

# INHALTSVERZEICHNIS

- 10 EINLEITUNG
- 11 **Wie bin ich überhaupt dazu gekommen, mich mit Hormonen zu beschäftigen? Die Antwort: Als Patientin!**
- 13 MENSTRUATIONSZYKLUS UND EISPRUNG:  
WARUM SIE FÜR DIE GESUNDHEIT WICHTIG SIND
- 13 **Der Zyklus der Frau**
- 16 **Warum haben Frauen einen Eisprung?**
- 16 **Was bedeutet der Eisprung für die Frauen?**
- 17 **Warum haben manche Frauen keinen Eisprung?**
- 17 **Wie sich Hormone gegenseitig beeinflussen**
- 23 DIE HORMONE AUS DER NÄHE  
BETRACHTET
- 24 ÖSTROGENE: DIE KAISER UNTER DEN  
HORMONEN
- 28 **Symptome von Östrogenmangel oder -überschuss**
- 33 **Ein paar Worte zum Östrogenstoffwechsel**
- 36 **Wann ist eine Blutentnahme zur Messung des Östradiolspiegels sinnvoll?**
- 38 **Warum ist es hilfreich, die Östrogenspiegel zu kennen?**
- 38 **Warum sind manchmal höhere Östrogendosen erforderlich als üblich?**

- 40 PROGESTERON: DAS ZEN-HORMON
  - 40 **Das Hormon der Ruhe und der Gelassenheit**
  - 41 **Progesteron und das Gehirn**
  - 41 **Symptome eines Progesteronmangels**
- 44 TESTOSTERON: DER KÖNIG UNTER DEN HORMONEN
  - 45 **Testosteron und das Gehirn**
  - 46 **Testosteron und Sexualität**
  - 46 **Testosteron und Autoimmunerkrankungen**
  - 47 **Symptome eines Testosteronmangels**
  - 47 **Negative Begleiterscheinungen von Testosteron**
- 53 SCHILDDRÜSE: DIE KLEINE PRINZESSIN
  - 54 **Die Hormone, die die Schilddrüsenaktivität am stärksten beeinflussen**
- 57 INSULIN: DIE KÖNIGIN DES STOFFWECHSELS
  - 58 **Die Diagnose der Insulinresistenz**
  - 59 **Warum sind Blutzuckerspitzen gefährlich?**
- 60 DHEA: ANTI-AGING-HORMON
  - 61 **Welche Faktoren beeinflussen die Produktion von DHEA?**
  - 62 **Was passiert nach der Menopause?**
  - 62 **Ein Anti-Aging- und Fettabbauhormon**
  - 63 **Der Einfluss auf das Immun- und Herz-Kreislauf-System**
  - 63 **DHEA erhöht das Wohlbefinden**
  - 64 **DHEA, Knochen und Muskeln**
  - 64 **Symptome eines DHEA-Mangels**
  - 64 **Wie man DHEA einnimmt**

- 66 DAS WACHSTUMSHORMON GH: DER ULTIMATIVE FETTVERBRENNER
- 66 **Welche Funktionen hat GH?**
- 67 **Die Feinde des Wachstumshormons**
- 67 **Wie man das Wachstumshormon erhöht**
- 69 MELATONIN: DAS STÄRKSTE ANTIOXIDANS
- 71 **Wie kann man den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus zugunsten des vom Körper produzierten Melatonins wiederherstellen?**
- 74 OXYTOCIN: DAS HORMON DER LIEBE
- 75 **Wie kann man den Oxytocinspiegel erhöhen?**
- 77 RUND UM DIE WECHSELJAHRE
- 79 PERIMENOPAUSE: DIE HORMONELLE ACHTERBAHNFAHRT
- 80 **Was eine Perimenopause vortäuschen kann**
- 81 **Was genau geschieht in der Perimenopause?**
- 86 **Ihre Fragen zur Perimenopause**
- 88 ENDLICH IN DEN WECHSELJAHREN
- 89 **Symptome der Menopause**
- 117 **Das sexuelle Verlangen in den Wechseljahren**
- 126 VORZEITIGE MENOPAUSE UND FRÜHZEITIGE MENOPAUSE
- 127 **Welche diagnostischen Untersuchungen?**
- 129 **Bin ich schon in den Wechseljahren?**
- 131 **Therapeutische Indikationen**
- 131 **Hysterektomie und Hormone**

- 135 WAS TUN, UM SICH  
WOHLZUFÜHLEN?**
- 136 10 SCHRITTE ZU MEHR GESUNDHEIT UND  
WOHLBEFINDEN**
- 140 DIE KOHLENHYDRATARME ERNÄHRUNG**
- 141 Überprüfen Sie Ihre Ernährung**
- 147 Low-Carb-Menüs für alle**
- 150 Einige Rezepte für die kohlenhydratarme Küche**
- 156 WAS SIND BIOÄQUIVALENTE HORMONE?**
- 157 Worin unterscheiden sich bioäquivalente Hormone von  
synthetischen Hormonen?**
- 158 Was ist eine Hormonersatztherapie (HRT)?**
- 158 Welches sind die am häufigsten verwendeten  
bioäquivalenten Hormone?**
- 158 Haben bioäquivalente Hormone Nebenwirkungen?**
- 159 Wie lange kann man eine bioäquivalente  
Hormontherapie durchführen?**
- 159 Was sind die Vorteile bioäquivalenter Hormone?**
- 162 Bioäquivalente Hormone - eine Gebrauchsanweisung**
- 167 Die Kontrollen, die vor Beginn einer HRT durchzuführen  
sind**
- 172 Wann sollte man mit einer bioäquivalenten HRT beginnen?**
- 178 HRT und Brustkrebs: eine Klarstellung**
- 186 IHRE FRAGEN ZUR HORMONERSATZTHERAPIE**
- 193 BIBLIOGRAFIE**