

Inhalt

Geleitwort 10
 Vorwort 12
 Vorwort 15

TEIL A: Wie wirken Hormone? ... 17

Die Welt der Hormone 17
 Geschichte der Hormone 17
 Was ist ein Hormon? 19
 Wie entsteht ein Hormon? 20
 Hormondrüsen 20
 Cholesterin – der Grundbaustein 22
 Leber im Zentrum der Hormonsynthese 23
 Steuerung über Regelkreise 24
 Erfolgsorgane und Rezeptoren 26
 Hormonklassen 26
 Die wichtigsten Hormone im Überblick 27
 Steroidhormone 28
 Pregnenolon 28
 Hormone der Keimdrüsen 32
 Estrogene (= Östrogene) 32
 Estron (E1) 33
 Estradiol (E2) 34
 Estriol (E3) 39
 Estetrol (E4) 40
 Patientenbericht 1 41

Progesteron	44
Allopregnanolon	49
Androgene	50
Testosteron	50
Dihydrotestosteron (DHT).....	53
Hormone der Nebennierenrinde	55
Cortisol	55
Patientenbericht 2	58
Dehydroepiandrosteron (DHEA)	62
Unterschied DHEA/DHEA-S	63
Patientenbericht 3	64
Patientenbericht 4	68
Schilddrüsenhormone	72
Thyroxin (T4), Trijodthyronin (T3)	72
Reverse T3	75
Hormone der Adenohypophyse	80
ACTH (Adrenocorticotropes Hormon, Corticotropin)	80
TSH (Thyreoida-stimulierendes Hormon, Thyreotropin)	81
FSH (Follikel-stimulierendes Hormon, Follitropin)	84
LH (Luteinisierendes Hormon, Lutropin)	85
PRL (Prolactin)	86
Hormon der Epiphyse	87
Melatonin	87
Secosteroide	91
Vitamin D3 (Calcitriol)	91
Cholecalciferol	92
Calcidiol	92
Patientenbericht 5	97
Hormone in der Umwelt (endokrine Disruptoren)	100
Auslöser von Hormonstörungen	102

Gesunder Lifestyle – gesunder Hormonhaushalt	103
Trinken	104
Essen	105
Mikronährstoffe	105
Bewegung	106
Kosmetika und Chemikalien	107
Gesundheitskompetenz	107
Schlaf	108
Psyche	108

TEIL B: Wie lindert man Beschwerden? ... 112

Hormone in der Nahrung	112
Hormone und Mikronährstoffe	113
Beschwerdebilder und ihre Pflanzen (Beispiele)	116
Bioidente Hormone	118
Bioidente transdermale Hormontherapie	119
Gibt es Nebenwirkungen?	121
Beschwerden – Von der Diagnose zur Therapie	123
Diagnostik: Blut, Speichel oder Harn	123
Diagnose – und jetzt?	126
Häufige Beschwerdebilder	126
AD(H)S (Aufmerksamkeitsdefizit-/[Hyperaktivitäts]störung)	126
Allergien und Intoleranzen	128
Alzheimer	129
Andropause	130
Chronische Blasenentzündung	131
Depressionen/Burnout	132

Diabetes mellitus Typ 2	133
Endometriose	134
EBV-Infektion (Epstein-Barr-Virus)	136
Haarausfall	137
Hautprobleme	139
Hashimoto-Thyreoiditis	140
Herpes simplex	142
Idiopathische Infertilität	143
Immunschwäche	143
Krebs	144
Magen-Darm-Probleme	146
Menstruationsblutung – Störungen	148
Migräne	149
Osteoporose	151
PMS (Prämenstruelles Syndrom)	151
Schlafstörungen	152
Tinnitus	154
Wechselbeschwerden	154
Rheuma	156

ANHANG ... 158

Präparate	158
Phytohormone (Beispiele)	159
Spagyrik nach Burkhardt	160
Phytotropfen (Beispiele)	164
„Homöopathie“ (Beispiele)	164
Facts and Figures	165

Glossar 168

Literaturverzeichnis 177

Ausgewählte Studien 178

Die Autorinnen 180

Abbildungsnachweis 182