

	Vorwort und Vorstellung der Autorinnen	11
Kapitel 1	Was sind Hormone und warum sind sie so wichtig?	19
Kapitel 2	Der Unterschied zwischen biologischen / bioidentischen und körperfremden Hormonen	22
Kapitel 3	Eine kurze Einführung in das Zusammenspiel der Hormone – ein Überblick	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
	EXKURS Der Mythos vom ungesunden Cholesterin	30
3.4.1	<i>Der weibliche Zyklus</i>	33
3.5	Die Schilddrüse	34
Kapitel 4	Bioidentische Hormone – die Wende in der Therapie	37
	EXKURS Eine kleine Geschichte der Geschlechtshormone	45
Kapitel 5	Pioniere/innen einer biologischen Hormontherapie	47
Kapitel 6	Die Östrogene	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
Kapitel 7	Progesteron, das wichtigste, aber leider (fast) vergessene Hormon	65
7.1	Synthetische „Gestagene“	71

Kapitel 8	Die „Pille“ und andere Eingriffe ins Hormonsystem	73
8.1	Thrombosegefahr durch Antibabypillen mit Drospirenon	76
	EXKURS	
	Empfängnisverhütung – sanfte Alternativen	82
Kapitel 9	Wechseljahre der Frau – die Menopause – das Klimakterium	84
9.1	Der psychische Aspekt der Wechseljahre	87
Kapitel 10	Auch Männer kommen in die Jahre – das Klimakterium virile – die Andropause	90
Kapitel 11	Hormonbehandlung bei Kindern	96
Kapitel 12	Testosteron	98
Kapitel 13	DHEA	100
Kapitel 14	Stress und Hormone	104
14.1	Welche Rolle spielt Cortisol?	105
14.2	Burnout oder die Nebennierenschwäche oder das Erschöpfungssyndrom	107
Kapitel 15	Warum weiß meine Ärztin/mein Arzt so wenig über dieses Thema?	110
Kapitel 16	Testen Sie Ihre Hormonbalance	113
16.1	Der Speicheltest	113
16.2	Checkliste	116
Kapitel 17	Hormonbedingte Beschwerden und Krankheiten	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

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

22.3 Ernährung und Orthomolekulare Medizin – Nährstoffe als Medizin	190
22.4 Licht und Tagesrhythmus	192
Kapitel 23 Anhang	195
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