

- 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 Wechseljahrsbeschwerden
- 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 Wechseljahrsbeschwerden?
- 94 Testen Sie Ihr individuelles Osteoporoserisiko
- 98 Testen Sie Ihr individuelles Risiko für Arteriosklerose
- 117 Testen Sie Ihr individuelles Brustkrebsrisiko