

Inhalt

Vorwort 5
Autorenvorstellung 10

Grundlagen

1 Hormone und hormonelle Regelkreise 12

1.1 Aufgaben und Einteilung der Hormone 12

- 1.1.1 Signalübertragung von Zelle zu Zelle 13
- 1.1.2 Einteilung der Hormone 13
- 1.1.3 Gewebshormone (Mediatoren) 17
- 1.1.4 Freie und gebundene Hormone 18
- 1.1.5 Bindung der Hormone an Rezeptoren 18

1.2 Hormonelle Steuerung 20

- 1.2.1 Hypothalamus-Hypophysen-Achse 21
- 1.2.2 Hypothalamus-Hypophysen-Schilddrüsen-Achse 22
- 1.2.3 Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse 23
- 1.2.4 Hypothalamus-Hypophysen-Gonaden-Achse 26

1.3 Übersicht über die Regelkreise der direkten hormonellen Beziehungen 31

2 Hormondrüsen und hormonbildende Organe, Gewebe und Zellen 34

- 2.1 Hypothalamus 34
- 2.2 Hypophyse 37
- 2.3 Epiphyse 38
- 2.4 Schilddrüse 38
- 2.5 Nebenschilddrüse 39
- 2.6 Thymus 39
- 2.7 Herz 40
- 2.8 Lunge 40
- 2.9 Leber 41
- 2.10 Nieren 42

- 2.11 Nebennieren 43
- 2.12 Bauchspeicheldrüse (Pankreas) 45
- 2.13 Magen-Darm-Trakt 45
- 2.14 Fettgewebe in Bauch, Beinen und Po 48
- 2.15 Gonaden und Plazenta 49
 - 2.15.1 Hoden (Testikel) 49
 - 2.15.2 Eierstöcke (Ovarien) 49
 - 2.15.3 Plazenta in der Schwangerschaft 50

3 Hormonsteckbriefe 51

3.1 Hormone des Hypothalamus 51

- 3.1.1 Oxytocin 51
- 3.1.2 Somatostatin 53
- 3.1.3 Thyreotropin-Releasing-Hormon (TRH) 54

3.2 Hormone der Adenohypophyse 55

- 3.2.1 Adrenokortikotropes Hormon (ACTH) 55
- 3.2.2 Follikel-stimulierendes Hormon (FSH) 56
- 3.2.3 Luteinisierendes Hormon (LH) 57
- 3.2.4 Prolaktin 58
- 3.2.5 Somatotropin 59
- 3.2.6 Thyroidea-stimulierendes Hormon (TSH)/Thyreotropin 61

3.3 Hormon der Epiphyse 61

- 3.3.1 Melatonin 61

3.4 Hormone der Schilddrüse und Nebenschilddrüse 64

- 3.4.1 L-Thyroxin (T_4), Trijodthyronin (T_3), Dijodthyrosin (T_2), Monojodthyrosin (T_1) 64

- 3.4.2 Parathormon (PTH) 67

3.5 Hormone der Nebennieren 69

- 3.5.1 Adrenalin und Noradrenalin 69
- 3.5.2 Aldosteron 72
- 3.5.3 Kortison, Kortisol, Kortikosteron 73
- 3.5.4 Dehydroepiandrosteron (DHEA) 75
- 3.5.5 Pregnenolon 76

3.6 Hormone der Gonaden 79

- 3.6.1 Östrogene 79
- 3.6.2 Progesteron 83
- 3.6.3 Androstendion 84

| | | | | | |
|------------|---|-----|------------|---|-----|
| 3.6.4 | Dihydrotestosteron (DHT) | 85 | 6.2.2 | Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion) | 114 |
| 3.6.5 | Testosteron | 86 | 6.3 | Nebennierendysbalancen | 116 |
| 3.7 | Gewebshormone | 88 | 6.3.1 | Hyperkortisolismus | 116 |
| 3.7.1 | Histamin | 88 | 6.3.2 | Hypokortisolismus | 116 |
| 3.7.2 | Prostaglandine | 91 | 6.4 | Östrogen- und Progesterondysbalancen | 117 |
| 4 | Weitere Botenstoffe und Enzyme mit Bezug zum Hormonsystem | 92 | 6.4.1 | Östradioldominanz (Östrogendominanz) | 117 |
| 4.1 | Neurotransmitter | 92 | 6.4.2 | Östradiolmangel | 119 |
| 4.1.1 | Dopamin | 95 | 6.4.3 | Östriolmangel | 119 |
| 4.1.2 | γ -Aminobuttersäure (GABA) | 96 | 6.4.4 | Progesteronmangel | 120 |
| 4.1.3 | Glutamat | 97 | 6.5 | Testosterondysbalancen | 121 |
| 4.1.4 | Serotonin | 98 | 6.5.1 | Testosteronmangel | 121 |
| 4.1.5 | Endorphine | 100 | 6.5.2 | Testosteronüberschuss oder -dominanz | 122 |
| 4.2 | Transportproteine | 100 | 6.6 | Altersabhängige (physiologische) Veränderungen | 123 |
| 4.2.1 | Albumin | 101 | 6.6.1 | Adrenopause/DHEA-Mangel | 123 |
| 4.2.2 | Kortisol-bindendes Globulin (CBG)/ Transkortin | 101 | 6.6.2 | Somatopause/Somatotropinmangel | 123 |
| 4.2.3 | Sexualhormon-bindendes Globulin (SHBG) | 102 | 6.6.3 | Wechseljahre der Frau: Prämeno-, Perimeno-, Meno- und Postmenopause | 124 |
| 4.2.4 | Thyroxin-bindendes Globulin (TBG) | 102 | 6.6.4 | Wechseljahre des Mannes: Andropause | 125 |
| 4.3 | Enzyme | 102 | | | |
| 4.3.1 | Aromatase | 102 | | | |
| 4.3.2 | 5 α -Reduktase | 103 | | | |
| 5 | Hormonell wirksame und hormonähnliche Substanzen | 104 | | Anamnese und Diagnostik | |
| 5.1 | Bioidentische Hormone | 104 | 7 | Hormonelle Anamnesen | 128 |
| 5.2 | Phytohormone | 104 | 7.1 | Allgemeine Anamnese und körperliche Untersuchung | 128 |
| 5.3 | Hormonelle Kontrazeptiva | 106 | 7.1.1 | Anamnesebogen | 128 |
| 5.3.1 | Präparate zur hormonellen Empfängnisverhütung | 106 | 7.1.2 | Anamnesegespräch | 129 |
| 5.3.2 | Veränderungen des Hormon- und Nährstoffhaushalts durch hormonelle Kontrazeptiva | 106 | 7.1.3 | Körperliche Untersuchung | 129 |
| 5.3.3 | Begleitende Symptome bei und nach Einnahme hormoneller Kontrazeptiva | 108 | 7.2 | Spezielle Anamnese | 130 |
| 5.4 | Hormonähnliche Substanzen und Umwelthormone | 109 | 7.2.1 | Symptome beim Vorliegen hormoneller Dysbalancen | 130 |
| 5.4.1 | Potenziell schädigende Wirkungen | 109 | 7.2.2 | Typische, auf Ursachen von Dysbalancen hinweisende Aussagen | 133 |
| 5.4.2 | Häufige endokrine Disruptoren | 110 | 8 | Diagnostische Methoden und Auswertung | 136 |
| 6 | Hormonelle Dysbalancen | 112 | 8.1 | Hormondiagnostik | 136 |
| 6.1 | Entstehung und Definition hormoneller Dysbalancen | 112 | 8.1.1 | Blutdiagnostik | 138 |
| 6.2 | Schilddrüsendysbalancen | 113 | 8.1.2 | Speichel-/Salivadiagnostik | 139 |
| 6.2.1 | Hyperthyreose (Schilddrüsenüberfunktion) | 114 | 8.1.3 | Urindiagnostik | 141 |

| | | | | | |
|------------|---|------------|-------------|--|------------|
| 8.2 | Weitere diagnostische Möglichkeiten | 142 | 11 | Übersicht über die Behandlungsmöglichkeiten des Hormonsystems | 170 |
| 8.2.1 | Stuhlanalyse | 142 | | | |
| 8.2.2 | Blutuntersuchungen zur Bestimmung des Nährstoffgehalts | 143 | 11.1 | Grundlegendes zur Therapiewahl | 170 |
| 8.2.3 | Untersuchungsmöglichkeiten bei Verdacht auf Störungen durch endokrine Disruptoren | 144 | 11.1.1 | Grundsäulen der Therapie und therapeutische Möglichkeiten | 170 |
| 8.3 | Auswertung der Testergebnisse | 144 | 11.1.2 | Stimulation und Regulierung der Hormondrüsenachsen | 171 |
| 8.3.1 | Referenzbereiche und Normwerte | 145 | 11.2 | Hormonsubstitutionen | 173 |
| 8.3.2 | Verhältnis der Hormone zueinander | 145 | 11.2.1 | Präparate zur Hormonsubstitution | 173 |
| | | | 11.2.2 | Applikationsformen und ihre Wirkung | 175 |
| | | | 11.2.3 | Therapie mit bioidentischen und bioidentischen, homöopathisch aufbereiteten Hormonen | 176 |
| | Therapie – Allgemeine und spezielle Behandlungsmöglichkeiten | | 11.2.4 | Steigerung/Senkung des Krebsrisikos durch Hormone | 179 |
| 9 | Allgemeines vorweg – die ganzheitliche Sicht | 148 | 11.3 | Präparate und Phytotherapeutika zur Hormondrüsenbehandlung | 181 |
| 9.1 | Erstverschlimmerung oder Neuordnungsreaktion? Den Körper nicht überfordern! | 148 | 11.3.1 | Bewährte Präparate für die unterschiedlichen Hormondrüsen in der Übersicht | 181 |
| 9.2 | Bestärken führt zum Ziel! | 150 | 11.3.2 | Wichtige phytotherapeutische Arzneimittel im Überblick | 188 |
| 10 | Basistherapien zur Stärkung der Organe und zur Entgiftung des Körpers | 151 | 11.3.3 | Weitere Präparate | 196 |
| 10.1 | Therapie des Darms | 151 | 11.4 | Sport und Bewegung | 197 |
| 10.2 | Lebertherapie | 153 | 11.4.1 | Funktion körperlicher Aktivität | 197 |
| 10.3 | Unterstützung der Nieren | 155 | 11.4.2 | Sportliche Betätigung – Art und Umfang | 199 |
| 10.4 | Stärkung der Nebennieren | 156 | 11.4.3 | Mögliche Einschränkungen | 199 |
| 10.5 | Ernährungsumstellung und das Auffüllen leerer Nährstoffdepots | 157 | 11.4.4 | Sport bei Unter- und Übergewicht | 200 |
| 10.5.1 | Ernährungsumstellung | 157 | 11.5 | Mentale Therapie und Entspannungstechniken | 200 |
| 10.5.2 | Nahrungsergänzung | 159 | 11.5.1 | Aufarbeitung psychischer Belastungen | 200 |
| 10.6 | Entgiftung und Ausleitung | 163 | 11.5.2 | Förderung der Resilienz und Stressmanagement | 201 |
| 10.6.1 | Toxische Belastungen des Körpers | 163 | 11.5.3 | Mediation und Entspannungsübungen | 202 |
| 10.6.2 | Säure-Basen-Haushalt, pH-Wert – Übersäuerung? | 164 | 11.6 | Nahrungsmittel und ihr therapeutischer Nutzen | 204 |
| 10.6.3 | Elimination von Toxinen und endokrinen Disruptoren | 165 | 11.6.1 | Nahrungsmittel zur Förderung der Hormonsynthese | 204 |
| 10.6.4 | Einsatz von Nosoden, Komplexhomöopathika und Schüßler-Salzen | 167 | 11.6.2 | Zufuhr von an der Hormonsynthese beteiligten Nährstoffen | 204 |
| 10.6.5 | Unterstützung der Entgiftung durch Lebensmittel | 168 | | | |
| 10.6.6 | Linderung begleitender Hauterscheinungen | 168 | | | |

| | | | | | |
|---------------|--|------------|---------------|--|------------|
| 12 | Krankheiten infolge hormonell bedingter Störungen und ihre Behandlung | 209 | 12.7 | Erkrankungen der Sexualorgane | 283 |
| 12.1 | Grundsätzliches zum therapeutischen Vorgehen | 209 | 12.7.1 | Östrogendominanz/-dysbalance und Progesteronmangel | 284 |
| 12.1.1 | Einsatz von Einzel- und Komplexmitteln | 209 | 12.7.2 | Testosteron- und Dihydrotestosterondysbalance | 289 |
| 12.1.2 | Dosierung und Einsatz homöopathischer Präparate | 210 | 12.7.3 | Prämenstruelles (dysphorisches) Syndrom | 296 |
| 12.1.3 | Ärztlich verordnete Medikamente | 211 | 12.7.4 | Ovarialinsuffizienz | 301 |
| 12.1.4 | Dauer der Therapie | 212 | 12.7.5 | Polyzystisches Ovarialsyndrom | 302 |
| 12.2 | Erkrankungen der Nebennieren | 213 | 12.7.6 | Sterilität von Mann/Frau und unerfüllter Kinderwunsch | 309 |
| 12.2.1 | Nebennierenschwäche, -insuffizienz und -unterfunktion | 213 | 12.7.7 | Wechseljahre: Menopause der Frau und Andropause des Mannes | 313 |
| 12.2.2 | Burn-out/Burn-out-Syndrom | 220 | 12.7.8 | Zyklusanomalien | 318 |
| 12.2.3 | Chronisches Erschöpfungssyndrom | 229 | 12.7.9 | Zysten der Ovarien, Myome, Brustknoten und Endometriose | 321 |
| 12.3 | Schmerzerkrankungen | 235 | 12.8 | Weitere Erkrankungen | 324 |
| 12.3.1 | Migräne | 235 | 12.8.1 | Hauterkrankungen | 324 |
| 12.3.2 | Fibromyalgie/Fibromyalgiesyndrom | 242 | 12.8.2 | Histaminintoleranz | 326 |
| 12.4 | Schilddrüsenerkrankungen | 248 | 12.8.3 | Infektanfälligkeit | 333 |
| 12.4.1 | Hyperthyreose (Schilddrüsenüberfunktion) | 248 | 12.8.4 | Chronische Erkrankungen unklarer Genese | 339 |
| 12.4.2 | Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion) | 252 | | | |
| 12.4.3 | Hashimoto-Thyreoiditis/Morbus Hashimoto | 256 | | Anhang | |
| 12.5 | Koronare Erkrankungen | 257 | 13 | Checkliste der Symptome von Hormondysbalancen | 344 |
| 12.5.1 | Hypertonie (Bluthochdruck) | 260 | 14 | Umrechnung medizinischer Maßeinheiten | 346 |
| 12.5.2 | Tachykardie („Herzrasen“) | 268 | 15 | Bezugsadressen | 347 |
| 12.6 | Psychische Erkrankungen | 274 | 16 | Literatur | 348 |
| 12.6.1 | Angststörungen | 274 | | Sachverzeichnis | 352 |
| 12.6.2 | Depressionen | 276 | | | |