

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Die Wechseljahre der Frau: ein Thema mit Variationen</b>	<b>1</b>
1.1 Körperliche und psychische Wahrnehmungen, wenn die Hormone Achterbahn fahren	1
1.2 Resilienz oder die Widerstandsfähigkeit, Schwierigkeiten zu bewältigen	3
1.3 Ihr persönliches Gesundheitsprofil	4
1.4 Wahrnehmungen und Vorstellungen	6
1.5 Eine kurze Zusammenfassung	8
Literatur	8
<b>2 Hormone</b>	<b>9</b>
2.1 Was sind eigentlich Hormone?	9
2.2 Die Sexualhormone	10
2.3 Die weiblichen hormonellen Veränderungen von der Befruchtung bis nach der Menopause	13
2.4 Andere altersabhängige Hormone	21
2.5 Lebensbegleitende Hormone	22
2.6 Eine kurze Zusammenfassung	25
Literatur	25
<b>3 Die Behandlung mit Hormonen in den Wechseljahren</b>	<b>27</b>
3.1 Behandlung altersbedingter Hormonveränderungen in den Wechseljahren	28
3.2 Hormonelle Behandlung von Problemen in den Wechseljahren	39

3.3	Hormonelle Behandlung in der Menopause nach Krebserkrankung	41
3.4	Hormone für die Gesundheitserhaltung?	42
3.5	Eine kurze Zusammenfassung	43
	Literatur	43
<b>4</b>	<b>Aufstieg, Fall und Wiedergeburt der Hormontherapie für die Wechseljahre</b>	<b>47</b>
4.1	Die große Begeisterung für die Hormontherapie bis 2002	48
4.2	Das Dilemma der WHI -Studie	49
4.3	Proteste gegen die Hormontherapie	51
4.4	Bioidentical hormone replacement therapy (BHRT)	52
4.5	Die Probleme der BHRT	53
4.6	Entwicklung und Anwendung von bio-identischen Hormonen in Europa	54
4.7	Funktionelle Medizin als Lösungsmodell für hormonelles Ungleichgewicht	55
4.8	Die Wiedergeburt der Hormontherapie	55
4.9	Eine kurze Zusammenfassung	56
	Literatur	57
<b>5</b>	<b>Das therapeutische Fenster</b>	<b>59</b>
5.1	Hormontherapie für die Gesundheit?	59
5.2	Vorbeugen durch Hormone gegen chronische alters- bedingte Krankheiten im therapeutischen Zeitfenster	60
5.3	Wie können wir selbst chronischen Krankheiten vorbeugen?	63
5.4	Was tue ich, wenn ich das therapeutische Fenster verpasst habe?	68
5.5	Eine kurze Zusammenfassung	69
	Literatur	69
<b>6</b>	<b>Eigentherapie über das Internet, jedoch zu welchem Preis?</b>	<b>71</b>
6.1	Können Sie Dr. Google vertrauen?	71
6.2	Das Internet als Quelle von Information	72
6.3	Arzthilfe über das Internet	73
6.4	Der Gesundheitstest über das Internet	74
6.5	Handy-Apps	75

6.6	Die perfekte Gesundheit	75
6.7	Eine kurze Zusammenfassung	76
	Literatur	76
<b>7</b>	<b>Die Wechseljahre und die Sexualität</b>	<b>77</b>
7.1	Wie unterschiedlich sind wir?	77
7.2	Hormone und unsere Persönlichkeit	78
7.3	Sexualität und das Altern	80
7.4	„Männerpause“ nach der Menopause	81
7.5	Kulturelle Unterschiede in der Sexualität	83
7.6	Reich an Jahren und Sexualität	84
7.7	Kurze Zusammenfassung	84
	Literatur	85
<b>8</b>	<b>Aus meiner Praxis – fünf verschiedene Frauen und ihre Probleme in den Wechseljahren</b>	<b>87</b>
8.1	Marlene	89
8.2	Irene	92
8.3	Anna	97
8.4	Erna	103
8.5	Miriam	108
	Literatur	114
<b>9</b>	<b>Oft gestellte Fragen zu den Wechseljahren</b>	<b>117</b>
9.1	Verursacht die Hormontherapie ein höheres Brustkrebsrisiko?	118
9.2	Was kann ich persönlich tun, um mein Brustkrebsrisiko zu vermindern?	119
9.3	Ist das Risiko an Brustkrebs zu erkranken schon ab Beginn der Hormontherapie erhöht?	121
9.4	Kann eine in der Vergangenheit abgeschlossene oder auch noch laufende Hormonbehandlung die Entwicklung von Brustkrebs mit Östrogenrezeptor-positiven Brustkrebszellen fördern?	122
9.5	Ich hatte früher Brustkrebs. Kann ich trotzdem mit Hormonen behandelt werden?	123
9.6	Kann ich viele Jahre nach abgesetzter Hormonbehandlung trotzdem noch ein größeres Risiko für Brustkrebs haben?	123

## **XX      Inhaltsverzeichnis**

9.7	Entsteht durch bio-identische Hormone Gebärmutterkrebs?	124
9.8	Werde ich durch eine Hormontherapie an Gewicht zunehmen?	126
9.9	Ist die Hormontherapie gefährlich für das Herz und die Blutgefäße?	126
9.10	Wann soll ich mit der Hormontherapie beginnen?	127
9.11	Können Frauen nach einer früheren Thrombose mit Hormontherapie behandelt werden?	127
9.12	Verschwinden denn die Wechselbeschwerden mit der Zeit?	128
9.13	Wann muss ich mit der Hormontherapie aufhören?	128
9.14	Gibt es für mich Nachteile, wenn ich trotz Beschwerden keine Hormontherapie annehme und tapfer durchhalte?	128
9.15	Wie lange und in welcher Dosis soll behandelt werden?	129
9.16	Ist es möglich, mit einer Hormontherapie doch noch zu beginnen, wenn ich das sogenannte „therapeutische Fenster“ verpasst habe und über 60 bin?	129
9.17	Soll ich mich einer Hormontherapie unterziehen, auch wenn ich kaum Wechselbeschwerden habe?	130
9.18	Was sind Gestagene, und was unterscheidet sie vom natürlichen Progesteron?	131
9.19	Wann wird bio-identisches Progesteron zur Behandlung eingesetzt?	131
9.20	Sind bioidentische Hormone natürliche Substanzen, die in Pflanzen gefunden werden?	132
9.21	Hat bio-identisches Progesteron Nebenwirkungen? Es ist ja natürlich!	132
9.22	Was empfehlen Sie mir also, um gut durch die Wechseljahre zu kommen und gesund alt zu werden?	133
	Literatur	133
	<b>Glossar</b>	137
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	155