

13 **Grundwissen für das
Hormoncoaching**

14 **Hormone –
nicht nur für den Sex**

- 16 Charakteristiken der Hormone
- 17 Prinzipien der Hormonwirkung
- 21 Syntheseorte der Steroide

26 **Grundzüge des
Zyklusgeschehens**

- 26 Werdegang eines Follikels
- 26 Hormonelle Produktion
während eines Zyklus
- 28 Östradioldominanz nimmt
weltweit zu
- 30 Östrogene und Progesteron
- 30 Die Gruppe der Östrogene
- 31 Balance von Östradiol und
Progesteron
- 36 Gestagene
- 40 Die Pille und das fehlende
Bewusstsein dafür

43 **Symptome: Die Balance
ist entscheidend**

44 **Hormone und ihre
Mängelsymptome**

- 44 Symptome bei Östradiolmangel
- 45 Symptome bei Progesteronmangel
- 48 Testosteron
- 51 DHEA
- 53 Cortisol
- 55 Pregnenolon
- 55 Östradioldominanz

58 **Die Wechseljahre**

- 59 Prämenopause
- 60 Perimenopause
- 60 Postmenopause
- 62 Woher weiß ich, in welcher
Phase ich mich befinde?

65 **Diagnose: Was ist
zu viel, was zu wenig?**

66 **Labordiagnostik:
Serum versus Speichel**

- 66 Serumtest
- 67 Speicheltest
- 69 Was ist besser: Serum- oder
Speicheltest?
- 71 Dreieck der Hormonbalance
- 72 Speicheltest praktisch
- 74 Hormonelle Balance in Zahlen
- 76 Wie werden Speichelbefunde
ausgewertet?
- 78 Cortisol
- 79 Steroide insgesamt
- 79 Vorsicht: Speicheltestfallen!

85 **Therapie: Was, wann,
wohin und wie viel?**

86 **Die bioidente Hormon-
therapie (BHT)**

- 87 Was bedeutet bioident?
- 87 Woraus werden bioidente
Hormone hergestellt?
- 88 Unterschiedliche
Anwendungsarten

91 **BHT und konventionelle
HRT – ein Gegensatz?**

- 91 Kurze Geschichte der konventionellen HRT
- 93 Verschiedene »Hormonschulen«
- 96 Hormonanwendung in der HRT

101 **Verschiedene
Anwendungswege**

- 102 Anwendung von Progesteron
- 105 Anwendung von Östradiol
- 106 Anwendung von Östriol
- 108 Anwendung von Testosteron
- 109 Anwendung von DHEA
- 114 Anwendung von Pregnenolon

115 **Macht die HRT Brustkrebs?**

- 115 Die Angst vor der Hormonersatztherapie hat ihre Geschichte
- 116 Die WHI-Studie
- 118 Weitere Studien zum Brustkrebsrisiko bei HRT
- 120 Ergebnisse der WHI-Studie werden zurückgezogen
- 122 Östrogenmetabolismus
- 126 Was ist mit Progesteron?
- 126 Was sagen die Menopausegesellschaften?
- 127 Woher kommt der Anstieg der Brustkrebsfälle?

133 **Die Nebennieren**

134 **Aufbau und Funktion
der Nebennieren**

- 134 Nebennierenmark
- 134 Nebennierenrinde (NNR)
- 135 Hierarchie der Nebennierenhormone

136 **Stress und seine Folgen**

- 137 Was passiert bei Stress?
- 138 Die Schauspieler im »Stress-Drama«
- 141 Stufen zum Burnout
- 144 Wie entwickeln sich die anderen Hormone?

146 **Diagnose: Welche
Hormonwerte sind wichtig?**

- 148 Beurteilung von Cortisol-Tagesprofilen
- 150 Das »Stress-Drama« nimmt seinen Lauf

151 **Therapie: Tun Sie etwas
gegen den Stress!**

- 152 Fragen, die Sie sich stellen sollten
- 153 Therapeutische Möglichkeiten

158 **Quellenangaben**

- 161 Stichwortverzeichnis
- 163 Empfehlungen der Autorin