

	Vorwort und Vorstellung der Autorinnen	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 Drospirenon	76
	<b>EXKURS</b>	
	<b>Empfängnisverhütung – sanfte Alternativen</b>	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 Speichelttest	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	Blutungstörungen 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>Eierstöckkrebs / 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
<b>Kapitel 18</b>	<b>Die Anwendung von natürlichen Hormonen</b>	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
<b>Kapitel 19</b>	<b>Homöopathie</b>	156
19.1	Tautopathie, eine neue Form der Homöopathie	165
<b>Kapitel 20</b>	<b>Phytohormone</b>	169
<b>Kapitel 21</b>	<b>Vitamin D – eigentlich ein Hormon</b>	178
<b>Kapitel 22</b>	<b>Was sonst noch hilfreich ist</b>	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
<b>Kapitel 23 Anhang</b>	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