

# Inhalt

<b>Vorwort: Wechseljahre sind keine Krankheit.....</b>	<b>6</b>
<b>Die Macht der Hormone .....</b>	<b>8</b>
Die Geschlechtshormone.....	10
<b>Wie erkenne ich, dass ich in den Wechseljahren bin?.....</b>	<b>15</b>
Die Wechseljahre des Mannes .....	18
<b>Typische Wechseljahrbeschwerden, ihre Ursachen und natürlichen Auswege.....</b>	<b>20</b>
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, verlangsamter Stoffwechsel .....	38
7. HAUT UND HAARE: Dünne, fältige, 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
<b>Schnelle Hilfe: Das ANNE-HILD-PROGRAMM.....</b>	<b>56</b>
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

<b>Wenn schon Hormonersatz, dann bitte natürlich! .....</b>	<b>104</b>
<i>Exkurs – Evas Geschichte: Natürliche Hormone statt Gebärmutter-Entfernung .....</i>	107
Interview mit Dr. Wolfgang Plakolm .....	110
Interview mit Mag. Pharm. Simon Windhager .....	119
<b>Anhang.....</b>	<b>124</b>
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 <sub>3</sub> – das Sonnenhormon .....	141
<i>Exkurs Krebs .....</i>	142
Ergänzungen zum Bewegungsprogramm.....	148
<b>Ein Wort zum Schluss.....</b>	<b>162</b>
<b>Häufig gestellte Fragen .....</b>	<b>163</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>171</b>
Hilfreiche Links .....	172
Literaturverzeichnis .....	173
Stichwortverzeichnis .....	175
Quellenangaben .....	178