

	<b>Vorwort und Vorstellung der Autorinnen</b>	11
<b>Kapitel 1</b>	<b>Was sind Hormone und warum sind sie so wichtig?</b>	19
<b>Kapitel 2</b>	<b>Der Unterschied zwischen biologischen / bioidentischen und körperfremden Hormonen</b>	22
<b>Kapitel 3</b>	<b>Eine kurze Einführung in das Zusammenspiel der Hormone – ein Überblick</b>	25
3.1	Hypothalamus und Hypophyse	26
3.2	Die Steuerhormone	26
3.3	Die hormonbildenden Organe	28
3.4	Die Steroidhormone – Sexualhormone der Frau und des Mannes	29
	<b>EXKURS</b>	
	<b>Der Mythos vom ungesunden Cholesterin</b>	30
3.4.1	<i>Der weibliche Zyklus</i>	33
3.5	Die Schilddrüse	34
<b>Kapitel 4</b>	<b>Bioidentische Hormone – die Wende in der Therapie</b>	37
	<b>EXKURS</b>	
	<b>Eine kleine Geschichte der Geschlechtshormone</b>	45
<b>Kapitel 5</b>	<b>Pioniere/innen einer biologischen Hormontherapie</b>	47
<b>Kapitel 6</b>	<b>Die Östrogene</b>	49
6.1	Der Mythos vom Östrogenmangel	51
6.2	Synthetische „Östrogene“	54
6.3	Sogenannte natürliche, equine konjugierte Hormone aus Stutenurin	57
6.4	Xenöstrogene – die ganz falschen Östrogene	58
6.5	Östrogendominanz – das vorherrschende Problem für ein Hormonungleichgewicht	59
<b>Kapitel 7</b>	<b>Progesteron, das wichtigste, aber leider (fast) vergessene Hormon</b>	65
7.1	Synthetische „Gestagene“	71

<b>Kapitel 8</b>	<b>Die „Pille“ und andere Eingriffe ins Hormonsystem</b>	73
8.1	Thrombosegefahr durch Antibabypillen mit Drosiprenon	76
EXKURS		
Empfängnisverhütung – sanfte Alternativen		82
<b>Kapitel 9</b>	<b>Wechseljahre der Frau – die Menopause – das Klimakterium</b>	84
9.1	Der psychische Aspekt der Wechseljahre	87
<b>Kapitel 10</b>	<b>Auch Männer kommen in die Jahre – das Klimakterium virile – die Andropause</b>	90
<b>Kapitel 11</b>	<b>Hormonbehandlung bei Kindern</b>	96
<b>Kapitel 12</b>	<b>Testosteron</b>	98
<b>Kapitel 13</b>	<b>DHEA</b>	100
<b>Kapitel 14</b>	<b>Stress und Hormone</b>	104
14.1	Welche Rolle spielt Cortisol?	105
14.2	Burnout oder die Nebennierenschwäche oder das Erschöpfungssyndrom	107
<b>Kapitel 15</b>	<b>Warum weiß meine Ärztin/mein Arzt so wenig über dieses Thema?</b>	110
<b>Kapitel 16</b>	<b>Testen Sie Ihre Hormonbalance</b>	113
16.1	Der Speicheltest	113
16.2	Checkliste	116
<b>Kapitel 17</b>	<b>Hormonbedingte Beschwerden und Krankheiten</b>	119
17.1	Schilddrüsenprobleme	120
17.1.1	<i>Hypothyreose / Schilddrüsenunterfunktion</i>	120
17.1.2	<i>Hyperthyreose / Schilddrüsenüberfunktion</i>	121
17.1.3	<i>Morbus Hashimoto / Entzündung der Schilddrüse</i>	121
17.2	Prämenstruelles Syndrom – Schmerzen vor der Regel	122
17.3	Kopfschmerzen – Migräne	124
17.4	Zysten an den Eierstöcken oder im Brustgewebe	124
17.5	Myome der Gebärmutter	126
17.6	Endometriose	128
17.7	Blutungsstörungen und heftige, lang anhaltende Periodenblutungen	129

<b>17.8 Blasenprobleme</b>	130
<b>17.8.1 Blasenschwäche</b>	130
<b>17.8.2 Reizblase und gehäufte Blaseninfekte</b>	130
<b>17.9 Atembeschwerden, Asthma und Schnarchen</b>	131
<b>17.10 Osteopenie – Osteoporose</b>	131
<b>17.11 Fibromyalgie</b>	133
<b>17.12 Krebserkrankungen durch Hormonmangel oder hormonelles Ungleichgewicht</b>	135
<b>17.12.1 Brustkrebs</b>	135
<b>17.12.2 Gebärmutterkrebs</b>	136
<b>17.12.3 Eierstockkrebs / Ovarial-Karzinom</b>	136
<b>17.13 Nach einer Gebärmutterentfernung</b>	136
<b>17.14 Schwangerschaft</b>	138
<b>17.14.1 Unfruchtbarkeit</b>	139
<b>17.14.2 Wochenbettdepression</b>	139
<b>17.15 Übergewicht</b>	141
<b>17.15.1 Diäten – wirklich der richtige Weg?</b>	142
<b>Kapitel 18 Die Anwendung von natürlichen Hormonen</b>	144
<b>18.1 Progesteron</b>	147
<b>18.1.1 Grundschema zur Cremedauernutzung im Zyklus von Frauen</b>	147
<b>18.2 Östrogene</b>	151
<b>18.2.1 Östriol/Estriol</b>	151
<b>18.2.2 Östradiol</b>	152
<b>18.2.3 DHEA</b>	153
<b>18.2.4 Testosteron</b>	154
<b>18.2.5 Cortisol</b>	155
<b>Kapitel 19 Homöopathie</b>	156
<b>19.1 Tautopathie, eine neue Form der Homöopathie</b>	165
<b>Kapitel 20 Phytohormone</b>	169
<b>Kapitel 21 Vitamin D – eigentlich ein Hormon</b>	178
<b>Kapitel 22 Was sonst noch hilfreich ist</b>	186
<b>22.1 Wasser, das „Energiegetränk“ Nummer eins</b>	188
<b>22.2 Übersäuerung – Verschlackung – Vergiftung – Krankheit</b>	189

22.3 Ernährung und Orthomolekulare Medizin – Nährstoffe als Medizin	190
22.4 Licht und Tagesrhythmus	192
<b>Kapitel 23 Anhang</b>	<b>195</b>
23.1 Mammografie = Brustvorsorge?	195
23.2 Tamoxifen versus natürliches Progesteron	198
23.3 Selen und Krebs	200
23.4 Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs	202
23.5 Übersicht über Beschwerden und Krankheiten, die mit einem Hormonungleichgewicht in Zusammenhang stehen können	205
23.6 Häufige Fragen und ihre Antworten	214
Literatur	238
Register/Stichwortverzeichnis	244
Informationen zu Therapeuten	250