

- 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 Hor- mone 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 Wechsel- jahresbeschwerden
109	Hormonersatztherapie – Brustkrebs durch die Östrogene?
113	Hormone und Körpergewicht – machen Hormone dick (oder gar dünn)?
119	Designerhormone
120	Hormontherapie von Zyklusstörungen und Lustverlust
123	Haut und Hormone – Hormonkosme- tik eröffnet neue Dimensionen

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