

- 13 **Grundwissen für das Hormoncoaching**
- 14 **Hormone – nicht nur für den Sex**
- 16 Charakteristiken der Hormone
- 17 Prinzipien der Hormonwirkung
- 21 Syntheseorte der Steroide
- 26 **Grundzüge des Zyklusgeschehens**
- 26 Werdegang eines Follikels
- 26 Hormonelle Produktion während eines Zyklus
- 28 Östradioldominanz nimmt weltweit zu
- 30 Östrogene und Progesteron
- 30 Die Gruppe der Östrogene
- 31 Balance von Östradiol und Progesteron
- 36 Gestagene
- 40 Die Pille und das fehlende Bewusstsein dafür
- 43 **Symptome: Die Balance ist entscheidend**
- 44 **Hormone und ihre Mängelsymptome**
- 44 Symptome bei Östradiolmangel
- 45 Symptome bei Progesteronmangel
- 48 Testosteron
- 51 DHEA
- 53 Cortisol
- 55 Pregnenolon
- 55 Östradioldominanz
- 58 **Die Wechseljahre**
- 59 Prämenopause
- 60 Perimenopause
- 60 Postmenopause
- 62 Woher weiß ich, in welcher Phase ich mich befinde?
- 65 **Diagnose: Was ist zu viel, was zu wenig?**
- 66 **Labordiagnostik: Serum versus Speichel**
- 66 Serumtest
- 67 Speicheltest
- 69 Was ist besser: Serum- oder Speicheltest?
- 71 Dreieck der Hormonbalance
- 72 Speicheltest praktisch
- 74 Hormonelle Balance in Zahlen
- 76 Wie werden Speichelbefunde ausgewertet?
- 78 Cortisol
- 79 Steroide insgesamt
- 79 Vorsicht: Speicheltestfallen!
- 85 **Therapie: Was, wann, wohin und wie viel?**
- 86 **Die bioidenten Hormontherapie (BHT)**
- 87 Was bedeutet bioident?
- 87 Woraus werden bioidenten Hormone hergestellt?
- 88 Unterschiedliche Anwendungsarten

- 91 **BHT und konventionelle HRT – ein Gegensatz?**
- 91 Kurze Geschichte der konventionellen HRT
- 93 Verschiedene »Hormonschulen«
- 96 Hormonanwendung in der HRT
- 101 **Verschiedene Anwendungswege**
- 102 Anwendung von Progesteron
- 105 Anwendung von Östradiol
- 106 Anwendung von Östriol
- 108 Anwendung von Testosteron
- 109 Anwendung von DHEA
- 114 Anwendung von Pregnenolon
- 115 **Macht die HRT Brustkrebs?**
- 115 Die Angst vor der Hormonersatztherapie hat ihre Geschichte
- 116 Die WHI-Studie
- 118 Weitere Studien zum Brustkrebsrisiko bei HRT
- 120 Ergebnisse der WHI-Studie werden zurückgezogen
- 122 Östrogenmetabolismus
- 126 Was ist mit Progesteron?
- 126 Was sagen die Menopausegesellschaften?
- 127 Woher kommt der Anstieg der Brustkrebsfälle?
- 133 **Die Nebennieren**
- 134 **Aufbau und Funktion der Nebennieren**
- 134 Nebennierenmark
- 134 Nebennierenrinde (NNR)
- 135 Hierarchie der Nebennierenhormone
- 136 **Stress und seine Folgen**
- 137 Was passiert bei Stress?
- 138 Die Schauspieler im »Stress-Drama«
- 141 Stufen zum Burnout
- 144 Wie entwickeln sich die anderen Hormone?
- 146 **Diagnose: Welche Hormonwerte sind wichtig?**
- 148 Beurteilung von Cortisol-Tagesprofilen
- 150 Das »Stress-Drama« nimmt seinen Lauf
- 151 **Therapie: Tun Sie etwas gegen den Stress!**
- 152 Fragen, die Sie sich stellen sollten
- 153 Therapeutische Möglichkeiten
- 158 Quellenangaben
- 161 Stichwortverzeichnis
- 163 Empfehlungen der Autorin

» Exkurse

- 8 Warum ist Hormoncoaching notwendig?
- 24 Babylonische Sprachverwirrung beim Begriff »Hormone«
- 80 Dauerstress und Trauma zeigen sich in den DHEA-Werten
- 110 Was sind die Aufgaben von Hormoncoachs?
- 130 Risiken und Nebenwirkungen der HRT