

Inhaltsverzeichnis

Danksagungen 11

Vorworte 13

Einleitung 17

1. Kapitel: Denken wir um 21

**2. Kapitel: Eine gemeinsame Sprache und
ein gemeinsames Ziel 29**

Was sind Hormone? 30

Was sind Östrogene? 30

Wie Östradiol gebildet wird 32

Bindung von Hormonen im Blut 32

Hormonpräparate 35

Wodurch unterscheiden sich synthetische, natürliche,
bioidentische und patentrechtlich geschützte Hormone? 36

Warum sollte man von einem Versagen
der Eierstöcke sprechen und nicht von Menopause? 37

Die Hormone der Eierstöcke haben vielfältige Aufgaben 39

3. Kapitel: Warum sollte man dem Versagen der Eierstöcke (Ovarialinsuffizienz) vorbeugen? 45

Was ist eine Ovarialinsuffizienz? 45

Ist die Ovarialinsuffizienz natürlich,
normal oder keines von beidem? 47

Die Reaktion des Brustgewebes 50

Testosteron als Schutz vor Brustkrebs 50

Eindeutige Studienergebnisse belegen:
Testosteron verhindert Brustkrebs 52

Brustkrebs und Unterfunktion der Keimdrüsen
(Hypogonadismus) 53

Krebsrisiko und Ovarialinsuffizienz 55

Der Einfluss der Ovarialinsuffizienz
auf das Risiko von Herzerkrankungen 56

Ovarialfunktion und Herzerkrankung 58

Osteoporose 59

Schlaf 60

Das Wechselspiel zwischen Ovarialhormonen und Melatonin 61

Gewichtszunahme und Muskeltonus 62

Sexuelle Reaktionsfähigkeit 63

Hitzewallungen als Vorboten für das Versagen der Eierstöcke 66

4. Kapitel: Wie Sie die Ovarialinsuffizienz verhindern können 69

Der Eizellvorrat ist begrenzt 69

Der Vorrat an Eizellen erschöpft sich zu früh 70

Die Veränderung der ovariellen
Hormonspiegel im Laufe des Lebens 74

Das Risiko angeborener Schäden 75

Geburtenkontrolle 77

Schützen Sie Ihre Eierstöcke 78

5. Kapitel: Die Wiederherstellung des hormonellen Gleichgewichts 81

Wie Sie das normale hormonelle Gleichgewicht
der Eierstöcke wiederherstellen können 81

Bestimmen Sie Ihre Ziele 83

Entsprechende Hormonpräparate 84

Die Normalisierung der Ovarialfunktion 88

6. Kapitel: Die Standard-Hormonersatz-Therapie der *Women's Health Initiative* 93

Meine Erkenntnisse 94

Die Ziele der WHI 95

Was in der WHI wirklich getan wurde 96

7. Kapitel: Die Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt 101

Spezialisten für gynäkologische Endokrinologie 102

Was Ihr Laborbericht aussagt 103

8. Kapitel: Zusammenfassung 107

Meine Reise geht weiter 108

Die Zukunft der Menopause – für uns, unsere Töchter
und unsere Enkelinnen 109

Anhang A 111

Checkliste 111

Anhang B 115

Suchen Sie Hilfe beim Spezialisten 115

Ärzteliste 116

Selbsthilfegruppen 119

Literatur 121

Literaturverzeichnis 122

Stichwortverzeichnis 134

Über die Autorin 141