

- 6 Liebe Leserin, lieber Leser
- 9 Hormone – unsichtbare Regisseure unseres Lebens
- 10 Wie Hormone uns ein Leben lang begleiten
- 10 Information ist alles – im Körper wie im Internet
- 12 Hormone – woher und wohin?
- 21 Das Wechselspiel der Hormone im weiblichen Körper
- 22 Die wichtigsten Hormone
- 22 Östrogene – »unbeschreiblich weiblich«
- 24 Progesteron – mehr als ein Schwangerschaftshormon
- 25 Androgene – auch für Frauen wichtig
- 26 Prolaktin – Muttermilch und mehr
- 27 Oxytocin – das Kuschel- und Sympathiehormon
- 28 Schilddrüsenhormone – die Rundum-Powerpakete
- 32 Pille & Co – viel mehr als nur Verhütung
- 32 Was ist drin in der Pille?
- 35 Schluss mit dem Blutvergießen
- 36 Hormonale Verhütung – was es sonst noch gibt
- 40 Der Hormon-Check
- 40 Was kann die Hormondiagnostik?
- 42 Beschwerden – Zeichen für eine Hormondysbalance?
- 45 Der (einfache) Weg zur Diagnose
- 47 Wenn Hormone Probleme machen
- 48 Auf was Frauen achten sollten
- 48 Zyklusstörungen – wenn Blutungen Probleme machen

- 50 Die Menstruation – ein Risikofaktor?
57 Das PCO-Syndrom – immer noch wenig bekannt
62 Prämenstruelles Syndrom – die Tage vor den Tagen
72 Hormone und Sexualität – was hilft, wenn die Lust erlahmt?
73 Viagra® für Frauen?
76 Männliche Hormone für weibliche Lust
81 Die Wechseljahre
82 Ruhestand mit Hindernissen
83 Hitzewallungen
85 Vorzeitige Wechseljahre
90 Knochen, Herz und Hirn: Hormonmangel und Alterungsprozesse
91 Knochen und Hormone – aktiv gegen Osteoporose
95 Herz und Hormone – was schützt vor Herzinfarkt?
99 Hirn und Hormone – vielfältige Einflüsse
- 105 Moderne Hormontherapien
106 Chancen und Risiken
106 Hormonersatztherapie bei Wechseljahrbeschwerden
113 Hormonersatztherapie – Auslöser für Brustkrebs?
118 Hormonersatz – möglichst mit körpereigenen Hormonen
122 Die fünf entscheidenden Kriterien der modernen Hormonersatztherapie
123 Machen Hormone dick?
128 Designerhormone
130 Hormontherapie von Zyklusstörungen
131 Haut und Hormone – Hormonkosmetik
138 Anti-Aging – für immer jung?
138 Altern – ein beeinflussbarer Prozess
147 Hormonhaushalt natürlich stärken
147 Pflanzenhormone
148 Phytoöstrogene in der Ernährung
149 Bewegung und Sport lindern Beschwerden
151 Nachwort
152 Literatur
153 Register

CHECK

- 70 Leiden Sie unter dem Prämenstruellen Syndrom (PMS)?
88 Leiden Sie unter Wechseljahrbeschwerden?
94 Testen Sie Ihr individuelles Osteoporoserisiko
98 Testen Sie Ihr individuelles Risiko für Arteriosklerose
117 Testen Sie Ihr individuelles Brustkrebsrisiko