

Presseinformation

Dr. med. Dorothee Struck

Natürlich verhüten

Sicher, pillenfrei, gefühlsecht

Reihe: GU Ratgeber Gesundheit

Umfang: 128 Seiten, mit ca. 50 Fotos und Infografiken

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 19,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6844-3

Erscheinungsdatum: Februar 2019

 Auch als eBook erhältlich.



Hormonfreie Verhütung praktisch erklärt: Natürliche Familienplanung, Barrieremethoden für die Frau, digitale Tools und die besten Kombinationsmöglichkeiten

Über die Hälfte der verhütenden Frauen tun dies heute hormonell. Dabei ist jedoch festzustellen, dass bereits immer mehr junge Frauen weg von den künstlichen Hormonen möchten. Frauen, die ein Kind bekommen haben, wollen oft nicht zur Pille zurück, und reifere Frauen wenden ebenfalls oft lieber alternative Methoden an.

Natürlich verhüten beschreibt die gängigen Methoden der natürlichen Verhütung und legt dabei seinen Schwerpunkt auf NFP (Natürliche Familienplanung, Bestimmung der fruchtbaren Tage über Temperaturmessung und Körperbeobachtung) und weibliche Barrieremethoden (Diaphragma, FemCap oder Caya) sowie die Kombination beider Methoden.

Die Methoden der Natürlichen Familienplanung und der Barrieremethoden werden so erklärt, dass frau sie direkt erlernen und anwenden kann. Die aufgeführten modernen Tools wie Apps und Zykluscomputer können die Methoden hilfreich ergänzen. Der Ratgeber zeigt zudem, wie die Methoden kombiniert werden können, um eine sichere und flexible Verhütung zu ermöglichen, die sich den eigenen Lebensumständen und Bedürfnissen anpasst.

- Verhüten ohne Nebenwirkungen und ohne Beeinflussung des Körpers
- Ganz praktisch den eigenen Körper und Zyklus kennenlernen
- Für ein natürliches Körperbewusstsein und eine bewusste Sexualität

Dr. med. Dorothee Struck ist Gynäkologin und Ärztin für Naturheilverfahren mit eigener Praxis in Kiel. Sie ist selbst überzeugte Anwenderin der natürlichen Verhütung, passt als Fachfrau seit Jahren bei ihren Patientinnen z. B. Diaphragmen an und berät sie umfassend zum Thema Verhütung. Sie ist Mitglied der Europäischen Verhütungsgesellschaft und bietet Webinare zu verschiedenen Themen der Frauengesundheit an.

<https://www.frauengesundheit-kiel.de/dorothee-struck.html> und <https://docdodo.de/>