Inhalt

Vorwort von Dr. Susanne Esche-Belke 11
Vorwort 13

KAPITEL 1: PERIMENOPAUSE – WAS IST DAS GENAU? 15

11 hilfreiche Wahrheiten, um gut durch die Perimenopause zu kommen 19
Typische und untypische Perimenopausen-Symptome 22

KAPITEL 2: PROGESTERON – DAS ERSTE HORMON, DAS SICH VERABSCHIEDET 25

Was können Sie für eine natürliche Progesteron-Produktion des Körpers tun? 30
Progesteron-Intoleranz – was tun? 32

KAPITEL 3: ÖSTROGEN – ERST ZU VIEL DAVON, DANN ZU WENIG 36

Östrogen – was ist das? 39
Östrogen in der Perimenopause 41
Was kann man gegen Östrogenmangel tun? 46
Östrogen für Zähne und Mundgesundheit 50
Die Wechselwirkung von Östrogen und Cholesterin in der Perimenopause 50

KAPITEL 4: DHEA – DAS UNBEKANNTE JUGENDLICHKEITSHORMON 55

KAPITEL 5: TESTOSTERON – FRAUEN HABEN MEHR DAVON ALS VERMUTET 61

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1380322480

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

KAPITEL 6: PREGNENOLON – DAS UNBEKANNTE HORMON 67

KAPITEL 7: MELATONIN – UND PLÖTZLICH KANN MAN NICHT MEHR SCHLAFEN 72

Schlafprobleme in der Perimenopause 75
Was tun bei Schlafstörungen? 77

KAPITEL 8: INSULIN – DAS FETTVERBRENNUNGSSTOPP-HORMON 84

KAPITEL 9: DIE SCHILDDRÜSE – DER EINFLUSS VON TSH, FT3 UND FT4 93

Was also tun bei Symptomen einer Schilddrüsen-Störung? 98
Die richtige Behandlung der Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto 100

KAPITEL 10: WICHTIGE BLUT- UND SPEICHELWERTE IN DER PERIMENOPAUSE – UND WANN SIE BESTIMMT WERDEN SOLLTEN 105

Das Wichtigste in der Perimenopause: Hormone und was alles dazugehört 105
Die Hormone des Stoffwechselmotors Schilddrüse 109
Mikronährstoffe, Eiweiß, Leber, Blutzucker und Cholesterin 111
Darmwerte 115

KAPITEL 11: CORTISOL UND STRESS – DER GRUND FÜR DAS GANZE PERIMENOPAUSEN-CHAOS 119

So reagieren die Hormone unter Stress 123
Antistress-Tipps für die Perimenopause 126
Kleine Helferlein – oder neudeutsch: Adaptogene 131
Nebennierenschwäche 135

KAPITEL 12: BIOIDENTISCHE HORMONERSATZTHERAPIE – JA ODER NEIN? 143

Anwendung der bioidentischen Hormone 146
Wie lange soll man die Hormonersatztherapie anwenden? 150
Kostenübernahme 151
Hormonersatztherapie (HET) – die Wunderpille? 151

KAPITEL 13: ERNÄHRUNG – HORMONFREUNDLICH ESSEN IST NICHT NUR GUT FÜR DIE FIGUR 157

Eiweiß 157
Ballaststoffe 160
Kohlenhydrate 161
Fett 162
Bio/Demeter 164

KAPITEL 14: MIKRONÄHRSTOFFE – WEIL SIE UNS ALLEN (IN DER PERIMENOPAUSE) FEHLEN 166

Jod 167
Eisen 168
Vitamin C 170
Magnesium 171
Zink 172
Selen 173
Vitamin D3 174
B-Vitamine 175
Omega 3 175
Kalzium 176
Kreatin 177
Astaxanthin 178

KAPITEL 15: MUSKELAUFBAU – MUSKELN SIND NICHT NUR FÜRS GUTE AUSSEHEN WICHTIG 180

KAPITEL 16: DIE LEBER – WENN IHR ALLES ZU VIEL WIRD 189

Leberunterstützung in der Perimenopause 191

KAPITEL 17: DER DARM – SEIN EINFLUSS UND DIE WECHSELWIRKUNGEN 196

Wie die Hormone den Darm beeinflussen 197
Wie der Darm die Hormone beeinflusst 199

KAPITEL 18: PFLANZENSTOFFE – KÖNNEN HELFEN, ABER NICHT JEDEM 203

Bei Östrogendominanz 203
Bei Östrogenmangel 206

KAPITEL 19: SCHÖNE HAUT – UND DER EINFLUSS VON HORMONEN UND CO. 210

Östrogen 211
Cortisol 211
Oxytocin 212

KAPITEL 20: SCHÖNE HAARE – ODER: WENN AUS DER TRAUMMÄHNE PROBLEMHAARE WERDEN 214

KAPITEL 21: MEINE PERSÖNLICHEN TIPPS FÜR SIE 219

KAPITEL 22: AM ENDE KOMMT DIE UMSETZUNG: DER KAMPF MIT DEM FRAUENARZT 225

Danksagung 231

ANHANG 233

Bezugsadressen 233
Bücher 237

Quellen 239
Literatur- und Quellenverzeichnis nach Kapiteln 241
Die Autorin 251
Stichwortverzeichnis 252