

# Inhalt

Vorwort	9
<i>1 Im Strudel der Hormone</i>	<i>11</i>
.....	
Gerade war noch alles in Ordnung, jetzt erkennen Sie sich selbst nicht mehr wieder? Das Gefühl kennen wir leider nur zu gut!	11
Midlife-Care beginnt jetzt!	26
Wie Hormone Körper und Psyche steuern	38
<i>2 Das Hormon-Karussell</i>	<i>43</i>
.....	
Hormone regen an (und uns manchmal auf)	45
Die weiblichen Geschlechtshormone	47
Die Stresshormone	61
Die Stoffwechselformone	66
Die Schilddrüsenhormone	69
Die Neurotransmitter	73
<i>3 Hormone ausbalancieren – so geht's</i>	<i>77</i>
.....	
<i>Fragebogen zum individuellen Befinden</i>	<i>79</i>
Hormone ausbalancieren über die Hormone selber	84
Perimenopause – die Anfänge	89
Special: Myome	95



4	Hormonmanipulation von außen	241
<hr/>		
	Endokrine Disruptoren (ED)	241
	Epigenetik – von der Umwelt in die Gene	251
5	Selfcare	257
<hr/>		
	<i>Fragebogen: Wie gut bin ich aufgestellt?</i>	260
	Body-Mind-Medizin	263
	Beziehungen und Sexualität	281
	Den Blick auf sich selbst verändern: Selbstmitgefühl	312
	<i>Fragebogen: Über wie viel Selbstmitgefühl verfüge ich?</i>	317
	Dank	330
	Quellenverzeichnis	331
	Register	342