

7 Vorwort

9 Hormone – unsichtbare  
Regisseure unseres Lebens

10 Wie Hormone uns ein Leben lang  
begleiten

10 Information ist alles –  
im Körper wie im Internet

11 Hormone – woher und wohin?

20 Die wichtigsten Hormone

20 Östrogene – die »Unbeschreiblich-  
weiblich«-Hormone

22 Progesteron – mehr als nur ein  
Schwangerschaftshormon

22 Androgene – auch für Frauen wichtig

24 Melatonin – das Biorhythmushormon

26 Oxytocin –  
das Kuschel- und Sympathiehormon

27 Schilddrüsenhormone –  
die Rundum-Powerpakete

29 Mein Hormon-Check

30 Was kann die Hormon-Diagnostik?

30 Einige kritische Vorbemerkungen

33 Beschwerden – was deutet auf eine  
Hormondysbalance hin?

36 Der (einfache) Weg zur Diagnose

36 Schätzen Sie sich selber ein

43 Zyklusstörungen, Stimmungs-  
schwankungen, Gewichts-  
zunahme – wenn Hormone  
Probleme machen

44 Auf was Frauen achten sollten

44 Zyklusstörungen – wenn Blutungen  
zum Problem werden

57 Prämenstruelles Syndrom –  
die Tage vor den Tagen

- 64 Hormone und Sexualität –  
was hilft, wenn die Lust erlahmt?
- 64 Viagra für Frauen?
- 68 Männliche Hormone für weibliche Lust
  
- 71 Die Wechseljahre
- 72 Ruhestand mit Hindernissen
- 73 Hitzewallungen
- 74 Vorzeitige Wechseljahre
  
- 78 Gesundheit, Lachen, Sex: Wie Hormone unser Altern bestimmen
- 78 Anti-Aging –  
für immer jung durch Hormone?
- 85 Knochen und Hormone –  
aktiv gegen Osteoporose
- 89 Herz und Hormone –  
was schützt vor Herzinfarkt?
- 93 Hirn und Hormone –  
machen Hormone schlau?
- 94 Depressionen und Burn-out –  
Hormone gegen den Blues
- 95 Schutz vor dem Vergessen
  
- 99 Moderne Hormontherapien
- 100 Chancen und Risiken
- 100 Hormonersatztherapie bei Wechseljahresbeschwerden
- 109 Hormonersatztherapie –  
Brustkrebs durch die Östrogene?
- 113 Hormone und Körperfettgewicht –  
machen Hormone dick (oder gar dünn)?
- 119 Designerhormone
- 120 Hormontherapie von Zyklusstörungen  
und Lustverlust
- 123 Haut und Hormone – Hormonkosmetik eröffnet neue Dimensionen

## **INHALT**

- 129 Hormonhaushalt natürlich stärken**
- 129 Pflanzenhormone**
- 130 Phytoöstrogene in der Ernährung**
- 131 Yoga und Sport lindern Beschwerden**
- 134 Literatur**
- 135 Register**