

Inhalt

Geleitwort von Dr. med Christiane Northrup	9
Vorwort	12

Teil 1

Aufklären und ausleuchten:

Die neue hormonelle Situation verstehen 21

Einleitung

Warum Hormone so wichtig sind	22
-------------------------------------	----

Kapitel 1

Es geht los: Füllen Sie die Fragebögen aus	43
--	----

Kapitel 2

Alles, was Sie über Hormone wissen müssen	68
---	----

Kapitel 3

Die Perimenopause: persönlicher „Klimawandel“, erhöhte Wachsamkeit und kneifende Jeans	83
---	----

Teil 2

Beurteilen, diagnostizieren, behandeln:

Von der Hormonschwankung zum hormonellen

Gleichgewicht 97

Kapitel 4

Cortisolüberschuss und/oder Cortisolmangel:

Sind Sie gestresst? Ist ein Leben ohne Koffein sinnlos?	98
---	----

Kapitel 5

Progesteronmangel und Progesteronresistenz: Starke Blutungen, PMS, Schlafstörungen und Unfruchtbarkeit?	152
--	-----

Kapitel 6

Östrogenüberschuss: Depressiv und dick?	183
---	-----

Kapitel 7

Östrogenmangel: Trocken und schlecht gelaunt?	213
---	-----

<i>Kapitel 8</i>	
Androgenüberschuss: Pickel, Eierstockzysten und eine „männliche“ Behaarung?	242
<i>Kapitel 9</i>	
Schilddrüsenunterfunktion: Gewichtszunahme, Müdigkeit und Stimmungsschwankungen?	270
<i>Kapitel 10</i>	
Hormonstörungen, die häufig gemeinsam auftreten	304
<i>Kapitel 11</i>	
Die Erlösung aus der hormonellen Hölle: So bleiben Sie auf Kurs!	328
Teil 3	
Anhang	357
<i>Anhang A</i>	
Wichtige Nährstoffe: Beschwerdebild, Dosierungen und Wissenswertes	358
<i>Anhang B</i>	
Glossar	366
<i>Anhang C</i>	
Hormone und ihre Funktion	376
<i>Anhang D</i>	
Worauf Sie bei der Arztwahl achten sollten	380
<i>Anhang E</i>	
Zu Hause testen, vom Labor auswerten lassen	383
<i>Anhang F</i>	
Der Gottfried-Ernährungsplan	384
Danksagungen	386
Stimmen zum Buch	393
Literaturverzeichnis	397
Stichwortverzeichnis	424
Über die Autorin	430