

Inhalt

Vorwort 5	2.11	Nebennieren 43
Autorenvorstellung 10	2.12	Bauchspeicheldrüse (Pankreas) 45
Grundlagen	2.13	Magen-Darm-Trakt 45
1 Hormone und hormonelle Regelkreise 12	2.14	Fettgewebe in Bauch, Beinen und Po 48
1.1 Aufgaben und Einteilung der Hormone 12	2.15	Gonaden und Plazenta 49
1.1.1 Signalübertragung von Zelle zu Zelle 13	2.15.1	Hoden (Testikel) 49
1.1.2 Einteilung der Hormone 13	2.15.2	Eierstöcke (Ovarien) 49
1.1.3 Gewebshormone (Mediatoren) 17	2.15.3	Plazenta in der Schwangerschaft 50
1.1.4 Freie und gebundene Hormone 18	3 Hormonsteckbriefe 51	
1.1.5 Bindung der Hormone an Rezeptoren 18	3.1 Hormone des Hypothalamus 51	
1.2 Hormonelle Steuerung 20	3.1.1 Oxytocin 51	
1.2.1 Hypothalamus-Hypophysen-Achse 21	3.1.2 Somatostatin 53	
1.2.2 Hypothalamus-Hypophysen-Schilddrüsen-Achse 22	3.1.3 Thyreotropin-Releasing-Hormon (TRH) 54	
1.2.3 Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse 23	3.2 Hormone der Adenohypophyse 55	
1.2.4 Hypothalamus-Hypophysen-Gonaden-Achse 26	3.2.1 Adrenokortikotropes Hormon (ACTH) 55	
1.3 Übersicht über die Regelkreise der direkten hormonellen Beziehungen 31	3.2.2 Follikel-stimulierendes Hormon (FSH) 56	
2 Hormondrüsen und hormonbildende Organe, Gewebe und Zellen 34	3.2.3 Luteinisierendes Hormon (LH) 57	
2.1 Hypothalamus 34	3.2.4 Prolaktin 58	
2.2 Hypophyse 37	3.2.5 Somatotropin 59	
2.3 Epiphyse 38	3.2.6 Thyroidea-stimulierendes Hormon (TSH)/Thyreotropin 61	
2.4 Schilddrüse 38	3.3 Hormon der Epiphyse 61	
2.5 Nebenschilddrüse 39	3.3.1 Melatonin 61	
2.6 Thymus 39	3.4 Hormone der Schilddrüse und Nebenschilddrüse 64	
2.7 Herz 40	3.4.1 L-Thyroxin (T_4), Trijodthyronin (T_3), Dijodthyrosin (T_2), Monojodthyrosin (T_1) 64	
2.8 Lunge 40	3.4.2 Parathormon (PTH) 67	
2.9 Leber 41	3.5 Hormone der Nebennieren 69	
2.10 Nieren 42	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	5α-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		
6	Hormonelle Dysbalancen 112	8	Diagnostische Methoden und Auswertung 136
6.1	Entstehung und Definition hormoneller Dysbalancen 112	8.1	Hormondiagnostik 136
6.2	Schilddrüsendysbalancen 113	8.1.1	Blutdiagnostik 138
6.2.1	Hyperthyreose (Schilddrüsenüberfunktion) 114	8.1.2	Speichel-/Salivadiagnostik 139
		8.1.3	Urindiagnostik 141

8.2	Weitere diagnostische Möglichkeiten 142	11	Übersicht über die Behandlungsmöglichkeiten des Hormonsystems 170
8.2.1	Stuhlanalyse 142	11.1	Grundlegendes zur Therapiewahl 170
8.2.2	Blutuntersuchungen zur Bestimmung des Nährstoffgehalts 143	11.1.1	Grundsäulen der Therapie und therapeutische Möglichkeiten 170
8.2.3	Untersuchungsmöglichkeiten bei Verdacht auf Störungen durch endokrine Disruptoren 144	11.1.2	Stimulation und Regulierung der Hormondrüsenachsen 171
8.3	Auswertung der Testergebnisse 144	11.2	Hormonsubstitutionen 173
8.3.1	Referenzbereiche und Normwerte 145	11.2.1	Präparate zur Hormonsubstitution 173
8.3.2	Verhältnis der Hormone zueinander 145	11.2.2	Applikationsformen und ihre Wirkung 175
	Therapie – Allgemeine und spezielle Behandlungsmöglichkeiten	11.2.3	Therapie mit bioidentischen und bioidentischen, homöopathisch aufbereiteten Hormonen 176
		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	Schildrüsenerkrankungen 248	12.8.3	Infektfälligkeit 333
12.4.1	Hyperthyreose (Schildrüsenüberfunktion) 248	12.8.4	Chronische Erkrankungen unklarer Genese 339
12.4.2	Hypothyreose (Schildrüsenunterfunktion) 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		