

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
Hormone der Keimdrüsen	28
Estrogene (= Östrogene)	28
Estradiol	29
Estriol	33
Patientenbericht 1	34
Progesteron	37
Androgene	42
Testosteron	43

Hormone der Nebennierenrinde	46
Cortisol	46
Patientenbericht 2	48
Dehydroepiandrosteron (DHEA)	52
Patientenbericht 3	54
Patientenbericht 4	58
Schilddrüsenhormone	62
Thyroxin (T4), Trijodthyronin (T3)	63
Hormone der Adenohypophyse	67
ACTH (Adrenocorticotropes Hormon, Corticotropin)	68
TSH (Thyreoida-stimulierendes Hormon, Thyreotropin)	69
FSH (Follikel-stimulierendes Hormon, Follitropin)	72
LH (Luteinisierendes Hormon, Lutropin)	73
PRL (Prolactin)	74
Hormon der Epiphyse	75
Melatonin	75
Secosteroide	77
Vitamin D3 (Calcitriol)	77
Patientenbericht 5	82
Hormone in der Umwelt (endokrine Disruptoren)	85
Auslöser von Hormonstörungen	87
Gesunder Lifestyle – gesunder Hormonhaushalt	88
Trinken	89
Essen	90
Mikronährstoffe	90
Bewegung	91
Kosmetika und Chemikalien	92
Gesundheitskompetenz	92
Schlaf	93
Psyche	93

TEIL B: Wie lindert man Beschwerden? ... 97

Hormone in der Nahrung	97
Hormone und Mikronährstoffe	98
Beschwerdebilder und ihre Pflanzen (Beispiele)	100
Bioidente Hormone	102
Bioidente transdermale Hormontherapie	103
Gibt es Nebenwirkungen?	105
Beschwerden – Von der Diagnose zur Therapie	107
Diagnostik: Blut, Speichel oder Harn	107
Diagnose – und jetzt?	110
Häufige Beschwerdebilder	110
AD(H)S (Aufmerksamkeitsdefizit-/[Hyperaktivitäts]störung)	110
Allergien und Intoleranzen	112
Alzheimer	113
Andropause	114
Chronische Blasenentzündung	115
Depressionen/Burnout	116
Diabetes mellitus Typ 2	117
Endometriose	118
EBV-Infektion (Epstein-Barr-Virus)	120
Haarausfall	121
Hautprobleme	123
Hashimoto-Thyreoiditis	124
Herpes simplex	126
Idiopathische Infertilität	127
Immunschwäche	127
Krebs	128
Magen-Darm-Probleme	130

Menstruationsblutung – Störungen	132
Migräne	133
Osteoporose	135
PMS (Prämenstruelles Syndrom)	135
Schlafstörungen	136
Tinnitus	138
Wechselbeschwerden	138
Rheuma	140

ANHANG ... 142

Präparate	142
Phytohormone (Beispiele)	143
Spagyrik nach Burkhardt	144
Phytotropfen (Beispiele)	148
„Homöopathie“ (Beispiele)	149
Facts and Figures	149
Glossar	152
Literaturverzeichnis	161
Ausgewählte Studien	162
Die Autorinnen	164
Abbildungsnachweis	166