

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