

Inhalt

Vorwort: Wechseljahre sind keine Krankheit.....	6
Die Macht der Hormone	8
Die Geschlechtshormone.....	10
Wie erkenne ich, dass ich in den Wechseljahren bin?	15
Die Wechseljahre des Mannes	18
Typische Wechseljahrbeschwerden, ihre Ursachen und natürlichen Auswege	20
Der Hormonspeicheltest	21
1. KREISLAUF: Hitzewallungen, Nachtschweiß, Herzrasen, Schwindel, Bluthochdruck.....	22
2. SCHLAF: Einschlaf- u. Durchschlafprobleme, permanente Müdigkeit, Nachtsorgen	23
3. PSYCHE: Gereiztheit, Stimmungsschwankungen, Traurigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsprobleme.....	26
<i>Exkurs Stress und Hormone</i>	29
4. SEXUALITÄT: Sexuelle Unlust, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, trockene Schleimhäute, Potenzprobleme, Impotenz.....	32
5. GEWICHT: Übersäuerung, unerklärliche Gewichtszunahme, Fetteinlagerung.....	34
6. MAGEN UND DARM: Verdauungsprobleme, Unverträglichkeiten, verlangsamer Stoffwechsel	38
7. HAUT UND HAARE: Dünne, faltige, trockene Haut, dünne Haare, Haarausfall, Glatzenbildung.....	42
8. GELENKE: Gelenkbeschwerden, Arthritis, Arthrose, Fibromyalgie, Osteoporose	45
9. INNERE ORGANE: Harndrang, Inkontinenz, Prostatabeschwerden	48
<i>Exkurs L-Arginin</i>	54
Schnelle Hilfe: Das ANNE-HILD-PROGRAMM	56
1. BAUSTEIN: Hormonproduktion mit natürlichen Substanzen anregen	59
2. BAUSTEIN: Vitalstoff-Speicher auffüllen	61
3. BAUSTEIN: Übersäuerung stoppen, gesund ernähren, Gewicht managen.....	69
4. BAUSTEIN: Hormonbildung mit speziellem Bewegungsprogramm stimulieren.....	80

Wenn schon Hormonersatz, dann bitte natürlich!	104
<i>Exkurs – Evas Geschichte: Natürliche Hormone statt Gebärmutter-Entfernung</i>	107
Interview mit Dr. Wolfgang Plakolm	110
Interview mit Mag. Pharm. Simon Windhager	119
Anhang	124
Die wichtigsten Hormone und ihre Bedeutung	124
1. Progesteron – das Wohlfühlhormon	125
2. Pregnenolon – das Gedächtnishormon	127
3. Östrogene – die Frauenhormone	128
4. DHEA – das Jungbrunnenhormon	131
5. Cortisol – das Stresshormon	133
6. Testosteron – das Männerhormon	136
7. Wachstumshormon HGH – das Anti-Aging-Hormon	137
8. Schilddrüsenhormone – die Taktgeber	138
9. Melatonin – das Schlafhormon	139
10. Serotonin – das Wohlfühlhormon	140
11. Vitamin D ₃ – das Sonnenhormon	141
<i>Exkurs Krebs</i>	142
Ergänzungen zum Bewegungsprogramm	148
Ein Wort zum Schluss	162
Häufig gestellte Fragen	163
Danksagung	171
Hilfreiche Links	172
Literaturverzeichnis	173
Stichwortverzeichnis	175
Quellenangaben	178