

# Inhalt

---

|   |           |
|---|-----------|
| Geleitwort .....  | 7         |
| Vorwort .....   | 8         |
| Einleitung .....  | 11        |
| <br><b>Teil I</b>   |           |
| <b>Hormone – was sie sind und was sie können .....</b>  | <b>13</b> |
| 1. Was sind eigentlich Hormone? .....   | 14        |
| 2. Wo kommen die Hormone her?<br>Hormondrüsen im Überblick .....  | 20        |
| 3. Die wichtigsten Hormone – Aufbau und Funktion .....  | 25        |
| 4. Hormone – auch ihre Abbauprodukte wirken .....   | 36        |
| 5. Schlucken, cremen oder lutschen?<br>So wirken bioidentische Hormone .....  | 42        |
| 6. Blut oder Speichel?<br>So funktioniert die Hormonmessung .....   | 48        |
| 7. Hormone – riskant oder gesund? .....   | 53        |
| <br><b>Teil II</b>  |           |
| <b>Gesunde Wechseljahre für Frauen und Männer<br/>mit bioidentischen Hormonen .....</b>                             | <b>61</b> |
| 8. Im Rhythmus der Hormone:<br>So funktioniert der weibliche Zyklus .....   | 62        |
| 9. Die Antibabypille als Hormonblocker .....  | 65        |
| 10. Die drei Phasen der weiblichen Wechseljahre .....   | 68        |
| 11. Die Menopause – wenn bei Frauen die Hormone sinken ..   | 73        |
| 12. Die Andropause – wenn bei Männern die Hormone sinken  | 79        |
| <br><b>Teil III</b>   |           |
| <b>Chronische Erkrankungen mit bioidentischen Hormonen<br/>behandeln: Fallbeispiele mit Behandlungsplänen .....</b> | <b>85</b> |
| 13. Depression – alles „nur“ psychisch? .....   | 86        |
| 14. Bluthochdruck – Tod auf leisen Sohlen .....   | 94        |

|   |     |
|---|-----|
| 15. Migräne – der „andere“ Kopfschmerz .....                            | 99  |
| 16. Rheumatoide Arthritis – wenn sich die Gelenke entzünden .....       | 104 |
| 17. Endometriose – wenn die Gebärmutterhaut auswandert .....            | 111 |
| 18. Prämenstruelles Syndrom – wenn der Zyklus zur Qual wird .....       | 115 |
| 19. Osteoporose – Verlust der Knochenstabilität .....                   | 122 |
| 20. Schilddrüsenunterfunktion – Chaos im Steuerungszentrum .....        | 127 |
| 21. Akne – wenn sich Talgdrüsen entzünden .....                         | 135 |
| 22. Haarausfall – wenn der Kopfschmuck schwindet .....                  | 140 |
| 23. Übergewicht – wenn die Waage zum Feind wird .....                   | 148 |
| 24. Karpaltunnelsyndrom – wenn die Hand einschläft .....                | 157 |
| 25. Fibromyalgie – die unerkannte Stoffwechselstörung .....             | 162 |
| <br><b>Teil IV</b>  |     |
| <b>Hormonelle Beschwerden erkennen und vorbeugen .....</b>              | 169 |
| 26. Selbsttest Hormonstörungen – eine kurze Checkliste .....            | 170 |
| 27. Sind die Hormone schuld?<br>Typische Beschwerden im Überblick ..... | 172 |
| 28. Hormone selbst ins Lot bringen – das können Sie tun .....           | 182 |
| <br><b>Anhang .....</b> 187   |     |
| 29. Bioidentische Hormone: Fertigpräparate .....                        | 188 |
| 30. Hormonähnliche Medikamente und Wirkstoffe .....                     | 189 |
| <br><b>Literatur .....</b> 190  |     |
| <b>Grundlegende Literatur zum Buch .....</b>                            | 195 |
| <b>Das Autorenteam .....</b>  | 196 |