

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>11</b>
<b>1. Einführung</b>	<b>15</b>
1.1 Wie überträgt der Körper wichtige Informationen	16
1.2 Wozu braucht der Körper eigentlich Hormonrezeptoren	21
1.3 Was sind Wechseljahre und reicht da ein »Augen zu und durch«, um sie zu bewältigen?	24
1.4 Was wechselt – und wo hin?	31
1.5 Die einzelnen Stufen der Wechseljahre	36
<b>2. Herkömmliche Behandlungsmethoden</b>	<b>51</b>
2.1 Was sind das für »Hormone«, die so schädlich sein sollen?	55
2.2 Warum können diese »Hormone« also niemals die versprochene Wirkung zeigen.	59
2.3 Wen wundern dann jetzt noch die schlechten Studienergebnisse?	61

2.4	<b>Warum können auch pflanzliche Ersatzstoffe die körpermitischen Hormone nicht ersetzen?</b>	62
3.	<b>Die natürlichen Hormone Östradiol und Progesteron und deren Wirkprofile</b>	67
3.1	Die Bedeutung von Cholesterin für die Hormonproduktion im Körper	77
3.2	Das »Orchester« der Sexualhormone	81
4.	<b>Eine logische Entwicklung: Die »Methode RIMKUS«</b>	83
4.1	Woher stammen die bioidentischen Hormone?	98
4.2	Einige Worte zum Krebsrisiko unter einer Hormonbehandlung	103
4.3	Das Märchen von der besseren Wirksamkeit bei transdermaler Hormonzufuhr	108
4.4	Erfahrungsberichte von Frauen unter der Methode RIMKUS	115

<b>5.</b>	<b>Kritische Anmerkung zur Messung der Hormonspiegel im Blutserum oder im Speichel</b>	<b>119</b>
5.1	Der Körper teilt seine Hormone in einen gebundenen und einen freien Anteil auf	120
5.2	Welche Bedeutung hat der gebundene und der freie Hormonanteil	122
5.3	Welche Bedeutung hat der Anteil der freien und gebundenen Hormone an der Verhinderung oder Förderung von Krebs	123
5.4	Welche Vorteile bringt uns die Hormonbestimmung im Speichel	126
<b>6.</b>	<b>Eine Frau lebt aber nicht nur von ihren Hormonen allein</b>	<b>129</b>
6.1	Ernährung	136
6.2	Bewegung	140
6.3	Lebensweise	142
6.4	Unterstützende Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln	143
<b>7.</b>	<b>Wo findet man eine Praxis, die nach der Methode RIMKUS behandelt</b>	<b>147</b>
	<b>Literaturempfehlungen</b>	<b>149</b>