden besprochen und unterstützende Literatur wird vorgestellt. Auch die Frage nach Impfungen kann Eingang finden in die Diskussion.

# Naturheilmittel für Säuglinge und Kleinkinder

## **Vorstellungsrunde und Erwartungen**

### **Was ist Fieber?**

*Erläuterung anhand des Fieberkreislaufs  
Möglichkeiten der Behandlung*

### **Die Entwicklung des Abwehrsystems**

*Entwicklung von Allergien  
Möglichkeiten der Diagnostik u. Behandlung von Allergien  
Unterstützung und Aufbau des Abwehrsystems*

### **Schnupfen**

*Aussehen und Konsistenz  
Möglichkeiten der Behandlung*

### **Husten**

*Verschiedene Formen  
Möglichkeiten der Behandlung  
Homöopathische Behandlung bei Pseudo-Krupp*

## **Nasennebenhöhlenentzündungen**

### **Ohrenentzündungen**

*Entstehung  
Möglichkeiten der Behandlung*

## **Halsentzündungen**

### **Blähungen**

*Möglichkeiten der Behandlung*

### **Beruhigung**

*Möglichkeiten der Harmonisierung*

**Elektrosmog**

**Impfungen**

**Abschluss**

## **Woher kommt der dicke Hals?**

Unbemerkt verrichtet die Schilddrüse ihre wichtige Arbeit im menschlichen Stoffwechsel.

Was passiert wenn sie aus dem Lot gerät, wenn sie „über“- oder „unterfunktioniert“, vielleicht „heiße“ oder „kalte“ Knoten entwickelt?

Ein Informationsabend über den Hormonkreislauf der Schilddrüse, über die Gabe von Medikamenten wenn dieses Organ nicht mehr richtig arbeitet, über die Bedeutung von Jod, Ernährung und Heilpflanzen.

## Woher kommt der dicke Hals?

### Vorstellungsrunde und Erwartungen

#### **Die Schilddrüse**

*Anatomie*

*Wie funktioniert der Hormonkreislauf ?*

*Funktion von Jod*

*Funktionen von FT3 und FT4*

#### **Störungen im System**

*Physiologie, Entstehung, Symptome*

*Euthyreote Struma (Kropf)*

*Zysten*

*Hyperthyreose (Basedow / Autonomes Adenom)*

*Hypothyreose*

*Hashimoto*

*Pubertät / Menopause*

*Krebs*

#### **Diagnosemöglichkeiten**

*Blut*

*Klinische Untersuchung*

*Sonografie*

*Szintigramm*

*Punktion*

#### **Therapie**

*Substitution von Hormonen*

*Radiojodtherapie*

*Operation*

#### **Komplementäre Methoden**

*Kräuter*

*Fertigpräparate*

*Stoffwechsellanregung*

*Natürliche Hormone*

*Ernährung*

## **Jodkritik**

### **Fragen und Diskussion**

## **Brusttastuntersuchung und Selbstmassage**

Die eigene Brust zu untersuchen, zu berühren oder zu massieren ist für viele Frauen ungewohnt.

Wann ist der beste Zeitpunkt im Zyklusverlauf und nach den Wechseljahren?

Welche gutartigen Veränderungen gibt es und wie unterscheiden sich bösartige Knoten von diesen?

Wir betrachten unsere „Drüsen, Gänge und Zellen“ auf Bildern und untersuchen/massieren unsere Brüste mit Aromaölen in einer kleinen Gruppe, begleitet von Musik und Erzählungen.

Die Selbstmassage der Brust verfeinert das Körpergefühl und wirkt beruhigend und ausgleichend.

# Brusttastuntersuchung und Selbstmassage

## Vorstellungsrunde und Erwartungen

### **Aufbau des Brustgewebes**

*Drüsengewebe*

*Bindegewebe*

*Fettgewebe*

### **Der Einfluss von Hormonen auf die Entwicklung der „Drüsen und Gänge“**

### **Persönliche Fragen und Antworten**

### **Meditation und Entspannung mit dem Märchen „Altehrwürdige Brüste“**

**Auf welche Veränderungen muss geachtet werden?**

**Was kann im Einzelnen im Gewebe ertastet werden?**

### **Technik der Selbstuntersuchung**

*Verschiedene Vorgehensmuster*

### **Betrachtung im Spiegel**

### **Technik der Selbstmassage**

### **Abschluss**

## **Let's talk about sex ....!** **Ein Workshop für Mädchen ab 13 Jahren**

Viele reden darüber, aber wer weiß wirklich Bescheid? Wenn Mädchen ihren ersten Freund haben, gibt es viele Fragen zu Sex und Verhütung, die sie nicht immer mit den Eltern besprechen wollen: Will ich Geschlechtsverkehr mit dem Freund? Was kann ich tun, um zu verhüten? Welche Rolle spielt Aids? Geschlechtsverkehr ist ein zentrales Thema, denn interessant ist ja auch, was beim Jungen passiert und alle Fragen, die Mädchen dazu haben, können gestellt werden. Es werden sämtliche möglichen Verhütungsmethoden und ihre sichere Anwendung erklärt, sowie über den Besuch in einer gynäkologischen Praxis gesprochen. Natürlich kann auch jedes individuell wichtige Thema angesprochen werden, Einzelfragen können auch im Anschluss separat beantwortet werden.

### **Elterninformation**

An diesem Abend können Eltern sich über Inhalt und Ablauf des Workshops für Mädchen vorab informieren. Eine kurze Einführung geht auf die Frage „Meine Tochter hat einen Freund – ist Sex ein Thema?“ ein, anschliessend besteht Gelegenheit, Fragen an die Referentin zu stellen und zum Austausch untereinander.

## Mädchen Workshop

### **Drei Ziele**

*Emotionale Stabilisierung  
Schutz vor Infektionskrankheiten  
Schutz vor Schwangerschaften*

### **Vom Mädchen zur Frau – Veränderungen in der Pubertät**

*Selbstbild und Selbstbewusstsein  
Physiologie und körperliche Veränderungen der Pubertätsphase  
Offene Fragen*

### **Die weiblichen Organe**

*Gebärmutter  
Zyklus  
Menstruation*

### **Der erste Besuch bei der Frauenärztin**

*Zeitpunkt und Notwendigkeit  
Ablauf der Erstaufnahme  
Untersuchungstechniken*

### **„Das erste Mal ...“**

*Die eigene Entscheidung  
Was körperlich passiert  
Verhütungsmethoden*

### **HIV und andere Infektionskrankheiten**

*Risiken  
Schutzmaßnahmen*

## Publikationen

### **Gestörte Fruchtbarkeit**

*(CLIO – Die Zeitschrift für Frauengesundheit, Nr. 51, November 2000)*

*Ursachen und Handlungsmöglichkeiten.*

### **Menschliche Zukunft - maßgeschneidert?**

*(Virginia – Frauenbuchkritik; Nr. 30; Oktober 2001)*

*Die Wunschgeneration – Basiswissen zur Fortpflanzungsmedizin.*

### **Hormone: Botinnen der Weiblichkeit – Teil 1**

*(Natur & Heilen – Die Monatszeitschrift für gesundes Leben; Oktober 2001)*

*Vom ersten Blut bis zur letzten grossen Pause. Was machen Hormone in unserem Körper? Und was macht dieser, wenn sie ihn verlassen? Von der ersten Regelblutung bis zur letzten grossen "Pause" veranstalten wir eine Reise, zu der alle Frauen eingeladen sind, die wissen wollen, wie ihre Hormone zu ihrer Körperentwicklung und ihrem Leben in Beziehung stehen.*

### **Hormone: Botinnen der Weiblichkeit – Teil 2**

*(Natur & Heilen – Die Monatszeitschrift für gesundes Leben; November 2001)*

*Risiken und Nebenwirkungen einer Hormonersatztherapie. Die weiblichen Hormone tanzen fröhlich durcheinander in der Jugend, bis das Mädchen zur gebärfähigen Frau gereift ist - ebenos chaotisch und oftmals wild in der Übergangsphase zur erfahrenen, älteren Frau. Beide Lebensabschnitte sind natürliche Zeiten. Nach den Wechseljahren sind die Stürme vorüber, der weibliche Körper findet Ruhe und damit eine neue Freiheit. Viele Frauen greifen dennoch in dieser Zeit zu Hormonpräparaten, die bei weitem nicht so viele Vorteile aufweisen, wie die Ärzte es diese glauben lassen möchten.*

### **Krebs im Gebärmutterkörper**

*(CLIO – Die Zeitschrift für Frauengesundheit; Nr. 54; Mai 2002)*

*Symptome, Diagnosestellung, Therapiemöglichkeiten, Operationen*

## **Wenn ein Kind auf sich warten lässt**

*(Natur & Heilen – Die Monatszeitschrift für gesundes Leben; Mai 2002)*

*Es kann eine schwere psychische Belastung sein, wenn Frauen ungewollt kinderlos bleiben. Auf die wichtigen Fragen, welche Faktoren die Fruchtbarkeit beeinträchtigen und was man/frau dagegen unternehmen kann, geht der Artikel ausführlich ein.*

## **Natürliches Progesteron**

*(Natur & Heilen – Die Monatszeitschrift für gesundes Leben; April 2003)*

*Über die Rolle von Östrogen in der Frauenheilkunde ist viel geschrieben und diskutiert worden. Daß aber Östrogen durch genügend Progesteron ins Gleichgewicht gebracht werden muß, wird viel zu wenig beachtet. Und obwohl einige FrauenärztInnen bereits vor langer Zeit erkannt haben, welche negativen Folgen ein Progesteronmangel bzw. sein Gegenstück, eine Östrogendominanz, für die Gesundheit der Frauen hat, wird natürliches Progesteron viel zu wenig verschrieben - und wenn, dann in Form von synthetischen, schädlichen Ersatz-Progestativa. Natürliches Progesteron ist zwar kein Allheilmittel, ist aber ein zentrales Hormon mit tiefgreifenden Wirkungen auf Körper und Seele.*

## **Endometriose – Verstehen und Behandeln**

*(Natur & Heilen – Die Monatszeitschrift für gesundes Leben; Mai 2004)*

*Ist Endometriose eine Krankheit? Zumindest kann es eine werden. Endometriose kann alles sein: Sie ist wandlungsfähig, kann sich verstecken und dennoch ein Leben schwer beeinträchtigen, sie kann aber auch einfach da sein und völlig unbemerkt verlaufen. Sie ist diagnostisch nicht einfach fassbar. Was ist sie also überhaupt?*