

	Der Immer-Könner	81
	Das Experiment	82
	Die Bestätigung	82
	Prolaktin – Gradmesser für den Orgasmus	82
	Kurz zusammengefasst	83
15	Hormone und die Psyche	85
	Die Stresshormonachse und die Neurotransmitter	86
	Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse	86
	Depressionen als Folge von zu viel Cortisol	87
	Neurotransmitter als Boten im Gehirn	87
	GABA – der Relax-Neurotransmitter	87
	Steroidhormone: Neurosteroidoide und neuroaktive Steroide	87
	Therapieansatz	88
	Geschlechtshormone und die Psyche	88
	Wachstumshormone	89
	Schilddrüsenhormone	89
	Kurz zusammengefasst	90
16	Die Pille – und andere hormonelle Verhütungsmethoden	91
	Wie die Pille wirkt	92
	Künstliche Hormone: die Inhaltsstoffe der Pille	92
	Nebenwirkungen	92
	Erhöhtes Thromboserisiko	92
	Die Pille und die Stimmung	93
	Die Pille und das Gewicht	93
	Andere Nebenwirkungen	93
	Alternative Verhütungsmittel	93
	Die Pille als Therapie	94
	Kurz zusammengefasst	94
17	Unser Körpergewicht – warum abnehmen so schwierig ist und wie es doch gelingen kann	95
	Kalorien und Kilos	96
	Welches Körpergewicht ist normal?	96
	Die Sättigungs- und Hungerhormone	97
	Hunger	97
	Nahrung und Sättigung	99
	Langfristige Gewichtskontrolle	100
	Belohnung	101
	Wie setzt sich unser Essen zusammen?	101
	Studie zur Ernährung	102
	Die Hormone und der Jojo-Effekt	103
	Studie mit Übergewichtigen	103
	Reserven für schlechtere Zeiten	103
	System zur Erhaltung der Pfunde	103
	Der Steinzeitmensch in uns	104

	Den Körper wieder in die Balance bringen	104
	Die eigene Physiologie beachten	104
	Intervallfasten: echte Hoffnung oder bloß ein Hype?.....	105
	Bewegen, bewegen, bewegen	106
	Der AHA-Effekt: Ab Heute Anders	107
	Medikamente zur Unterstützung	107
	Kurz zusammengefasst: Tipps für eine langfristige Gewichtsabnahme	108
18	Hormone im Alter	109
	Die Zeit des Alterns	110
	Hormone im Umbruch	110
	Weniger Wachstumshormone	110
	Wachstumshormone aus der Spritze?	111
	Weniger Hormone aus der Nebenniere.....	111
	Stress im Alter	112
	Veränderungen der Organe.....	112
19	Die Wechseljahre – der weibliche Körper im Wandel	113
	Wechseljahre, Klimakterium, Menopause	114
	Phasen der Wechseljahre	114
	Die typischen Beschwerden.....	114
	Dauer der Wechseljahre	115
	Behandlung und Therapie	115
	Hormonersatztherapie	115
	Risiko einer Hormontherapie	115
	Alternativen zu Hormonersatztherapie	116
	Wechseljahre und Gewicht	117
20	Männer im Wechsel?	119
	Weniger Testosteron	120
	Die Hintergründe des sinkenden Testosteronspiegels.....	120
	Begleiterkrankungen des Alters	121
	Kurz zusammengefasst: kein Ende des Mannes	121
III	Wenn ein Fehler im Hormonsystem krank macht – Hormonstörungen und ihre Behandlungsmöglichkeiten	
21	Schilddrüsenunterfunktion: Hashimoto-Thyreoiditis – wenn unser Körper sich selbst behindert	125
	Fehlgeleitetes Immunsystem	126
	Zu wenige Hormone	127
	Chronisch heißt lebenslang.....	128
	Diagnose und Therapie	129
	Die Schilddrüse im Ultraschall	129
	L-Thyroxin aus dem Labor.....	129
	Selbst ist der Mensch	129
	Gut eingestellt	130

	Gute Werte, aber kein gutes Gefühl	130
	Andere Ursachen der Schilddrüsenunterfunktion	131
	Vorsicht, Nebenschilddrüsen	131
	Kurz zusammengefasst	132
22	Schilddrüsenüberfunktion	133
	Ursachen: Entzündungen und Knoten	134
	Morbus Basedow	134
	Ein heißer Schilddrüsenknoten oder eine Schilddrüsenautonomie	134
	Eine zerstörende Entzündung der Schilddrüse	135
	Eine Hashimoto-Thyreoiditis	135
	Ein TSHom	135
	Falsche Dosis	135
	Morbus Basedow	135
	Typisch: hervortretende Augen	136
	Diagnose	136
	Therapie	138
23	Störungen der Nebenschilddrüsen	139
	Parathormonmangel	140
	Zu wenig Calcium	140
	Zu viel Parathormon	140
	Primär und sekundär	141
	Behandlung – beobachten oder beheben?	141
24	PCO-Syndrom und Co.: zu viel Testosteron bei der Frau	143
	PCO – zu viel Mann in der Frau	144
	Die Rotterdam-Kriterien	144
	Die Nebenkriterien	144
	Behandlung des PCO-Syndroms: Der Kinderwunsch entscheidet	144
	Weitere Ursachen von zu viel Testosteron bei der Frau	145
25	Geschlechtshormonmangel bei der Frau	147
	Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen	148
	Ursachen eines Geschlechtshormonmangels	148
	Behandlung des Geschlechtshormonmangels	149
26	Testosteronmangel beim Mann	151
	Hintergründe und Ursachen	152
	Die Gene als Ursache	153
	Die Hoden als Ursache	153
	Individuelle Therapie	154
	Mögliche Nebenwirkungen	154
	Behandlung bei Kinderwunsch	154
	Kurz zusammengefasst	155

27	Diabetes mellitus – Zucker im Überfluss	157
	Die Gefahr von zu viel Zucker	158
	Zuckerüberschuss oder Diabetes	158
	Die Folgen des Diabetes	159
	Die Nerven	159
	Die Gefäße	159
	Diabetes mellitus Typ I	160
	Symptome bei Diabetes mellitus Typ I	160
	Therapie: Insulin	160
	Wann und wie viel spritzen?	161
	Künstliche Bauchspeicheldrüse?	162
	Diabetes mellitus Typ II – eine Wohlstandskrankheit	162
	Volkskrankheit Diabetes Typ II	162
	Therapie – gesünder leben und Medikamente	163
	Weitere Diabetes-Formen	163
	Diabetes und andere Hormone	164
	Kurz zusammengefasst	164
28	Im Unterzucker – wenn dem Körper Zucker fehlt	165
	Wenn Zucker fehlt	166
	Unterzuckerung bei Diabetes	166
	Unterzuckerung ohne Diabetes	167
	Ursachen – Insulin und andere Hormone	167
	Diagnose – der Hungertest	168
	Behandlung – je nach Ursache	168
29	Osteoporose – wenn Knochen zu leicht brechen	169
	Die Hormone und die Knochen	170
	Osteoporose als Volkskrankheit	170
	Knochenschwund in den Wechseljahren	170
	Chronische Schmerzen	171
	Osteoporose vorbeugen	172
	Wann zum Arzt? Wie behandeln?	173
	Kurz zusammengefasst	174
30	Hypophyseninsuffizienz	177
	Ursachen der Hypophyseninsuffizienz	178
	Folgen und betroffenen Hormone	178
	Die Kaskade des Hormonausfalls	179
	Wachstumshormonmangel	179
	Ausfall von LH und FSH	180
	Der Ausfall von TSH	180
	Mangel an ACTH	180
	Prolaktinmangel	181
	Diagnose und Therapie	181
	Kurz zusammengefasst	181

31	Hypophysentumore	183
	Harmlose Knoten	184
	Zu wenig Raum für die Hypophyse	184
	Kurz zusammengefasst	185
32	Prolaktinom und Prolaktinüberschuss	187
	Prolaktin	188
	Die Folgen von zu viel Prolaktin	188
	Prolaktinom – ein Tumor in der Hypophyse	188
	Prolaktin und Dopamin	188
	Behandlung: Meistens helfen Medikamente	189
	Bei Hyperprolaktinämie	189
	Behandlung des Prolaktinoms	189
33	Im falschen Geschlecht: Transsexualität	191
	Transsexualität	192
	Transvestiten	193
	Transgender	193
	Intersexualität	193
	Divers	193
	Im neuen Geschlecht	194
	Hormontherapie	194
	Operation	194
34	Akromegalie – Riesen gibt es wirklich	197
	Menschliche Riesen	199
	Die Rekordhalter	200
	Bekannte Riesen	200
	Normal groß	200
	Schmerzhafte Begleiterscheinungen	200
	Diagnose und Therapie	201
35	Cushing-Syndrom – die Stresshormone spielen verrückt	203
	Cortisol im Übermaß	204
	Symptome: Mondgesicht und Büffelnacken	205
	Wirkung auf's Gehirn	206
	Ursachen des Cushing-Syndroms	207
	Gutartige Geschwüre	207
	Diagnose und Therapie	209
	Schwierigkeit der Diagnose	209
	Aufwändige Testreihen	209
	Operation	209
	Pseudo-Cushing – das falsche Cushing-Syndrom	210
	Ähnliches Aussehen, aber kein Cushing	210
	Kurz zusammengefasst	210