

Inhalt

Geleitwort	7
Vorwort	8
Einleitung	11

Teil I

Hormone – was sie sind und was sie können	13
1. Was sind eigentlich Hormone?	14
2. Wo kommen die Hormone her?	
Hormondrüsen im Überblick	20
3. Die wichtigsten Hormone – Aufbau und Funktion	25
4. Hormone – auch ihre Abbauprodukte wirken	36
5. Schlucken, cremen oder lutschen?	
So wirken bioidentische Hormone	42
6. Blut oder Speichel?	
So funktioniert die Hormonmessung	48
7. Hormone – riskant oder gesund?	53

Teil II

Gesunde Wechseljahre für Frauen und Männer mit bioidentischen Hormonen	61
8. Im Rhythmus der Hormone:	
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

Teil III

Chronische Erkrankungen mit bioidentischen Hormonen behandeln: Fallbeispiele mit Behandlungsplänen	85
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 entzündeten	104
17. Endometriose – wenn die Gebärmutterschleimhaut auswandert	111
18. Prämenstruelles Syndrom – wenn der Zyklus zur Qual wird	115
19. Osteoporose – Verlust der Knochenstabilität	122
20. Schilddrüsenunterfunktion – Chaos im Steuerungs- zentrum	127
21. Akne – wenn sich Talgdrüsen entzündeten	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

Teil IV

Hormonelle Beschwerden erkennen und vorbeugen	169
26. Selbsttest Hormonstörungen – eine kurze Checkliste	170
27. Sind die Hormone schuld? Typische Beschwerden im Überblick	172
28. Hormone selbst ins Lot bringen – das können Sie tun	182

Anhang	187
29. Bioidentische Hormone: Fertigpräparate	188
30. Hormonähnliche Medikamente und Wirkstoffe	189

Literatur	190
Grundlegende Literatur zum Buch	195
Das Autorenteam	196