

Cool bleiben in den Wechseljahren

Ein umfassender Ratgeber für Frauen ab 40

Dr. med. Cristina Tomasi

Einleitung

Wie ich dazu kam, mich für Hormone zu interessieren? Als Patientin!

Menstruationszyklus und Eisprung: Warum sie für die Gesundheit wichtig sind

Ein kurzer Überblick über den Menstruationszyklus

Warum haben Frauen einen Eisprung?

Was bewirkt der Eisprung bei Frauen?

Warum haben manche Frauen keinen Eisprung?

Wie sich Hormone gegenseitig beeinflussen

Hormone aus der Nähe betrachtet

Östrogen: die Kaiserlichen

Symptome von Östrogenmangel oder -überschuss

Ein paar Worte zum Östrogenstoffwechsel

Wann sollte man Blutproben nehmen, um den Östradiolspiegel zu messen?

Warum ist es nützlich, den Östrogenspiegel zu kennen?

Warum sind manchmal höhere Östrogendosen als üblich notwendig?

Progesteron: das Zen-Hormon

Das Hormon der Ruhe und Gelassenheit

Progesteron und das Gehirn

Symptome bei Progesteronmangel

Testosteron: der König

Testosteron und das Gehirn

Testosteron und die Sexualität

Testosteron und Autoimmunkrankheiten

Symptome bei Testosteronmangel

Negative Nebenwirkungen von Testosteron

Schilddrüse: Schmetterlingsprinzessin

Die Hormone, die die Schilddrüsenaktivität am meisten beeinflussen

Insulin: Königin des Stoffwechsels

Diagnose der Insulinresistenz

Warum sind Blutzuckerspitzen gefährlich?

DHEA: das Anti-Aging-Hormon

Welche Faktoren beeinflussen die DHEA-Sekretion?

Was passiert nach der Menopause?

Ein Anti-Aging- und Fettverbrennungshormon

Der Einfluss auf das Immun- und Herz-Kreislauf-System

DHEA steigert das Gefühl des Wohlbefindens

DHEA, Knochen und Muskeln

Symptome bei DHEA-Mangel

Wie man DHEA verabreicht

GH, das Wachstumshormon: der ultimative Fettverbrenner

Welche Funktionen hat es?

Die Feinde des Wachstumshormons

Wie man das Wachstumshormon erhöht

Melatonin: das stärkste Antioxidans

Wie man den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus zugunsten des vom Körper produzierten Melatonins wiederherstellt

Oxytocin: das Liebeshormon

Wie Sie die Oxytocin-Konzentration erhöhen können

Menopause

Perimenopause: die hormonelle Achterbahnfahrt

Erkrankungen, die die Perimenopause imitieren können

Was genau passiert in der Perimenopause?

Ich bin endlich in der Menopause

Wechseljahrbeschwerden

Sexuelles Verlangen in den Wechseljahren

Frühe Menopause und vorzeitige Menopause

Welche diagnostischen Untersuchungen?

Bin ich schon in den Wechseljahren?

Behandlungsindikationen

Hysterektomie und Hormone

Was tun, damit es mir gutgeht

Zehn Schritte zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Low-Carb-Ernährung

Überprüfen Sie Ihre Ernährung

Low-Carb-Menüs für alle

Einige Rezepte für die Low-Carb-Küche

Was sind bioidentische Hormone?

Worin unterscheiden sich bioidentische Hormone von synthetischen Hormonen?

Was ist HET?

Welche sind die am häufigsten verwendeten bioidentischen Hormone?

Haben bioidentische Hormone Nebenwirkungen?

Wie lange können bioidentische Hormone eingenommen werden?

Was sind die Vorteile bioidentischer Hormone?

Bioidentische Hormone: Hinweise zur Anwendung

Was ist vor der Einnahme zu beachten?

Wann sollte man mit bioidentischen Hormonen beginnen?

Hormonersatztherapien und Brustkrebs: die Fakten auf den Punkt gebracht

Bibliografie