

Prof. Dr. Johannes Huber
Elisa Gregor

Die Kraft der Hormone

Gesund, vital und attraktiv –
ein Leben lang

Die Großfamilie der Hormone	6
Viele Rätsel wurden enthüllt	7
Die Vermarktung der Wechseljahre	8
Die programmierte Verunsicherung	17
Die WHI-Studie und ihre Mängel	18
Eine Million untersuchte Frauen – und einige Irrtümer	20
Die Macht der Gene	22
Wechseljahre – wann sind sie?	24
Phasen des Wechsels	25
Krankheit Klimakterium?	27
Langzeitprojekt Hormontherapie	30
Die Diagnose-Verfahren	34
Das Gespräch	35
Laboruntersuchungen	38
Das Follikel stimulierende Hormon (FSH)	39
Östradiol	40
Prolaktin	44
Beispiele für Hormonbefunde	45
Wer bekommt Brustkrebs?	46
Schilddrüse	49
Die männlichen Hormone	50
Basisarbeit Hormontherapie	54
Drei Bausteine der Therapie	55
Die natürlichen Verhältnisse simulieren	57
Östrogene Verbindungen	61
Progesteron und gestagene Verbindungen	63
Männliche Hormonverbindungen	66
Die Arten der Therapie	68
Wie kommt das Hormon ans Ziel?	70
Die Tücken der Therapie	77
Die häufigsten Symptome	80
Hitze und kein Schlaf	81
Depressive Verstimmungen	85
Gedächtnisverlust	91

Chronische Krankheiten	94
Gelenkschmerz	94
Keine Lust auf Sex	96
Verkalkung – Hochdruck – Herzstolpern	98
Thrombosen	104
Gewichtszunahme	107
Schlaffe Haut	116
Haarausfall	121
Das trockene Auge	123
Blase und Scheide	124
Der trockene Rachen – Stimmprobleme	128
Knochen und Osteoporose	130
Schreckgespenst Brustkrebs	138
Besondere Risikokonstellationen	141
Genuntersuchungen	145
Ist Brustkrebs vorherbestimmt?	156
Phytoöstrogene – Hormone aus Pflanzen	160
Die Vorfahren unserer Geschlechtshormone	161
Wie wirken Pflanzenhormone im Körper?	163
Für die bessere Stabilität der Knochen	164
Isoflavone und das Herz-Kreislauf-System	166
Isoflavone für die Haut	167
Isoflavone und hormonabhängige Krebsarten	167
Lebensstil und Anti-Aging	170
Dinner Cancelling	171
Übergewicht in Schach halten	175
Lust am Leben und an der Liebe	176
Ernährung	177
Männliche Hormone	183
Die Seele jung erhalten	185
Anhang	190
Register	190
Impressum	192