

Inhalt

Vorwort 5
Autorenvorstellung 10

Teil 1 Grundlagen

1 Hormone und hormonelle Regelkreise 12

- 1.1 Aufgaben und Einteilung der Hormone 12
 - 1.1.1 Signalübertragung von Zelle zu Zelle 13
 - 1.1.2 Einteilung der Hormone 13
 - 1.1.3 Gewebshormone (Mediatoren) 17
 - 1.1.4 Freie und gebundene Hormone 18
 - 1.1.5 Bindung der Hormone an Rezeptoren 18
- 1.2 Hormonelle Steuerung 20
 - 1.2.1 Hypothalamus-Hypophysen-Achse 21
 - 1.2.2 Hypothalamus-Hypophysen-Schilddrüsen-Achse 22
 - 1.2.3 Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse 23
 - 1.2.4 Hypothalamus-Hypophysen-Gonaden-Achse 26
- 1.3 Übersicht über die Regelkreise der direkten hormonellen Beziehungen 31

2 Hormondrüsen und hormonbildende Organe, Gewebe und Zellen 34

- 2.1 Hypothalamus 34
- 2.2 Hypophyse 37
- 2.3 Epiphyse 38
- 2.4 Schilddrüse 38
- 2.5 Nebenschilddrüse 39
- 2.6 Thymus 39
- 2.7 Herz 40
- 2.8 Lunge 40
- 2.9 Leber 41
- 2.10 Nieren 42

- 2.11 Nebennieren 43
- 2.12 Bauchspeicheldrüse (Pankreas) 45
- 2.13 Magen-Darm-Trakt 45
- 2.14 Fettgewebe in Bauch, Beinen und Po 48
- 2.15 Gonaden und Plazenta 49
 - 2.15.1 Hoden (Testikel) 49
 - 2.15.2 Eierstöcke (Ovarien) 49
 - 2.15.3 Plazenta in der Schwangerschaft 50

3 Hormonsteckbriefe 51

- 3.1 Hormone des Hypothalamus 51
 - 3.1.1 Oxytocin 51
 - 3.1.2 Somatostatin 53
 - 3.1.3 Thyreotropin-Releasing-Hormon (TRH) 54
- 3.2 Hormone der Adenohypophyse 55
 - 3.2.1 Adrenokortikotropes Hormon (ACTH) 55
 - 3.2.2 Follikel-stimulierendes Hormon (FSH) 56
 - 3.2.3 Luteinisierendes Hormon (LH) 57
 - 3.2.4 Prolaktin 58
 - 3.2.5 Somatotropin 59
 - 3.2.6 Thyroidea-stimulierendes Hormon (TSH)/Thyreotropin 61
- 3.3 Hormon der Epiphyse 61
 - 3.3.1 Melatonin 61
- 3.4 Hormone der Schilddrüse und Nebenschilddrüse 64
 - 3.4.1 L-Thyroxin (T_4), Trijodthyronin (T_3), Dijodthyrosin (T_2), Monojodthyrosin (T_1) 64
 - 3.4.2 Parathormon (PTH) 67
- 3.5 Hormone der Nebennieren 69
 - 3.5.1 Adrenalin und Noradrenalin 69
 - 3.5.2 Aldosteron 72
 - 3.5.3 Kortison, Kortisol, Kortikosteron 73
 - 3.5.4 Dehydroepiandrosteron (DHEA) 75
 - 3.5.5 Pregnenolon 76
- 3.6 Hormone der Gonaden 79
 - 3.6.1 Östrogene 79
 - 3.6.2 Progesteron 83
 - 3.6.3 Androstendion 84

- 3.6.4 Dihydrotestosteron (DHT) 85
- 3.6.5 Testosteron 86
- 3.7 **Gewebshormone** 88
 - 3.7.1 Histamin 88
 - 3.7.2 Prostaglandine 91
- 4 Weitere Botenstoffe und Enzyme mit Bezug zum Hormonsystem** 92
 - 4.1 **Neurotransmitter** 92
 - 4.1.1 Dopamin 95
 - 4.1.2 γ -Aminobuttersäure (GABA) 96
 - 4.1.3 Glutamat 97
 - 4.1.4 Serotonin 98
 - 4.1.5 Endorphine 100
 - 4.2 **Transportproteine** 100
 - 4.2.1 Albumin 101
 - 4.2.2 Kortisol-bindendes Globulin (CBG)/ Transkortin 101
 - 4.2.3 Sexualhormon-bindendes Globulin (SHBG) 102
 - 4.2.4 Thyroxin-bindendes Globulin (TBG) 102
 - 4.3 **Enzyme** 102
 - 4.3.1 Aromatase 102
 - 4.3.2 5 α -Reduktase 103
- 5 Hormonell wirksame und hormonähnliche Substanzen** 104
 - 5.1 **Bioidentische Hormone** 104
 - 5.2 **Phytohormone** 104
 - 5.3 **Hormonelle Kontrazeptiva** 106
 - 5.3.1 Präparate zur hormonellen Empfängnisverhütung 106
 - 5.3.2 Veränderungen des Hormon- und Nährstoffhaushalts durch hormonelle Kontrazeptiva 106
 - 5.3.3 Begleitende Symptome bei und nach Einnahme hormoneller Kontrazeptiva 108
 - 5.4 **Hormonähnliche Substanzen und Umwelthormone** 109
 - 5.4.1 Potenziell schädigende Wirkungen 109
 - 5.4.2 Häufige endokrine Disruptoren 110
- 6 Hormonelle Dysbalancen** 112
 - 6.1 **Entstehung und Definition hormoneller Dysbalancen** 112
 - 6.2 **Schilddrüsendysbalancen** 113
 - 6.2.1 Hyperthyreose (Schilddrüsenüberfunktion) 114

- 6.2.2 Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion) 114
- 6.3 **Nebennierendysbalancen** 116
 - 6.3.1 Hyperkortisolismus 116
 - 6.3.2 Hypokortisolismus 116
- 6.4 **Östrogen- und Progesterondysbalancen** 117
 - 6.4.1 Östradioldominanz (Östrogendominanz) 117
 - 6.4.2 Östradiolmangel 119
 - 6.4.3 Östriolmangel 119
 - 6.4.4 Progesteronmangel 120
- 6.5 **Testosterondysbalancen** 121
 - 6.5.1 Testosteronmangel 121
 - 6.5.2 Testosteronüberschuss oder -dominanz 122
- 6.6 **Altersabhängige (physiologische) Veränderungen** 123
 - 6.6.1 Adrenopause/DHEA-Mangel 123
 - 6.6.2 Somatopause/Somatotropinmangel 123
 - 6.6.3 Wechseljahre der Frau: Prämeno-, Perimeno-, Meno- und Postmenopause 124
 - 6.6.4 Wechseljahre des Mannes: Andropause 125

Teil 2 Anamnese und Diagnostik

- 7 Hormonelle Anamnesen** 128
 - 7.1 **Allgemeine Anamnese und körperliche Untersuchung** 128
 - 7.1.1 Anamnesebogen 128
 - 7.1.2 Anamnesegespräch 129
 - 7.1.3 Körperliche Untersuchung 129
 - 7.2 **Spezielle Anamnese** 130
 - 7.2.1 Symptome beim Vorliegen hormoneller Dysbalancen 130
 - 7.2.2 Typische, auf Ursachen von Dysbalancen hinweisende Aussagen 133
- 8 Diagnostische Methoden und Auswertung** 136
 - 8.1 **Hormondiagnostik** 136
 - 8.1.1 Blutdiagnostik 138
 - 8.1.2 Speichel-/Salivadiagnostik 139
 - 8.1.3 Urindiagnostik 141

- 8.2 Weitere diagnostische Möglichkeiten 142
 - 8.2.1 Stuhlanalyse 142
 - 8.2.2 Blutuntersuchungen zur Bestimmung des Nährstoffgehalts 143
 - 8.2.3 Untersuchungsmöglichkeiten bei Verdacht auf Störungen durch endokrine Disruptoren 144
- 8.3 Auswertung der Testergebnisse 144
 - 8.3.1 Referenzbereiche und Normwerte 145
 - 8.3.2 Verhältnis der Hormone zueinander 145

Teil 3 Therapie – Allgemeine und spezielle Behandlungsmöglichkeiten

- 9 Allgemeines vorweg – die ganzheitliche Sicht 148
 - 9.1 Erstverschlimmerung oder Neuordnungsreaktion? Den Körper nicht überfordern! 148
 - 9.2 Bestärken führt zum Ziel! 150
- 10 Basistherapien zur Stärkung der Organe und zur Entgiftung des Körpers 151
 - 10.1 Therapie des Darms 151
 - 10.2 Lebertherapie 153
 - 10.3 Unterstützung der Nieren 155
 - 10.4 Stärkung der Nebennieren 156
 - 10.5 Ernährungsumstellung und das Auffüllen leerer Nährstoffdepots 157
 - 10.5.1 Ernährungsumstellung 157
 - 10.5.2 Nahrungsergänzung 159
 - 10.6 Entgiftung und Ausleitung 163
 - 10.6.1 Toxische Belastungen des Körpers 163
 - 10.6.2 Säure-Basen-Haushalt, pH-Wert – Übersäuerung? 164
 - 10.6.3 Elimination von Toxinen und endokrinen Disruptoren 165
 - 10.6.4 Einsatz von Nosoden, Komplexhomöopathika und Schüßler-Salzen 167
 - 10.6.5 Unterstützung der Entgiftung durch Lebensmittel 168
 - 10.6.6 Linderung begleitender Hauterscheinungen 168
- 11 Übersicht über die Behandlungsmöglichkeiten des Hormonsystems 170
 - 11.1 Grundlegendes zur Therapiewahl 170
 - 11.1.1 Grundsäulen der Therapie und therapeutische Möglichkeiten 170
 - 11.1.2 Stimulation und Regulierung der Hormondrüsenachsen 171
 - 11.2 Hormonsubstitutionen 173
 - 11.2.1 Präparate zur Hormonsubstitution 173
 - 11.2.2 Applikationsformen und ihre Wirkung 175
 - 11.2.3 Therapie mit bioidentischen und bioidentischen, homöopathisch aufbereiteten Hormonen 176
 - 11.2.4 Steigerung/Senkung des Krebsrisikos durch Hormone 179
 - 11.3 Präparate und Phytotherapeutika zur Hormondrüsenbehandlung 181
 - 11.3.1 Bewährte Präparate für die unterschiedlichen Hormondrüsen in der Übersicht 181
 - 11.3.2 Wichtige phytotherapeutische Arzneimittel im Überblick 188
 - 11.3.3 Weitere Präparate 196
 - 11.4 Sport und Bewegung 197
 - 11.4.1 Funktion körperlicher Aktivität 197
 - 11.4.2 Sportliche Betätigung – Art und Umfang 199
 - 11.4.3 Mögliche Einschränkungen 199
 - 11.4.4 Sport bei Unter- und Übergewicht 200
 - 11.5 Mentale Therapie und Entspannungstechniken 200
 - 11.5.1 Aufarbeitung psychischer Belastungen 200
 - 11.5.2 Förderung der Resilienz und Stressmanagement 201
 - 11.5.3 Mediation und Entspannungsübungen 202
 - 11.6 Nahrungsmittel und ihr therapeutischer Nutzen 204
 - 11.6.1 Nahrungsmittel zur Förderung der Hormonsynthese 204
 - 11.6.2 Zufuhr von an der Hormonsynthese beteiligten Nährstoffen 204

- 12 Krankheiten infolge hormonell bedingter Störungen und ihre Behandlung** 209
- 12.1 Grundsätzliches zum therapeutischen Vorgehen** 209
 - 12.1.1 Einsatz von Einzel- und Komplexmitteln 209
 - 12.1.2 Dosierung und Einsatz homöopathischer Präparate 210
 - 12.1.3 Ärztlich verordnete Medikamente 211
 - 12.1.4 Dauer der Therapie 212
- 12.2 Erkrankungen der Nebennieren** 213
 - 12.2.1 Nebennierenschwäche, -insuffizienz und -unterfunktion 213
 - 12.2.2 Burn-out/Burn-out-Syndrom 220
 - 12.2.3 Chronisches Erschöpfungssyndrom 229
- 12.3 Schmerzkrankungen** 235
 - 12.3.1 Migräne 235
 - 12.3.2 Fibromyalgie/Fibromyalgiesyndrom 242
- 12.4 Schilddrüsenerkrankungen** 248
 - 12.4.1 Hyperthyreose (Schilddrüsenüberfunktion) 248
 - 12.4.2 Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion) 252
 - 12.4.3 Hashimoto-Thyreoiditis/Morbus Hashimoto 256
- 12.5 Koronare Erkrankungen** 257
 - 12.5.1 Hypertonie (Bluthochdruck) 260
 - 12.5.2 Tachykardie („Herzrasen“) 268
- 12.6 Psychische Erkrankungen** 274
 - 12.6.1 Angststörungen 274
 - 12.6.2 Depressionen 276
- 12.7 Erkrankungen der Sexualorgane** 283
 - 12.7.1 Östrogendominanz/-dysbalance und Progesteronmangel 284
 - 12.7.2 Testosteron- und Dihydrotestosterondysbalance 289
 - 12.7.3 Prämenstruelles (dysphorisches) Syndrom 296
 - 12.7.4 Ovarialinsuffizienz 301
 - 12.7.5 Polyzystisches Ovarialsyndrom 302
 - 12.7.6 Sterilität von Mann/Frau und unerfüllter Kinderwunsch 309
 - 12.7.7 Wechseljahre: Menopause der Frau und Andropause des Mannes 313
 - 12.7.8 Zyklusanomalien 318
 - 12.7.9 Zysten der Ovarien, Myome, Brustknoten und Endometriose 321
- 12.8 Weitere Erkrankungen** 324
 - 12.8.1 Hauterkrankungen 324
 - 12.8.2 Histaminintoleranz 326
 - 12.8.3 Infektanfälligkeit 333
 - 12.8.4 Chronische Erkrankungen unklarer Genese 339

Teil 4 Anhang

- 13 Checkliste der Symptome von Hormondysbalancen** 344
- 14 Umrechnung medizinischer Maßeinheiten** 346
- 15 Bezugsadressen** 347
- 16 Literatur** 348
- Sachverzeichnis** 352