

BARBARA FUHGE

Körper-Universum



**Deine Fortpflanzungs-
und
Geschlechtsorgane!**

Deine Geschlechtsorgane - Inhaltsverzeichnis

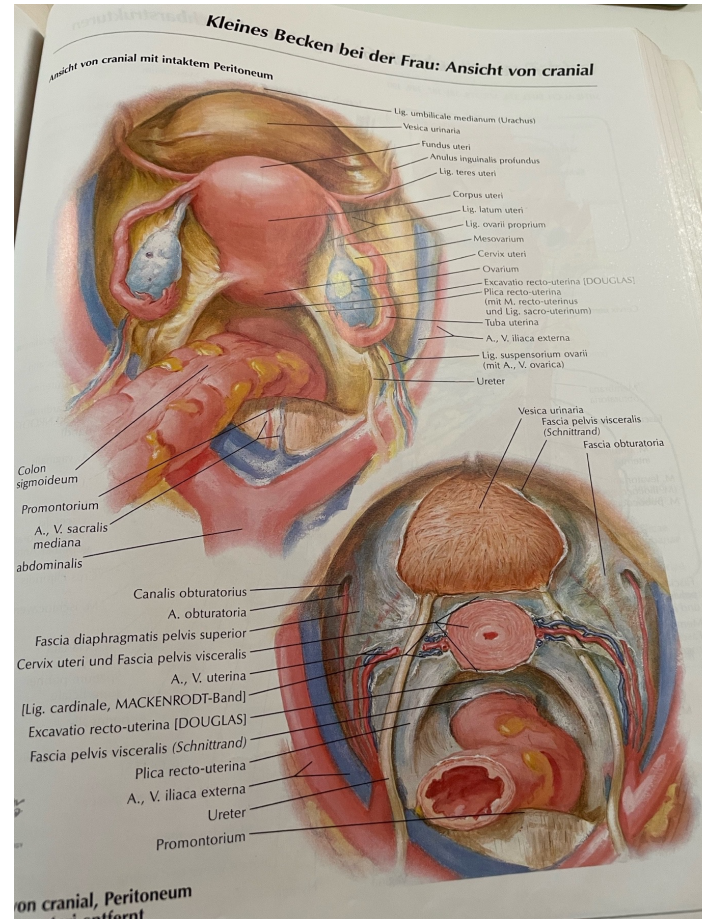
1. Einführung

2. Aufbau und Funktion Deiner Geschlechtsorgane

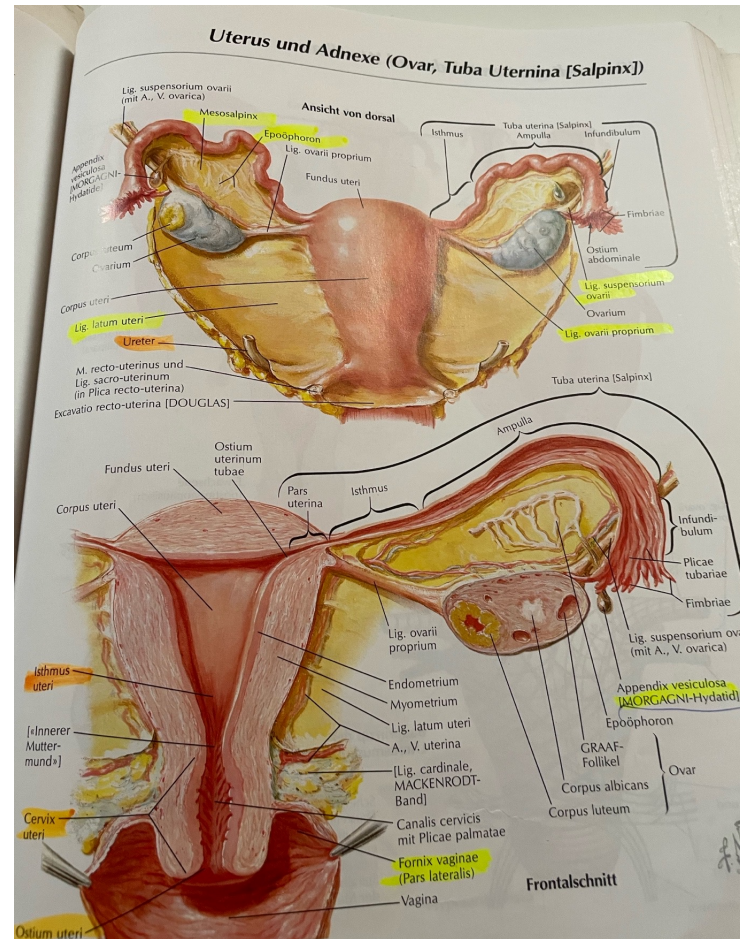
3. Erkrankungen der Geschlechtsorgane

4. Behandlung

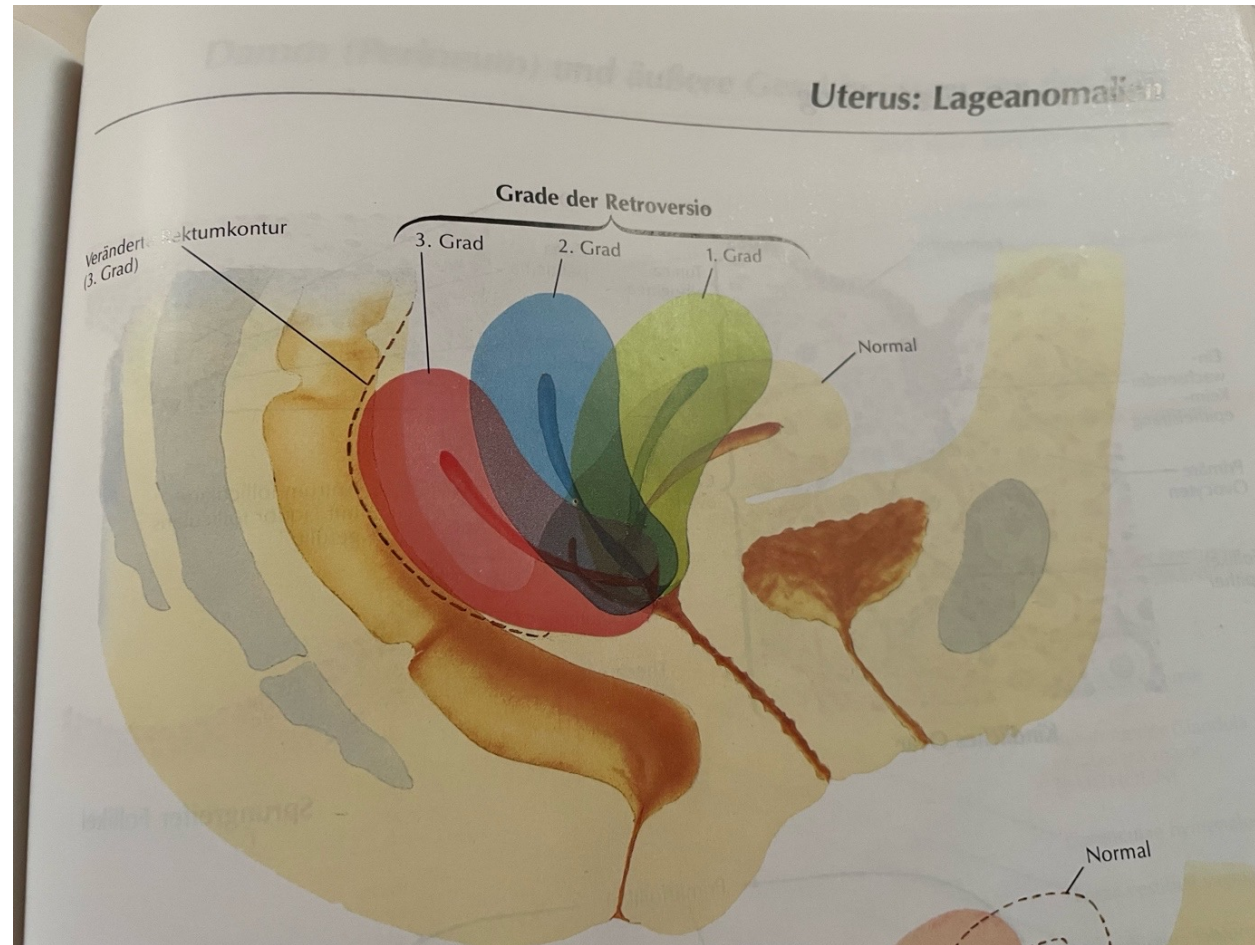
1. Einführung (1/7)



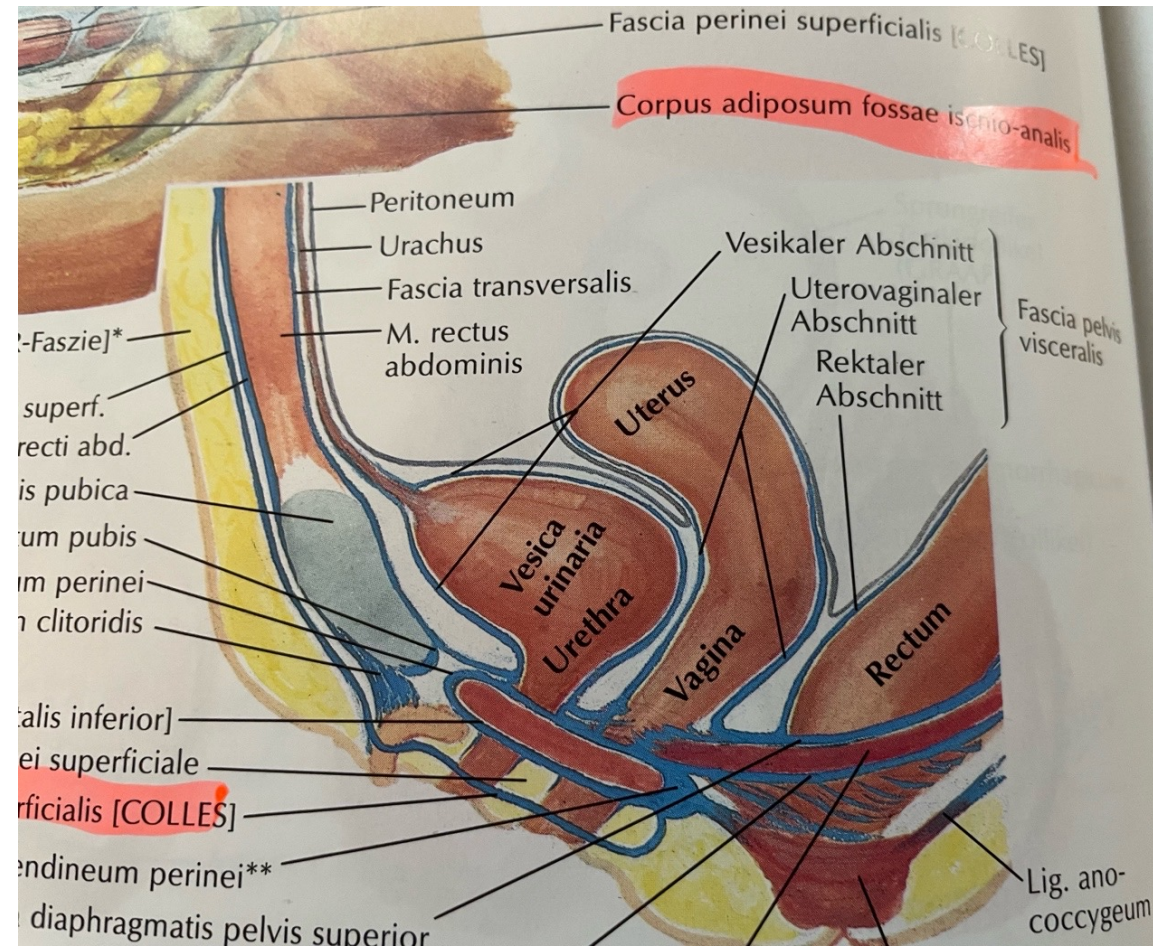
1. Einführung (2/7)



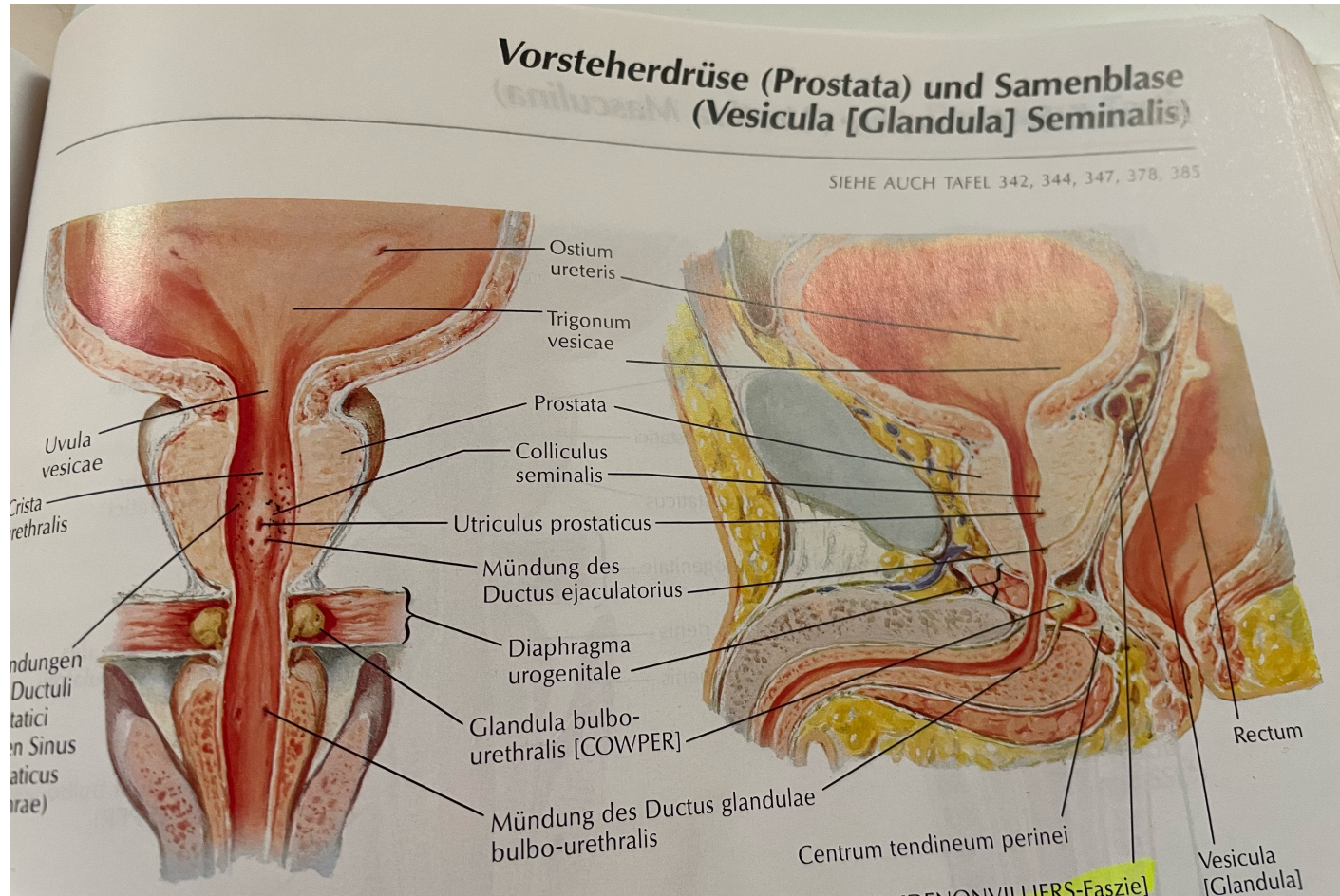
1. Einführung (3/7)



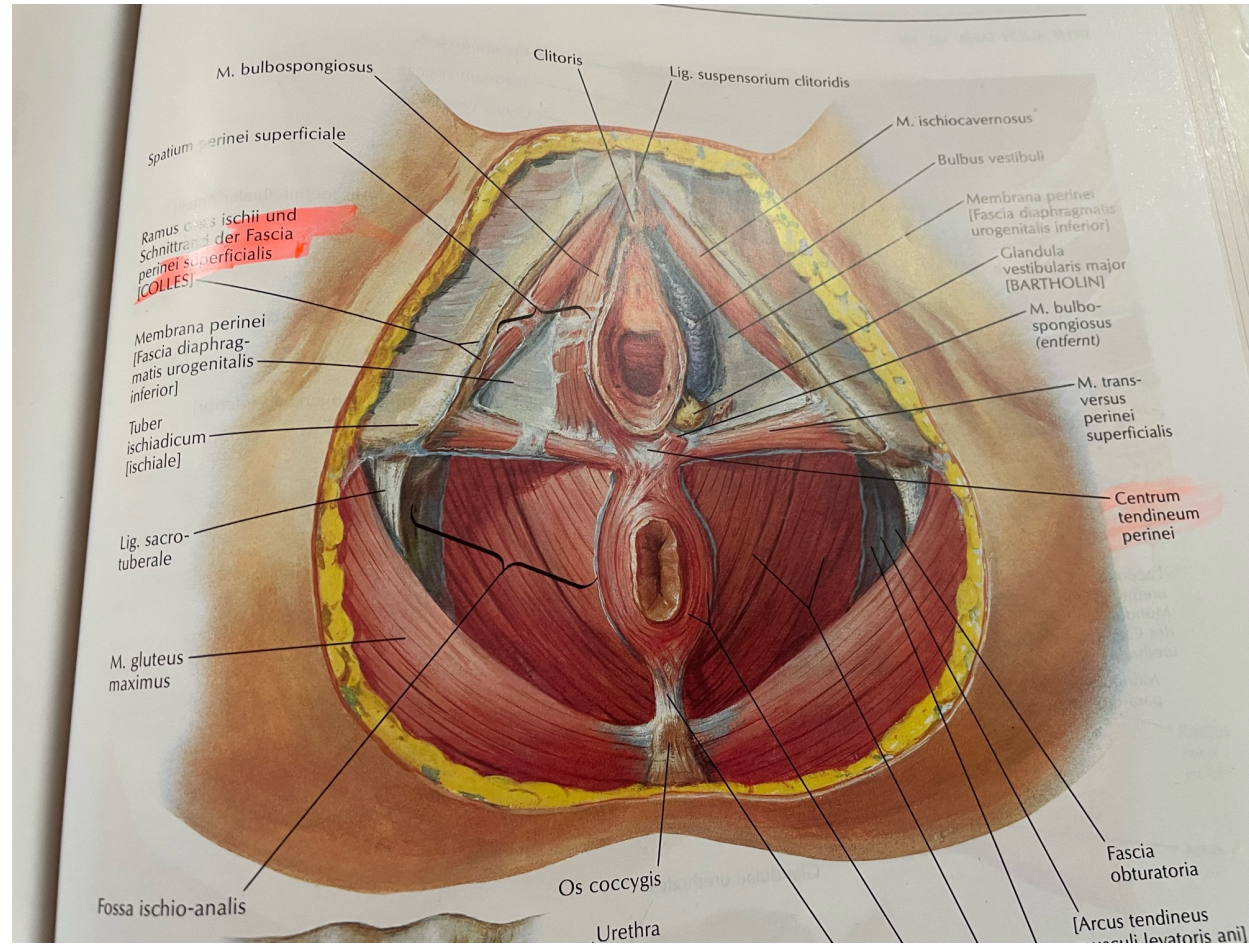
1. Einführung (4/7)



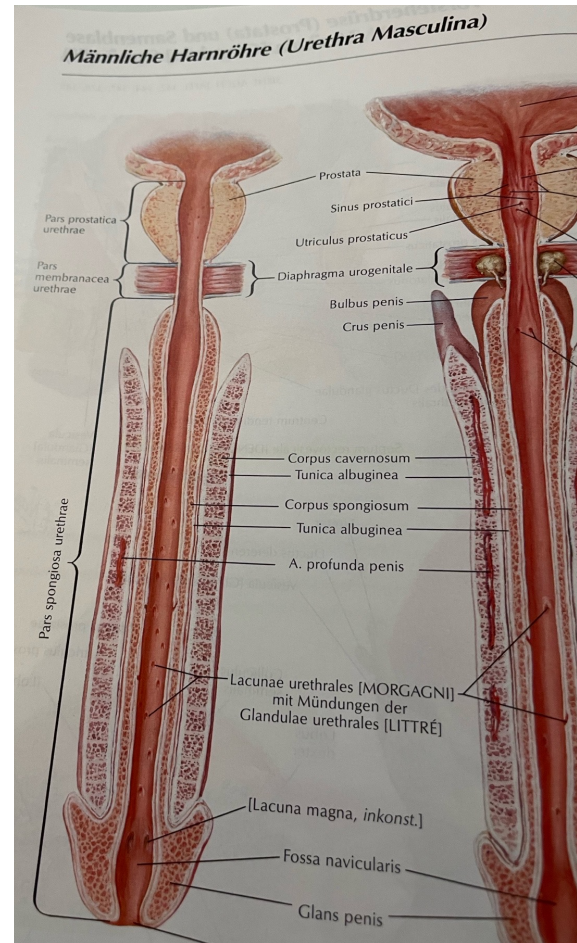
1. Einführung (5/7)



1. Einführung (6/7)



1. Einführung (7/7)



2. Aufbau & Funktion Deiner Geschlechtsorgane (1/7)

Allgemein - Geschlechtsorgane weiblich

- Schwangerschaft und Geburt
- Hormone steuern Reifung vom Mädchen zur Frau
- Geschlechtsverkehr und sexuelle Befriedigung

Allgemein - Geschlechtsorgane männlich

- Kinder zeugen
- Hormone steuern Reifung vom Jungen zum Mann
- sexuelle Befriedigung

2. Aufbau & Funktion Deiner Geschlechtsorgane (2/7)

Aufbau Weiblich - äußere Geschlechtsorgane

- Äußere Schamlippen
- Innere Schamlippen
- Klitoris
- Scheidenvorhof
- Bartholin-Drüsen

Aufbau Weiblich - innere Geschlechtsorgane

- Eierstöcke
- Eileiter
- Gebärmutter
- Muttermund
- Scheide

2. Aufbau & Funktion Deiner Geschlechtsorgane (3/7)

Aufbau Männlich - äußere Geschlechtsorgane

- Penis
- Hodensack
- Im Inneren des Penis Harnröhre (für Harn und Sperma)
- Eichel
- mit Schleimhaut überzogen seitl. Schwellkörper, die den Penis aufrichten

Aufbau Männlich - innere Geschlechtsorgane

- Hoden (reifen im Bauch heran und dann durch Leistenkanal runter in den Hodensack)
- Nebenhoden Samenleiter (von Nebenhoden bis in Prostata)
- Bläschendrüsen
- Prostata

2. Aufbau & Funktion Deiner Geschlechtsorgane (4/7)

Funktion äußere Geschlechtsorgane weiblich

- Sexuelle Lust
- Mit Nerven überzogen: Haut und Schleimhaut des Klitoriskopf sowie innere Schamlippen und Scheidenvorhof
- Klitoris (Penis und Klitoris aus gleichem Keimblatt und ähnlich aufgebaut, nur Klitoris zum Großteil im Körper-Inneren)
- Bartholin-Drüsen geben bei Erregung Flüssigkeit ab und lassen dadurch den Penis leichter eindringen

2. Aufbau & Funktion Deiner Geschlechtsorgane (5/7)

Funktion innere Geschlechtsorgane weiblich

- Eierstöcke (Ovarien) = Keimdrüsen und bilden Östrogen und Progesteron
- Eileiter (Tuben) verbinden Eierstöcke mit Gebärmutter. Befruchtung kann im Eileiter stattfinden und in die Gebärmutter als befruchtete Zelle wandern.
- Gebärmutter (Uterus) Birnenform und viel Bänder, Körper und Hals, Muttermund ist in unfruchtbarer Zeit verschlossen durch Schleimpropf. Im Inneren ist die Gebärmutter mit Schleimhaut (Endometrium) ausgekleidet, diese blutet unbefruchtet mit jeder Regel ab.
- Scheide verbindet innere mit äußeren Geschlechtsorganen, nimmt Penis auf und bei Geburt für Kind der Weg nach draußen.

2. Aufbau & Funktion Deiner Geschlechtsorgane (6/7)

Funktion äußere Geschlechtsorgane männlich

- Zu den äußeren Geschlechtsorganen zählen beim Mann der Penis und der Hodensack (Skrotum).
- Sie dienen vor allem dazu, dass der Geschlechtsverkehr funktioniert und mit sexueller Lust verbunden ist.
- Der Penis ist ähnlich aufgebaut wie die weibliche Klitoris, deren größter Teil jedoch im Körper-Inneren liegt. Beide entwickeln sich in der Embryonalzeit aus einem Organ.

2. Aufbau & Funktion Deiner Geschlechtsorgane (7/7)

Funktion innere Geschlechtsorgane männlich

- Hoden = Keimdrüsen und bilden von Testosteron
- Nebenhoden: nimmt Samenzellen aus dem Hoden auf und sorgt für Heranreifung und Speicherung von beweglichen Spermien
- Samenleiter schaffen durch Verbindung von Nebenhoden zur Prostata und in die Harnröhre eine Verbindung nach draußen
- Bläschendrüsen bilden Flüssigkeit, die sich mit Samenzellen zur Samenflüssig vermischen.

3. Erkrankungen der Geschlechtsorgane (1/6)

Allgemeine Erkrankungen - Weiblich

- Schmerzen und Krämpfe, zum Beispiel vor oder während der Regelblutung, nur beim Sex oder dauerhaft
- Juckreiz
- Hautrötung
- Schwellungen
- Ausfluss
- Brennen beim Wasserlassen
- Blutungen
- Scheidentrockenheit
- Fruchtbarkeitsstörung
- hormonelle Störungen

3. Erkrankungen der Geschlechtsorgane (2/6)

Allgemeine Erkrankungen - Männlich

- Schmerzen, zum Beispiel dauerhaft oder nur beim Sex
- Juckreiz
- Hautrötung
- Schwellungen
- Ausfluss aus der Harnröhre
- Brennen und Schwierigkeiten beim Wasserlassen, Harnverhalt
- Erektions- und Fruchtbarkeitsstörungen
- schmerzhafte Dauererektion (Priapismus)
- hormonelle Störungen

3. Erkrankungen der Geschlechtsorgane (3/6)

Erkrankungen - Endometriose

- Häufigste Gynäkologische Erkrankung
- Gutartige schmerzhafte Wucherung aus Gebärmutter Schleimhautgewebe das außerhalb der Gebärmutter wächst.

Endometriose - Symptome

- Endometriose verursacht oft Bauchschmerzen
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Geblähtheitsgefühl während der Menstruation
- Bauchschmerzen unabhängig vom Zeitpunkt der Regelblutung
- Schmerzen im Rücken
- gestörter Zyklus (Zwischenblutungen, längere oder stärkere Blutungen)
- auffallende Müdigkeit und Erschöpfung

3. Erkrankungen der Geschlechtsorgane (4/6)

Endometriose - Symptome *(Fortsetzung)*

- Endometriose kommt häufig bei Frauen im Alter zwischen 25 und 35 Jahren vor.
- Zu den häufigsten Endometriose Symptomen gehören schmerzhafte Perioden mit starker oder unregelmäßiger Blutung.
- Obwohl es keine Heilung für die Endometriose gibt, hilft eine Behandlung normalerweise sehr dabei, die Beschwerden zu lindern.
- Etwa 15% aller Frauen im reproduktionsfähigen Alter sind von einer Endometriose betroffen.
- Bleibt Endometriose unbehandelt, kann das zur Unfruchtbarkeit führen.

3. Erkrankungen der Geschlechtsorgane (5/6)

Erkrankungen - Myome und Zysten

- Gebärmutter-Myome sind die häufigsten gutartigen Tumoren bei Frauen.
- Sie sind an sich nicht gefährlich, verursachen aber in einigen Fällen unangenehme Beschwerden und können ernste Komplikationen nach sich ziehen.
- Zysten sind Hohlräume, in denen sich Flüssigkeit ansammelt.

3. Erkrankungen der Geschlechtsorgane (6/6)

Erkrankungen - Prostatabeschwerden

- Häufiges Wasserlassen (oft auch in sehr kleinen Mengen trotz Harndrangs)
- Nächtlicher Harndrang
- Schwacher oder unterbrochener Harnstrahl bis hin zum Harnverhalt
- Verzögertes Wasserlassen
- Schmerzen beim Wasserlassen
- Unvollständige Entleerung der Blase
- Nachträufeln
- Potenzstörung

4. Behandlung (1/3)

Behandlung - Endometriose

- Schmerzmittel, Hormone oder Operationen helfen, die Beschwerden zu lindern.
- Nach den Wechseljahren verschwinden die Beschwerden in der Regel von alleine.

Behandlung - Myome und Zysten

- Laparoskopie: bei einer bestimmten Myom-Größe, wird die Gebärmutter entfernt.
- Zysten meist an Eierstöcken werden beobachtet oder auch operiert → dann wird meist der Eierstock entfernt.

4. Behandlung (2/3)

Behandlung - Prostatabeschwerden

- **Kontrolliertes Zuwarten:** Bei milderer Beschwerden und geringem Komplikationsrisiko (kein drohender Harnverhalt, kein Harnstau, etc.), regelmäßigen Kontrollen über den Verlauf des Wachstums.
- **Medikamentöse Therapie:** Alpha-Blocker können einen Teil der Schmerzen lindern, indem sie die Muskulatur der Prostata entspannen. 5-Alpha-Reduktasehemmer hemmen die vergrößernde Wirkung der Sexualhormone auf die Prostata.
- **Offene Operation:** Vergrößerte Anteile der Prostata werden durch einen Bauchdeckenschnitt abgetragen und somit die Abflussbahn aus der Blase wieder eröffnet.
- **Transurethrale Resektion (TURP):** Ein spezielles Röhrchen, das mit einer Kamera und einer elektrischen Metallschlinge ausgestattet ist, wird durch die Harnröhre eingeführt und trägt schichtweise das vergrößerte Gewebe ab.

4. Behandlung (3/3)

Behandlung - Prostatabeschwerden (*Fortsetzung*)

- **Transurethrale Inzision der Prostata (TUIP):** Ähnlich wie bei der TURP, allerdings wird kein Gewebe entfernt, sondern lediglich eingeschnitten. Dieses Verfahren setzen wir vor allem dann ein, wenn die Prostata noch nicht zu groß ist.
- **Transurethrale Mikrowellentherapie (TUMT):** Mikrowellen erhitzen das Prostatagewebe auf 70 Grad Celsius und zerstören es dadurch, was eine Verkleinerung der Prostata zur Folge hat.
- **Verschiedene Laserverfahren (Koagulation, Vaporisation):** Das Prostatagewebe wird durch Laserstrahlen zerstört oder abgetragen.



BARBARA FUHGE



Kontakt:

mail@barbara-fuhge.de

www.barbara-fuhge.de

**VIELEN DANK FÜR DEINE
AUFMERKSAMKEIT**

BARBARA FUHGE

Körper-Universum



**Deine
Geschlechtsorgane -
Was kannst Du selbst
tun?**

Deine Geschlechtsorgane - Was kannst Du selbst tun?

1. Allgemeine Lebensempfehlungen

2. Deine Geschlechtsorgane in der TCM

3. Deine Geschlechtsorgane im Ayurveda

4. Deine Geschlechtsorgane in Balance

5. Deine Geschlechtsorgane und ihre spirituelle Energie

6. Deine Geschlechtsorgane und den Körper spüren

7. Ausblick: Wie kannst Du mit mir arbeiten?

1. Allgemeine Lebensempfehlungen (1/3)

Empfehlungen für die weiblichen Geschlechtsorgane - Was schwächt die natürlichen Schutzmechanismen ?

- Eine momentane oder allgemeine Abwehrschwäche
- Die Einnahme von Antibiotika, da sie die gesunde Scheidenflora stark beeinträchtigen können
- Hormonelle Veränderungen in der Schwangerschaft, der Pubertät und den Wechseljahren
- Zu enge, synthetische Unterwäsche und Kleidung
- Übertriebene Intimhygiene mit normalen, parfümierten Duschgels oder Seifen
- Keimbelastungen in öffentlichen Schwimmbädern und Saunen

1. Allgemeine Lebensempfehlungen (2/3)

Wie wichtig ist eine ausgewogene gesunde Ernährung für die Fruchtbarkeit des Mannes?

- Viel frisches Obst und Gemüse enthält viele Vitalstoffe
- Zinkreiche Lebensmittel: Mindestens 12-15 mg Zink am Tag
- Vollkornprodukte (hoher Anteil an B-Vitaminen)
- Pflanzliche Öle: Olivenöl, Leinöl oder Rapsöl
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr: Mindestens 1,5 Liter täglich, am besten in Form von Wasser, Tee oder in Form von Schorlen

1. Allgemeine Lebensempfehlungen (3/3)

Allgemeine Lebensempfehlungen - Für Beide gilt

- Vermeiden von Übergewicht und schlechte Ernährung
- Viel Sport und Bewegung
- Reduzierter Alkohol Konsum
- Rauchen vermeiden
- Weniger Stress
- Hohe Temperatur am Hoden vermeiden (enge Kleidung und Fahrradsättel)

2. Deine Geschlechtsorgane in der TCM

Deine Geschlechtsorgane in der TCM

- Lebensenergie hat den Sitz in den Nieren (aktive Kraft Yan und ruhende Kraft Yin → beide sollten in Balance sein)
- Ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, Balance in den Organen
- **Wichtig für weibliches Geschlecht:** Yin und Yang im Gleichgewicht, Yin Mangel ruft Kälte hervor, Austrocknung und Entmineralisierung. Er entsteht im Wesentlichen durch Stress, Schlafmangel, geistige Überlastung, zu langes Arbeiten am Bildschirm, minderwertige Ernährung mit Fast-Food, denaturierter Nahrung und reichlich Kaffee. Gefördert wird er durch die Einstellung, nie genug zu kriegen oder etwas zu verpassen
- **Wichtig für männliches Geschlecht:** Herz (Verbindung zu Gefühlen), Milz für Qi Bildung und Spermienbildung zuständig, Leber für Blutspeicherung und Penis-Steife zuständig

3. Deine Geschlechtsorgane im Ayurveda (1/2)

Deine Geschlechtsorgane im Ayurveda

Gemäß ayurvedischer Definition gibt es verschiedene Voraussetzungen für Gesundheit:

- Ausgeglichenheit der funktionellen Prinzipien im Körper (dosas)
- Normalzustand von Geweben (dhatus),
- Ausscheidungen (malas) und Stoffwechselfvorgängen (agni)
- Normale Sinnes- und Motorik-Funktionen
- Klarheit und Wohlbefinden des Geistes
- „Glückliche Seele“ (Zustand absoluter Freude, unbeeinflusst von Erfolg und Misserfolg)

3. Deine Geschlechtsorgane im Ayurveda (2/2)

Deine Geschlechtsorgane im Ayurveda *(Fortsetzung)*

- Das weibliche Geschlecht wird vom Kapha-Dosha dominiert, welches mit Eigenschaften wie Fülle, Stabilität und Fruchtbarkeit in Verbindung gebracht wird.
- Gibt es ein Ungleichgewicht in der natürlichen, individuellen Konstitution einer Frau, kann sich das in Symptomen wie Erschöpfung, Schlafstörungen, hormonellen Dysbalancen, Essstörungen, Verdauungsstörungen, Menstruationsstörungen, Stimmungsschwankungen, Unverträglichkeiten und vielem mehr auswirken.

4. Deine Geschlechtsorgane in Balance

Deine Geschlechtsorgane in Balance

- Deine Geschlechtsorgane sind dann in Balance, wenn Deine Nieren in Balance sind.
- Alle Organe wie Herz, Leber, Milz und Blase tragen zu einer stabilen Energie im Körper bei.
- Dich liebevoll annehmen bedeutet, eine gute Beziehung zu Deinem Geschlecht (Frau, Mann) und Deiner Sexualität zu haben.

5. Deine Geschlechtsorgane & ihre spirituelle Energie

Deine Geschlechtsorgane und ihre spirituelle Energie

- Es bleiben viele in der Sexualität und deren ekstatischen Höhen hängen (Tantra, Dao etc.).
- Die spirituelle Bedeutung von Sexualität ist jedoch sich vereinen in Liebe.
- Im Laufe eines Lebens verändert sich die Sexualität weil die Paare älter werden und die Organe sich verändern.
- Es geht jedoch immer: Sich vereinen in Liebe.

6. Deine Geschlechtsorgane & den Körper spüren

Deine Geschlechtsorgane und den Körper spüren

- Sind Deine Geschlechtsorgane in Dir präsent?
- Siehst Du sie und nimmst sie wahr?
- Gibt es eine Instanz in Dir, die Nähe und Entspannung verhindert?
- Wie fühlt sich Deine Gebärmutter an. Ist sie der Platz, an dem Du Dich zu Hause fühlst?
- Wie fühlt sich Deine Prostata an? Der Platz, in dem alles Leben in Dir entsteht und an dem Du Deine Essenz bildest und weitergibst?

7. Wie kannst Du weiter mit mir arbeiten? (1/3)

Wie kannst Du weiter mit mir arbeiten?

- Bist Du es leid, immer wieder die gleichen körperlichen Schmerzen zu haben und einfach nur ein Pflaster drüber zu kleben?
- Dein Körper macht Dir ein Geschenk und Du siehst es nicht.
- Wenn Du hinschaust, spürst Du, dass sich tiefsitzende Themen ursächlich lösen werden. Du erlebst die Integration und die Transformation der Themen in deinen Körper.

7. Wie kannst Du weiter mit mir arbeiten? (2/3)

Wie kannst Du weiter mit mir arbeiten?

- Das **1:1 DEEP DIVE**: 90 Minuten in die Tiefe zu der Ursache Deines Symptoms. Warum ist es da? Was möchte es Dir sagen und was kannst Du tun? Wir schauen nach Deinen Bedürfnissen hinter dem Symptom. **Löse Dein Symptom und klebe nicht nur ein Pflaster drauf.**
- Die **"INNERE HEILER AUDIOTHEK"**: sie wird Dir dabei helfen, Deinen **"Körper Spüren"** zu lernen und zu verfeinern. Ein Hörgenuss der anderen Art. Tägliche Übung öffnen Dir die Türe zu einem entspannteren Leben.
- Dein **1:1 MENTORING PAKET**: ich begleite Dich 3 Monate auf Deiner Körperreise zu mehr selbstbestimmter Gesundheit und Wohlfühl. Du lernst Dich hinter Deinen Symptomen fühlen und Du spürst, wie sich Deine Symptome lösen. Du kannst 3 Monate buchen oder in Verlängerung gehen. Sprich mich an.

7. Wie kannst Du weiter mit mir arbeiten? (3/3)

Hier kannst Du Dich anmelden und Dir den Zugang sichern

- <https://barbara-fuhge.de>
- Wenn Du Fragen hast, bin ich erreichbar
 - telefonisch: +49 170 9766 200 oder
 - per E-Mail: mail@barbara-fuhge.de



BARBARA FUHGE



Kontakt:

mail@barbara-fuhge.de

www.barbara-fuhge.de

**VIELEN DANK FÜR DEINE
AUFMERKSAMKEIT**