

Einleitung	10
1 Begriffe und grundlegendes Wissen	13
<i>Die einzelnen Phasen der Menopause</i>	14
<i>Hormone</i>	17
Sexualhormone sind steroidale Hormone	19
Wirkungen von Progesteron und Östrogen	23
Progesteronmangel – so fühlt es sich an	24
Östrogenmangel – so fühlt es sich an	25
DHEA-Mangel – so fühlt es sich an	26
Testosteron – auch was für Frauen?	27
Schilddrüsenwerte – TSH, fT4 und fT3	28
<i>Der Zyklus</i>	32
Fakten rund um den Zyklus	35
2 Hormone bestimmen – was, wie und wann	55
<i>Hormontest – sinnvoll oder sinnlos?</i>	56
Welche Hormonwerte können bestimmt werden?	57
Blut oder Speichel?	58
Wie finde ich ein Labor und wo kann ich Hormone bestimmen lassen?	61
Speicheltest – so geht's und das solltest du beachten	63
Wann ist der beste Zeitpunkt für welche Art der Hormonbestimmung?	64
Wie findest du den richtigen Zeitpunkt zur Hormonbestimmung heraus?	66
Welche Hormone in welchem Medium in welcher Zyklusphase?	68
<i>Mein Hormonbefund ist da – und nun?</i>	70
Was kannst du aus einem Befund rauslesen?	70
So wertest du einen Speicheltest aus	72
So wertest du einen Bluttest aus	78
PCOS – Hormonbestimmung und Stoffwechselerkrankung	86

3 Bioidentische Hormontherapie & Co	89
 <i>Progesteron</i>	91
Progesteron in der vaginalen Anwendung	92
Progesteron in der oralen Anwendung	93
Progesteron in der transdermalen Anwendung	94
Zusammenfassung: Anwendung von Progesteron	94
 <i>Östrogen – Östradiol</i>	95
Wie läuft die Östradiol-Gabe genau?	98
Zusammenfassung: Anwendung von Östradiol	101
Hilfe, der Beipackzettel!	103
Transdermale Östrogengabe zeigt bei mir keine oder eine sehr geringe Wirkung	103
Und wie lange wende ich Östradiol an?	104
 <i>Östrogen – Östriol</i>	104
Zusammenfassung: Östriol-Anwendung:	108
 <i>Weitere Infos zur bioidentischen Hormontherapie</i>	109
Gibt es bioidentische Hormone auch ohne Rezept?	109
Bioidentische Hormontherapie als Longevity-Tool?	110
Kannst du es dir leisten, auf eine bioidentische Hormontherapie zu verzichten?	111
Östrogenabbau ganz natürlich bremsen	113
Kann bioidentische Hormontherapie Krebs verursachen?	116
Fezolinetant – die Alternative zu Hormonen?	118
Bioidentische Hormontherapie und Verhütung	119
 <i>Nährstofftherapie</i>	123
Nährstoffwerte im Blut bestimmen lassen	124
Ich habe meine Blutwerte bestimmt und nun?	131
Wann soll ich meine Werte kontrollieren lassen?	136
Wenn die Werte trotz Nährstofftherapie nicht besser geworden sind	137
 <i>Phytotherapie</i>	138
Progesteronähnliche Pflanzen	138
Östrogenähnliche Pflanzen	141

Traditionelle chinesische Medizin (TCM)	144
Milz-Qi-Schwäche	145
Ich glaube meine Milz ist schwach, was mache ich jetzt?	147
Leber-Qi-Stagnation	150
Akupressur – so geht's ...	156
Nieren-Essenz-Mangel	158
Wie du das Beste aus der TCM in deinen Alltag integrierst	162
Lebensstiländerungen – Stress lass nach	164
Was ist Stress eigentlich?	165
Drei Schlüsselfaktoren für weniger Stress – Atmung, Schlaf, Bewegung	166
Was man sonst noch alles tun kann	169
„Pimp my eggs“ oder schwanger werden mit Ende 30, Anfang 40	172
Hormone während der Kinderwunschphase	178
Kinderwunschbehandlung – ja oder nein?	180
4 Beispiele aus der Praxis	183
Anna – Progesteronmangel	184
Beate – Nährstoffmangel, PMS und Migräne	186
Carla – Progesteronmangel und beginnender Östrogenmangel	189
Dorothee – Kinderwunsch mit 37 Jahren	192
Elise – Perimenopause	195
Beziehungskrise in der Prämenopause – eine persönliche Geschichte	197
Nachwort: Spiritualität und Wechseljahre	201
Danksagung	205
Quellenangaben	207