

	Vorwort und Vorstellung der Autorinnen	10
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>	32
	3.5 Die Schilddrüse	34
Kapitel 4	Bioidentische Hormone – die Wende in der Therapie	36
	EXKURS Eine kleine Geschichte der Geschlechtshormone	43
Kapitel 5	Pioniere/innen einer biologischen Hormontherapie	46
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 <i>Xenöstrogene – die ganz falschen Östrogene</i>	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
	EXKURS Empfängnisverhütung – sanfte Alternativen	76

Kapitel 9	Wechseljahre der Frau – die Menopause – das Klimakterium	78
9.1	Phytoöstrogene – eine Alternative?	81
9.2	Der psychische Aspekt der Wechseljahre	82
Kapitel 10	Auch Männer kommen in die Jahre – das Klimakterium virile – die Andropause	85
Kapitel 11	Testosteron	89
Kapitel 12	DHEA	91
Kapitel 13	Stress und Hormone	94
13.1	Welche Rolle spielt Cortisol?	94
Kapitel 14	Warum weiß mein Arzt so wenig über dieses Thema?	97
Kapitel 15	Testen Sie Ihre Hormonbalance	99
15.1	Der Speicheltest	99
15.2	Checkliste	100
Kapitel 16	Hormonbedingte Beschwerden und Krankheiten	105
16.1	Schilddrüsenprobleme	106
16.1.1	<i>Hypothyreose / Schilddrüsenunterfunktion</i>	106
16.1.2	<i>Hyperthyreose / Schilddrüsenüberfunktion</i>	107
16.1.3	<i>Morbus Hashimoto / Entzündung der Schilddrüse</i>	107
16.2	Prämenstruelles Syndrom – Schmerzen vor der Regel	108
16.3	Kopfschmerzen – Migräne	110
16.4	Zysten an den Eierstöcken oder im Brustgewebe	110
16.5	Myome der Gebärmutter	112
16.6	Endometriose	113
16.7	Blutungstörungen und heftige, lang anhaltende Periodenblutungen	113
16.8	Blasenprobleme	114
16.8.1	<i>Blasenschwäche</i>	114
16.8.2	<i>Reizblase und gehäufte Blaseninfekte</i>	115
16.9	Atembeschwerden, Asthma und Schnarchen	115
16.10	Osteopenie – Osteoporose	116
16.11	Fibromyalgie	118
16.12	Krebserkrankungen durch Hormonmangel oder hormonelles Ungleichgewicht	119

16.12.1	<i>Brustkrebs</i>	119
16.12.2	<i>Gebärmutterkrebs</i>	120
16.12.3	<i>Eierstockkrebs / Ovarial-Carcinom</i>	121
16.13	Nach einer Gebärmutterentfernung	121
16.14	Schwangerschaft	122
16.14.1	<i>Unfruchtbarkeit</i>	123
16.14.2	<i>Wochenbett-Depression</i>	123
16.15	Übergewicht	125
16.15.1	<i>Diäten – wirklich der richtige Weg?</i>	125
Kapitel 17	Die Anwendung von natürlichen Hormonen	128
17.1	Progesteron	131
17.1.1	<i>Grundschemata zur Cremedauernutzung im Zyklus von Frauen</i>	131
17.2	Östrogene	135
17.2.1	<i>Östriol/Estriol</i>	135
17.2.2	<i>Östradiol</i>	136
17.2.3	<i>DHEA</i>	137
17.2.4	<i>Testosteron</i>	138
17.2.5	<i>Cortisol</i>	138
Kapitel 18	Was sonst noch hilfreich ist	139
18.1	Homöopathie	141
18.2	Wasser, das „Energiegetränk“ Nummer eins	144
18.3	Übersäuerung – Verschlackung – Vergiftung – Krankheit	145
18.4	Ernährung und Orthomolekulare Medizin – Nährstoffe als Medizin	146
18.5	Licht und Tagesrhythmus	148
	Übersicht über Beschwerden und Krankheiten, die mit einem Hormonungleichgewicht in Zusammenhang stehen können	151
	Häufige Fragen und ihre Antworten	160
	Literatur	182
	Therapeutennetzwerk	186