

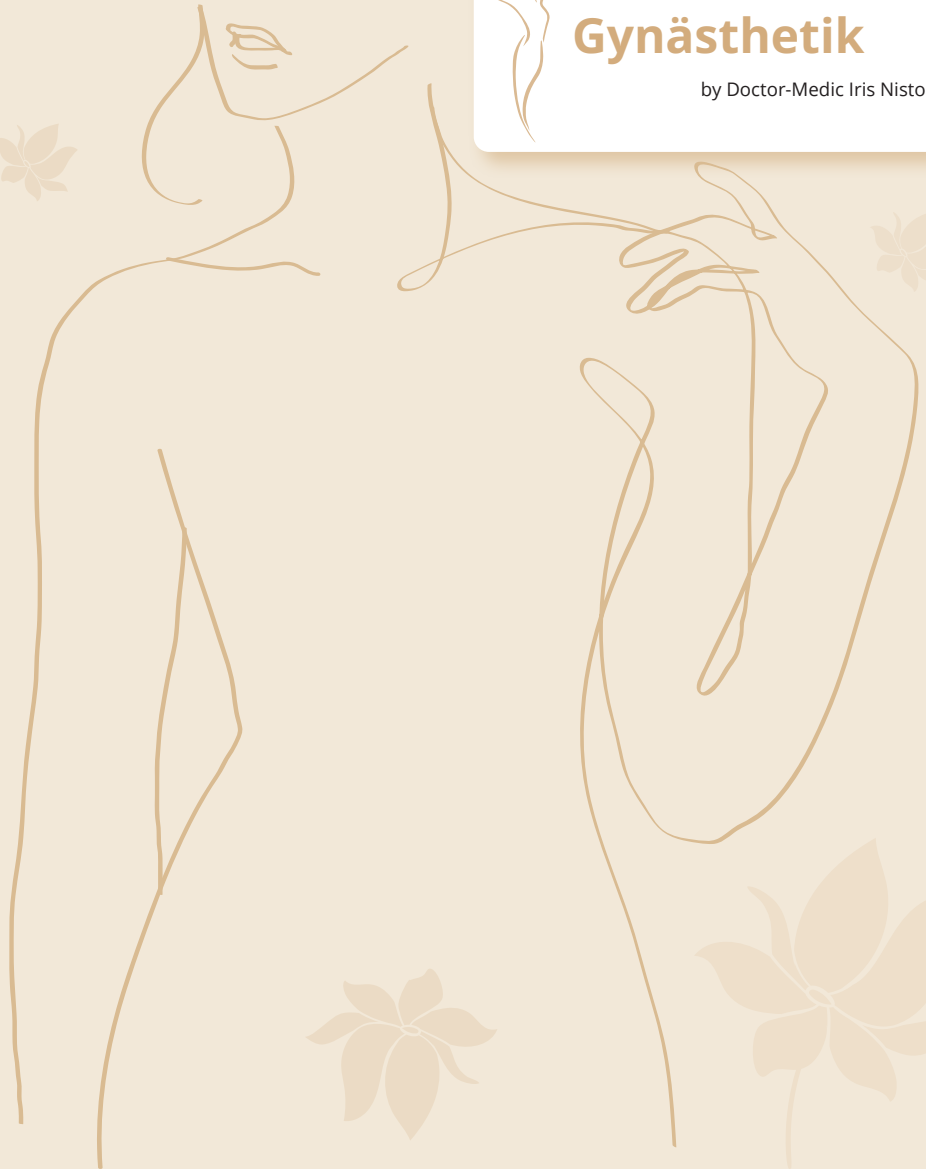
Gesund & schön

Powerfrauen sind auch Menschen



Gynästhetik

by Doctor-Medic Iris Nistor



Inhalts-Übersicht

1. Vorwort:

Powerfrauen sind auch Menschen –

Warum Selbstfürsorge kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit ist.



2. Gesund und schön –

Die Verbindung von Körper & Seele

- Warum Schönheit von innen kommt
- Der Einfluss von Hormonen auf Wohlbefinden und Ausstrahlung

3. Vorsorge ist Selbstfürsorge

- Warum regelmäßige gynäkologische Kontrollen so wichtig sind
- Häufige Beschwerden und ihre Ursachen (Hormonstörungen und Blutungsstörungen etc.)
- Anleitung: Wie taste ich meine Brust richtig ab?

4. Hormonelles Gleichgewicht – Die unterschätzte Superkraft

- Symptome eines hormonellen Ungleichgewichts
- Lösungen: Natürliche und medizinische Wege zur Balance

5. Wechseljahre – Neustart statt Stillstand

- Was passiert im Körper während der Wechseljahre?
- Typische Beschwerden und wie man sie lindern kann
- Hormontherapie: Ja oder nein?
- Tipps für einen sanften Übergang

6. Schönheit als Ausdruck von Gesundheit

- Ästhetische Behandlungen, die das Wohlbefinden steigern
- Was ist sinnvoll, was überflüssig?

7. Ganzheitliche Frauengesundheit –

Wir verstehen die Frau als Kunstwerk

- Die Frau als komplexes System – alles muss zusammen funktionieren
- Praktische Tipps für ein ausgeglichenes, gesundes Leben

8. Fazit/Einladung zur Praxis

- Deine Gesundheit ist deine Verantwortung – Wir sind für dich da!
- Terminvereinbarung leicht gemacht



1. Vorwort:

Powerfrauen sind auch Menschen

Powerfrauen sind Mütter, Töchter, Schwestern, Partnerinnen, Freundinnen, Kolleginnen und Chefinnen – und oft alles gleichzeitig.

Sie jonglieren den Alltag mit scheinbarer Leichtigkeit, sind leistungsstark, organisiert, verantwortungsvoll, gesund, sportlich, lustig, smart und stark.

Doch wie passt all das in einen einzigen Menschen?

Die Antwort ist einfach: Es funktioniert nur mit einem starken Kern – einem Gleichgewicht aus physischer und seelischer Gesundheit.

Wer für andere da ist, muss zuerst für sich selbst sorgen. Doch genau das vernachlässigen viele Frauen. Sie kümmern sich um ihre Familie, ihre Arbeit, ihre Freundschaften, aber vergessen dabei oft, auf ihren eigenen Körper zu hören.

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit.

Nur wer sich selbst ernst nimmt, sich regelmäßig um Vorsorge kümmert und achtsam mit seinem Körper umgeht, kann langfristig gesund, stark und schön bleiben – von innen nach außen.



In unserer Praxis sind wir genau dafür da:

. . . für deine Gesundheit, deine hormonelle Balance, deine Vorsorge – und auch für deine Schönheit, die von innen strahlt. Ohne Tabus, ohne Scham, mit einem ganzheitlichen Blick auf die Frau als Ganzes.

Dieses Buch soll dir zeigen, wie du deine Gesundheit und Schönheit bewusst stärken kannst. Es soll dich daran erinnern, dass du es wert bist, gut für dich zu sorgen. Denn eine starke Frau beginnt mit einer starken Basis: *ihrer eigenen Gesundheit.*



Kapitel 2:

Gesund und schön – Die Verbindung von Körper & Seele

„Schönheit kommt von innen“ – ein Satz, den wir alle schon oft gehört haben. Doch was bedeutet das eigentlich? Schönheit ist mehr als ein perfektes Äußeres. Sie ist das Zusammenspiel von Gesundheit, Wohlbefinden und Selbstbewusstsein.

Eine Frau, die sich in ihrem Körper wohl fühlt, strahlt das auch aus. Doch unsere innere Balance ist sensibel. Stress, hormonelle Schwankungen, ungesunde Ernährung oder fehlende Bewegung können unser Gleichgewicht stören – und das sieht man uns oft auch an. Unreine Haut, Haarausfall, Müdigkeit oder Stimmungsschwankungen sind Zeichen, dass unser Körper nicht im Einklang ist.



Der Einfluss der Hormone auf Wohlbefinden und Ausstrahlung

Hormone steuern fast alles in unserem Körper: unseren Energiehaushalt, unseren Schlaf, unsere Haut, unser Gewicht und sogar unsere Emotionen.

Ein hormonelles Ungleichgewicht kann sich auf viele Arten äußern:

- Ständige Erschöpfung oder Schlafprobleme
- Stimmungsschwankungen oder depressive Verstimmungen
- Gewichtszunahme oder plötzliche Heißhungerattacken
- Unreine oder fahle Haut
- Haarausfall oder brüchige Nägel

Gerade Frauen sind durch ihren Zyklus, Schwangerschaften und die Wechseljahre starken hormonellen Schwankungen ausgesetzt.

Deshalb ist es so wichtig, auf die Signale des Körpers zu hören und rechtzeitig gegenzusteuern.

Warum ganzheitliche Frauengesundheit entscheidend ist

Viele Frauen achten erst dann auf ihren Körper, wenn Probleme auftreten. Doch wahre Selbstfürsorge beginnt mit Vorsorge. Regelmäßige gynäkologische Untersuchungen, eine bewusste Lebensweise und eine gesunde Balance zwischen Körper und Seele helfen dabei, Beschwerden frühzeitig zu erkennen und vorzubeugen.

In unserer Praxis stehen wir dir genau dabei zur Seite:

- ✓ Umfassende Vorsorgeuntersuchungen
- ✓ Beratung bei hormonellen Beschwerden
- ✓ Unterstützung bei Haut- und Schönheitsfragen
- ✓ Ganzheitlicher Blick auf deine Gesundheit
- ✓ Longevity- und Anti-Aging-Beratung

Kapitel 3: Vorsorge ist Selbstfürsorge

Viele Frauen gehen erst zum Arzt, wenn sie Beschwerden haben. Doch Vorsorge ist viel mehr als nur eine Routineuntersuchung – sie ist ein Akt der Selbstfürsorge. Regelmäßige gynäkologische Kontrollen helfen nicht nur, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen, sondern geben auch Sicherheit und ein besseres Verständnis für den eigenen Körper.



Warum regelmäßige gynäkologische Kontrollen so wichtig sind

Ein gesunder Körper funktioniert am besten, wenn er regelmäßig überprüft und gepflegt wird – genauso wie ein gut gewartetes Uhrwerk. Doch in unserem hektischen Alltag schieben viele Frauen den Termin beim Frauenarzt immer wieder auf. Dabei sind halbjährliche bis jährliche Untersuchungen entscheidend, um Veränderungen rechtzeitig zu bemerken und gesundheitliche Risiken zu minimieren.

Wichtige Gründe für regelmäßige Vorsorge:

- ✓ **Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs & Brustkrebs:**
Durch Abstriche, Ultraschall und Tastuntersuchungen können Veränderungen rechtzeitig erkannt werden.
- ✓ **Erkennung hormoneller Ungleichgewichte:**
Zyklusstörungen, Stimmungsschwankungen oder unerklärliche Gewichtszunahme können hormonelle Ursachen haben.
- ✓ **Vermeidung von Infektionen & Entzündungen:**
Regelmäßige Checks helfen, Beschwerden frühzeitig zu behandeln, bevor sie chronisch werden.
- ✓ **Beratung zur Empfängnisverhütung & Kinderwunsch:**
Individuelle Beratung für jede Lebensphase, sei es Verhütung oder Familienplanung.



Wie taste ich meine Brust richtig ab?

Die Selbstuntersuchung der Brust ist eine einfache, aber wirkungsvolle Methode zur Früherkennung von Brustkrebs. Sie ersetzt keine ärztliche Kontrolle, ist aber eine wertvolle Ergänzung.

Der beste Zeitpunkt:

Während der Periode, wenn das Brustgewebe am weichsten ist.

So geht's:

1. Vor den Spiegel stellen und Arme heben:

Sehen beide Brüste gleich aus?

Gibt es sichtbare Veränderungen
der Haut oder der Brustwarzen?

Es dürfen keine Einziehungen oder
Veränderungen zu sehen sein.



2. Mit den Fingern tasten:

Die Brust mit sanft kreisenden Bewegungen von außen nach innen abtasten. Dabei oberflächlich mit Antipp-Bewegungen und für die Tiefe mit Massier-Bewegungen vorgehen.

3. Auch die Achselhöhlen nicht vergessen:

Hier verlaufen viele Lymphknoten, die sich verändern können.

4. Beim Duschen oder im Liegen wiederholen:

Manche Knoten sind in unterschiedlichen Positionen besser tastbar.

Wann sollte ich zum Arzt?

Wenn du eine Verhärtung, eine sichtbare Veränderung oder Schmerzen bemerkst, solltest du das ärztlich abklären lassen. In den meisten Fällen

handelt es sich um harmlose Zysten oder hormonelle Veränderungen – aber Sicherheit ist besser als Unsicherheit.

Vorsorge bedeutet,

Verantwortung für sich selbst zu übernehmen

Viele Frauen setzen ihre eigene Gesundheit nicht an erste Stelle – doch genau das ist entscheidend. Ein regelmäßiger Check-up ist keine lästige Pflicht, sondern eine bewusste Entscheidung für das eigene Wohlbefinden.

Unser Tipp:

Plane deinen Vorsorgetermin genauso fest ein wie andere wichtige Termine. Dein Körper wird es dir danken!

In unserer Praxis begleiten wir dich bei allen Fragen rund um deine Gesundheit – einfühlsam, kompetent und ohne Tabus.

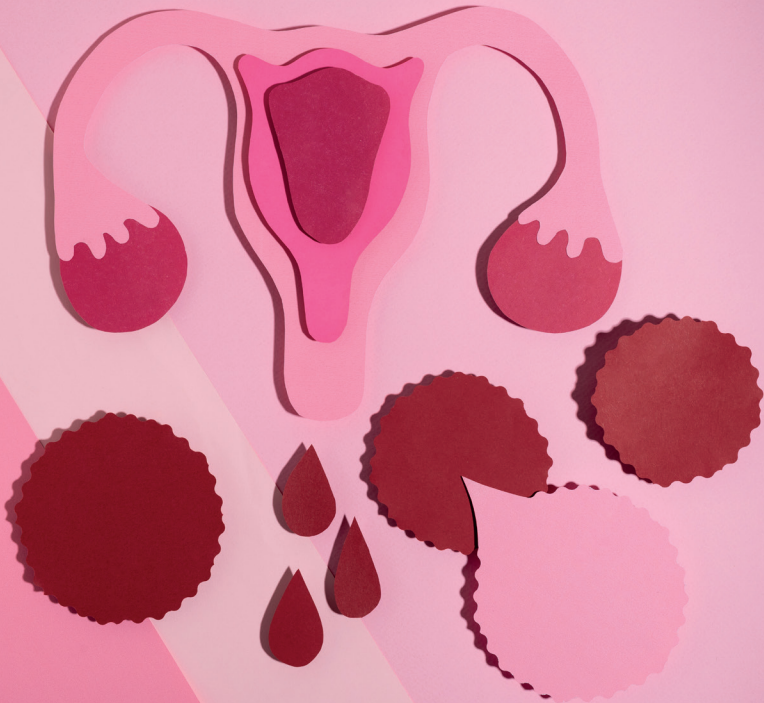


Kapitel 4:

Hormonelles Gleichgewicht – unterschätzte Superkraft

Hormone sind die stillen Dirigenten unseres Körpers. Sie beeinflussen unser Wohlbefinden, unsere Haut, unser Gewicht, unsere Stimmung – und dennoch schenken viele Frauen ihnen erst Beachtung, wenn Probleme auftreten.

Ein hormonelles Ungleichgewicht kann zu einer Vielzahl von Beschwerden führen, die oft nicht sofort als hormonell bedingt erkannt werden.



Symptome eines hormonellen Ungleichgewichts

Hormonstörungen können sich auf ganz unterschiedliche Weise äußern:

→ **Zyklusstörungen:**

Unregelmäßige, ausbleibende oder sehr starke Blutungen können ein Zeichen für ein hormonelles Ungleichgewicht sein.

→ **Gewichtszunahme oder -verlust:**

Plötzliche Veränderungen des Gewichts ohne ersichtlichen Grund können hormonell bedingt sein.

→ **Müdigkeit & Erschöpfung:**

Wenn du dich trotz ausreichend Schlaf ständig müde fühlst, könnte eine Hormonstörung dahinterstecken.

→ **Hautprobleme & Haarausfall:**

Hormonelle Schwankungen können zu Akne, trockener Haut oder verstärktem Haarausfall führen.

→ **Stimmungsschwankungen & Depressionen:**

Serotonin und andere Glückshormone stehen in direktem Zusammenhang mit unseren Sexualhormonen.

→ **Schlafstörungen:**

Ein Ungleichgewicht in den Stresshormonen Cortisol und Melatonin kann deinen Schlaf beeinträchtigen.

Viele Frauen leiden unter diesen Symptomen, ohne zu wissen, dass die Ursache oft in den Hormonen liegt.



Lösungen:

Natürliche und medizinische Wege zur Balance

Ein hormonelles Ungleichgewicht lässt sich oft regulieren – manchmal mit einfachen Anpassungen im Lebensstil, manchmal mit gezielter medizinischer Unterstützung.

✓ Ernährung & Bewegung:

- Eine ausgewogene Ernährung mit gesunden Fetten, Proteinen und Ballaststoffen kann helfen, den Hormonhaushalt zu stabilisieren.

✓ Regelmäßige Bewegung, insbesondere sanfte Sportarten wie Yoga oder Pilates, unterstützt die hormonelle Balance.

✓ Stressmanagement:

- Chronischer Stress kann den Cortisolspiegel erhöhen und den Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht bringen.

✓ Entspannungstechniken wie Meditation oder Atemübungen helfen, das Nervensystem zu beruhigen.

✓ Hormonelle Therapie:

- In manchen Fällen kann eine gezielte Hormontherapie notwendig sein, zum Beispiel in den Wechseljahren oder bei bestimmten Erkrankungen wie dem PCO-Syndrom.
- Die richtige Therapie sollte immer individuell angepasst werden – eine fachärztliche Beratung ist dabei essenziell.



Wann sollte ich zum Arzt?

Wenn du über längere Zeit hormonelle Beschwerden hast, ist eine gynäkologische Untersuchung sinnvoll. Ein einfacher Hormontest kann Aufschluss darüber geben, ob eine Dysbalance vorliegt und welche Behandlungsmöglichkeiten für dich infrage kommen.

In unserer Praxis nehmen wir uns Zeit für eine ausführliche hormonelle Beratung – denn deine Gesundheit und dein Wohlbefinden sind es wert, genau hinzusehen.



Kapitel 5:

Wechseljahre – Neustart statt Stillstand

Die Wechseljahre – ein Begriff, der oft mit negativen Vorstellungen verbunden ist. Viele Frauen fürchten sich vor dieser Phase, weil sie mit Hitzewallungen, Schlafproblemen und Stimmungsschwankungen in Verbindung gebracht wird. Doch was, wenn wir die Wechseljahre als das sehen, was sie wirklich sind? Ein natürlicher Übergang, eine neue Lebensphase, ein Neustart statt ein Stillstand.



Was passiert im Körper während der Wechseljahre?

Die Wechseljahre beginnen nicht von heute auf morgen. Sie setzen meist zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr ein und verlaufen über mehrere Jahre hinweg.

In dieser Zeit verändert sich der Hormonhaushalt der Frau grundlegend:

- Die Produktion von Östrogen und Progesteron nimmt ab.
- Der Zyklus wird unregelmäßig, bis die Periode schließlich ganz ausbleibt.
- Der Stoffwechsel verändert sich, was zu Gewichtszunahme führen kann.
- Haut und Schleimhäute werden trockener.
- Emotionale Schwankungen sind keine Seltenheit.

Jede Frau erlebt diesen Wandel anders. Manche spüren kaum Veränderungen, andere leiden stark unter typischen Beschwerden. Das Wichtigste ist, gut auf den eigenen Körper zu hören und zu wissen, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.

Typische Beschwerden und wie man sie lindern kann

Die häufigsten Symptome der Wechseljahre sind:

- **Hitzewallungen & Nachtschweiß:**

Ursachen sind hormonelle Schwankungen, die den Temperaturhaushalt des Körpers beeinflussen.

Tipps: Leichte Kleidung aus Naturfasern, Wechselduschen und eine kühle Schlafumgebung können helfen.

- **Schlafstörungen:**

Der veränderte Hormonhaushalt kann zu unruhigem Schlaf führen.

Tipps: Feste Schlafrituale, kein Koffein am Abend und Entspannungstechniken wie Meditation oder Atemübungen.





- **Stimmungsschwankungen & Reizbarkeit:**

Hormonelle Veränderungen können sich auf die Psyche auswirken.

Tipps: Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und pflanzliche Mittel wie Johanniskraut oder Mönchspfeffer können helfen.

- **Gewichtszunahme:**

Der Stoffwechsel verlangsamt sich, der Körper speichert Fett anders.

Tipps: Mehr Bewegung in den Alltag integrieren, Muskelaufbau durch gezieltes Training, bewusste Ernährung mit viel Eiweiß und gesunden Fetten.

- **Trockene Haut & Schleimhäute:**

Der Östrogenmangel macht sich in der Haut und im Intimbereich bemerkbar.

Tipps: Viel Wasser trinken, feuchtigkeitsspendende Pflegeprodukte nutzen, gynäkologische Beratung zu sanften Behandlungsmethoden wie Hyaluronsäure oder Lasertherapie.

Hormontherapie: Ja oder nein?

Hormontherapie ist ein kontroverses Thema. Während sie vielen Frauen hilft, Beschwerden zu lindern, gibt es auch Bedenken hinsichtlich möglicher Risiken.

Fakt ist: Jede Frau ist individuell und sollte ihre Optionen mit einem Facharzt besprechen. Es gibt hormonelle und nicht-hormonelle Alternativen – die richtige Wahl hängt von den persönlichen Bedürfnissen und der gesundheitlichen Vorgeschichte ab.

Tipps für einen sanften Übergang in die neue Lebensphase

- ✓ **Ernährung anpassen:**
Mehr Omega-3-Fettsäuren, frisches Gemüse und Eiweiß – weniger Zucker und einfache Kohlenhydrate.
- ✓ **Regelmäßige Bewegung:**
Sanfte Sportarten wie Yoga, Pilates oder Schwimmen halten den Körper fit und fördern das Wohlbefinden.
- ✓ **Mentale Gesundheit pflegen:**
Entspannungstechniken, Austausch mit anderen Frauen und ein bewusster Blick auf das Positive dieser neuen Lebensphase.
- ✓ **Vorsorge ernst nehmen:**
Regelmäßige gynäkologische Untersuchungen bleiben essenziell – insbesondere zur Früherkennung von Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und hormonellen Veränderungen.



Die Wechseljahre sind keine Krankheit – sie sind ein natürlicher Abschnitt im Leben jeder Frau. Wer sich gut informiert, auf seinen Körper hört und sich die richtige Unterstützung holt, kann diese Phase nicht nur gut überstehen, sondern auch als Chance für einen gesunden, kraftvollen Neubeginn nutzen.

Unsere Praxis begleitet dich auf diesem Weg – mit individueller Beratung, moderner Diagnostik und maßgeschneiderten Lösungen für deine Bedürfnisse.





Kapitel 6: *Schönheit als Ausdruck von Gesundheit*

Viele Frauen denken bei Schönheit vor allem an äußere Merkmale: glatte Haut, volle Haare, eine straffe Silhouette. Doch wahre Schönheit ist viel mehr als das. Sie ist das Ergebnis eines gesunden Körpers, einer inneren Balance und eines positiven Lebensgefühls.

Gesundheit und Schönheit sind untrennbar miteinander verbunden. Wer sich wohl fühlt, strahlt das aus. Wer sich gesund ernährt, ausreichend schläft und Stress reduziert, hat nicht nur mehr Energie, sondern auch eine frische, lebendige Ausstrahlung.

*In unserer Praxis verfolgen wir genau diesen Ansatz:
Schönheit beginnt innen – und kann außen sanft unterstützt werden.*

Ästhetische Behandlungen, die das Wohlbefinden steigern

Medizinische Ästhetik kann dabei helfen, sich in der eigenen Haut wohler zu fühlen, indem sie natürliche Schönheit unterstreicht, Alterungsprozesse sanft ausgleicht und das Selbstbewusstsein stärkt. Dabei geht es nicht um künstliche Perfektion, sondern um harmonische, individuelle Ergebnisse.

Hier einige der beliebtesten Behandlungen, die wir in unserer Praxis anbieten:

✓ Behandlungen mit Botuliniumtoxin in Bereichen wie:

- Stirnfalten
- Augenpartie („Krähenfüße“)
- Konturierung Jawline
- Gummysmile
- Mundwinkel
- Hyperhydrose: Achseln, Hände, Füße
- Zornesfalte (Glabella)
- Lippenfalten („Raucherfalten“)
- Botulinium Facelifting
- Lipflip
- Erdbeerkin



✓ Behandlungen mit Hyaluronsäure:

- Faltenbehandlung
- Volumenaufbau (Wangen, etc.)
- Lifting
- Lippenaugmentation
- Lippenkontuierung
- Straffung
- Glowskin –
Verbesserung
der Hautqualität

✓ Medizinisches

Needling – zur Förderung der Kollagenproduktion und Hauterneuerung

✓ Lippenmodellierung – für natürliche, sanft betonte Lippen

✓ Behandlungen gegen Haarausfall – um Haarwachstum zu stimulieren und Haardichte zu verbessern



Was ist sinnvoll, was überflüssig?

Nicht jede ästhetische Behandlung ist für jede Frau sinnvoll. Der Schlüssel zu einem schönen, natürlichen Ergebnis liegt in der individuellen Beratung. In unserer Praxis setzen wir auf sanfte, maßgeschneiderte Methoden, die den natürlichen Ausdruck bewahren.

Wichtige Fragen, die sich jede Frau stellen sollte:

- ✓ Möchte ich meine natürliche Schönheit betonen oder etwas Grundlegendes verändern?
- ✓ Welche Behandlung passt zu meiner Haut und meinem Alter?
- ✓ Wie wichtig ist mir eine langfristige, nachhaltige Verbesserung statt einer schnellen Veränderung?



Schönheit kommt von innen – Unterstützung für Haut & Körper

Neben ästhetischen Behandlungen gibt es viele natürliche Wege, um die Hautgesundheit zu unterstützen:

- ✓ **Gesunde Ernährung:**
Viel Obst, Gemüse, gesunde Fette und ausreichend Wasser für eine strahlende Haut.
- ✓ **Schutz vor UV-Strahlung:**
Sonnencreme ist das beste Anti-Aging-Mittel!

✓ Genug Schlaf:

Regeneration ist essenziell für ein frisches Aussehen.

✓ Stressabbau:

Chronischer Stress fördert Hautalterung – Entspannungstechniken sind daher echte Beauty-Booster!

Die richtige Kombination aus medizinischer Ästhetik und ganzheitlicher Selbstfürsorge kann dabei helfen, nicht nur gut auszusehen, sondern sich auch genauso zu fühlen.



Unser Ziel ist es, deine natürliche Schönheit zu unterstreichen – sanft, individuell und mit einem Fokus auf Gesundheit. Denn wenn du dich wohl fühlst, strahlst du das auch aus!

Kapitel 7: Ganzheitliche Frauengesundheit – Wir verstehen die Frau als Kunstwerk

Jede Frau ist ein einzigartiges Kunstwerk – mit vielen Facetten, die wie Zahnräder ineinandergreifen. Körper, Geist und Seele bilden ein komplexes System, das nur dann reibungslos funktioniert, wenn alle Bereiche in Balance sind.

Doch in unserem hektischen Alltag geraten genau diese feinen Mechanismen oft aus dem Gleichgewicht.

Wir in der Praxis Gynästhetik verstehen die Frau als Ganzes. Unser Anspruch ist es, nicht nur einzelne Symptome zu behandeln, sondern die Ursache zu erkennen und die Gesundheit in ihrer Gesamtheit zu fördern.



Warum Ganzheitlichkeit so wichtig ist

Viele Beschwerden hängen zusammen, auch wenn sie auf den ersten Blick nichts miteinander zu tun haben:

- Stimmungsschwankungen können hormonelle Ursachen haben
- Hautprobleme können auf Stress oder einen unausgeglichene Hormonhaushalt hinweisen
- Schlafprobleme können mit Wechseljahresbeschwerden oder Schilddrüsenerkrankungen in Verbindung stehen

Deshalb ist es so wichtig, den Körper als ein System zu verstehen, bei dem jede Funktion mit der anderen vernetzt ist.



Unser Ansatz:

Vorsorge, Beratung & Ästhetik aus einer Hand



In unserer Praxis bieten wir nicht nur gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen an, sondern gehen noch einen Schritt weiter:

- ✓ Individuelle Hormonberatung
- ✓ Ausführliche Diagnostik bei Beschwerden
- ✓ Ästhetische Behandlungen zur Unterstützung des Wohlbefindens
- ✓ Longevity- und Anti-Aging-Ansätze
- ✓ Prävention von Krankheiten durch regelmäßige Untersuchungen

Alles, was die weibliche Gesundheit stärkt, gehört für uns zusammen. Denn eine Frau ist mehr als nur die Summe ihrer Symptome – sie ist ein einzigartiges, wunderbares Gesamtkunstwerk.

Praktische Tipps für ein ausgeglichenes Leben

- ✓ Höre auf deinen Körper – kleine Beschwerden frühzeitig ernst nehmen
- ✓ Priorisiere Selbstfürsorge – du darfst dich um dich selbst kümmern!
- ✓ Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung gehören in deinen Alltag
- ✓ Suche dir professionelle Unterstützung – es ist ein Zeichen von Stärke, Hilfe anzunehmen

Wir sind für dich da – mit Herz, Verstand und einem ganzheitlichen Blick auf deine Gesundheit.



Kapitel 8: Fazit & Einladung zur Praxis

Gesundheit und Schönheit sind keine Gegensätze – sie gehören zusammen.

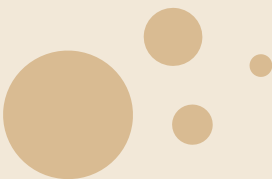
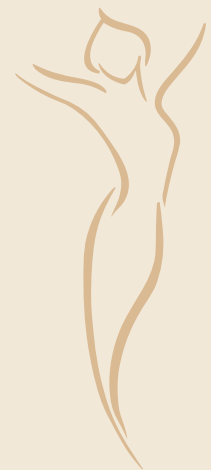
Eine Frau, die sich gut um sich selbst kümmert, strahlt das aus.

Dieses Buch sollte dir zeigen, wie wichtig es ist, auf deinen Körper zu hören, regelmäßige Vorsorge wahrzunehmen und deine Gesundheit aktiv zu gestalten.

Viele Frauen stellen ihre eigenen Bedürfnisse hinten an, weil der Alltag sie fordert. Doch wahre Stärke beginnt mit Selbstfürsorge. Wenn du dich wohl fühlst, kannst du dein Leben mit mehr Energie, Freude und Gelassenheit genießen – und genau dabei möchten wir dich unterstützen.

**Wir sind für dich da –
einfühlsam, ganzheitlich & kompetent**

Unsere Praxis Gynästhetik ist mehr als nur eine Frauenarztpraxis. Wir verstehen die Frau als Ganzes und verbinden moderne Gynäkologie mit Ästhetik, Antiaging und Longevity.



Gynästhetik

by Doctor-Medic Iris Nistor

Was wir dir bieten:

✓ *Frauenheilkunde / Geburtshilfe:*

- Schwangerenvorsorge entsprechend Mutterschaftsrichtlinien und vieles darüber hinaus
- Behandlung von schwangerschaftsbedingten Erkrankungen
- Geburtsvorbereitungskurse, Schwangerschaftsvor- und nachsorge durch kooperierende Hebamme
- hochauflösende Ultraschall-diagnostik einschließlich 3D-Untersuchung
- Doppler-Blutflussdiagnostik
- erweiterte fetale Organdiagnostik
- Cardiotokographie
- Impfungen u. v. m.





✓ *Frauenheilkunde / Gynäkologie:*

- Gynäkologische Krebsvorsorgeuntersuchungen (mit HPV-Test, Dünnschichtzytologie)
- Behandlung von gynäkologischen Erkrankungen und Erkrankungen der Harnblase
- Durchführung kleiner gynäkologischer Operationen (z. B. Einlage Intrauterinpessar-Spiralen, Pessarbehandlung bei Senkungserkrankungen, Probeentnahmen)
- Vaginalsonografie einschließlich Farbdoppleruntersuchung
- Erweiterte Mammadiagnostik durch Mammasonographie
- Darmkrebsfrüherkennung (Stuhltest)
- Beschwerden in der Menopause (Wechseljahre), Hormonbestimmung, Hormonbehandlung
- PCOS
- Endometriose
- Kontrazeptionsberatung
- Kinderwunschbehandlung
- Teenagerberatung
- Impfungen
- **Intim-Verjüngung und Ästhetik im Intimbereich ohne Skalpell**

✓ *Ästhetische Behandlungen für dein Wohlbefinden:*

- Faltenbehandlung mit Botulinumtoxin A („Botox“)
- Volumenaufbau, Faltenbehandlung mit Hyaluronsäure
- Lippenkonturierung und Lippenaugmentation
- Biostimulatoren (Sculptra)
- NCTF Behandlung
- medizinisches Microneedling mit Radiofrequenz
- Beauty Aufbauinfusionen

✓ *Antiaging und Longevity:*

- Beratung und Optimierung Lifestyle
- Infusionstherapie mit potenten Substanzen – Sprechen Sie uns an!

✓ *Ganzheitliche Betreuung – ohne Tabus, mit vollem Fokus auf dich*



***Selbstfürsorge beginnt
mit einer Entscheidung:
Die Entscheidung,
gut zu dir selbst zu sein.***

*Buche jetzt deinen Termin in
unserer Praxis und erlebe,
wie Gesundheit und Schönheit
harmonisch zusammenwirken.*



Gesund & Schön- weil du es wert bist!

In unserer Praxis GYNÄSTHETIK verbinden wir medizinische Präzision in der Frauenheilkunde mit innovativer Ästhetik, Antiaging und Longevity-Ansätze – immer mit dem Ziel, Ihr inneres und äußeres Wohlbefinden nachhaltig zu stärken.

Ob moderne Krebsvorsorge, präzise Diagnostik, Hormonbehandlungen, Kinderwunsch-Begleitung, PCOS, Endometriose, Wechseljahrestherapie oder Inkontinenz – wir begleiten Sie mit den besten verfügbaren Therapien, basierend auf neuesten medizinischen Erkenntnissen und einem ganzheitlichen Ansatz. Weil Sie es wert sind.

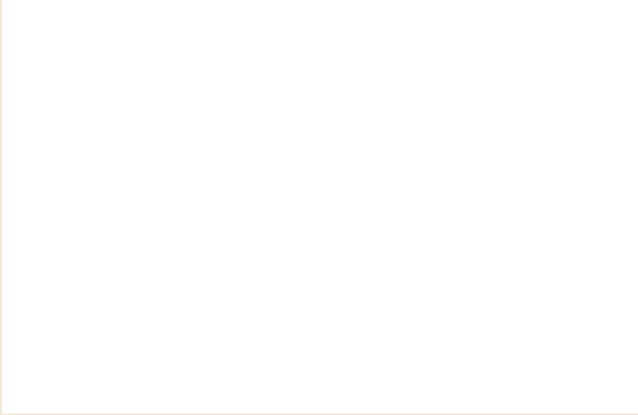
Auch im Bereich Ästhetik stehen Sie bei uns im Fokus: Glow, Kontur, Intimverjüngung oder Zelloptimierung – mit moderner Technik, echter Beratung und einem geschulten Blick für das Wesentliche sorgen wir dafür, dass Sie sich rundum wohlfühlen.

Gynästhetik -

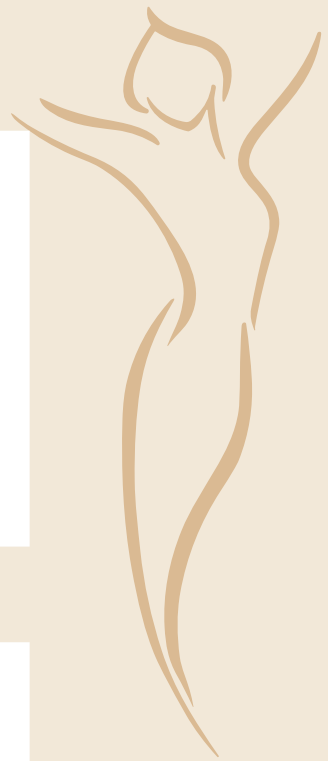
*Die Verbindung von Gynäkologie,
Ästhetik & Longevity*



Unsere Kontaktdaten:



Unsere Sprechzeiten:



*Wir freuen uns
darauf, dich
kennenzulernen
und dich auf
deinem Weg zu
mehr Wohlbefinden
zu begleiten.*

Gesund und schön

Impressum:

Herausgegeben von: Gynästhetik, Iris Nistor

Hinweis: Die Texte in diesem Werk wurden teilweise mit künstlicher Intelligenz generiert

Bildquellen: Titel: freepik, Seite 3: pressfoto on Freepik, Seiten 4, 25: 8photo on Freepik, Seite 5: cookie_ studio on Freepik, Seiten 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 24, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 35: Freepik