Stichwortverzeichnis

A
Adaptogene 61
Adenomyose 47
Adrenalin 14, 29
Alkohol 125
Antibabypille 57, 66
Antidepressiva 88, 89, 90
Augen, trockene 79
Autoimmunerkrankungen 146

B
Beipackzettel 85
Bewegung 101, 103
Blutbild, funktionelles 100
Brustkrebs 147, 149
Brustkrebsrisiko 108, 109, 111, 127, 148

C
Cholesterin 13, 102, 121
Coenzym Q10 107
Cortisol 14, 29, 38, 122

D
Demenz 123, 124
DHEA 15, 29
– Wirkung 94, 137
Diabetes 121, 146
Diaphragma 69
Dysmenorrhö 43, 44

E
Eierstockentfernung 80
Eisen 101, 107
Endometriose 47
– Behandlung 47
Entzündungsmarker 101
Ernährung 101, 126
– ketogene 102
Estriol 86

F
Fette, tierische 102
Folsäure 100
Fruchtbarkeit 59
– Grundlagen 60
FSH 60

G
Gebärmutterentfernung 80
– Beschwerden 81
Gestagene 57
Gewichtszunahme 78, 121

H
Haare 125
Hautalterung 125
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 120, 145
Hitzewallungen 76
Hormone 34
– Behandlungsgrundsätze 91
– bioidentische 20, 24, 33, 58
– hierarchisches Prinzip 12
– synthetisch veränderte 21
– Wirkung 104
Hormonersatztherapie 25
Hormonpräparate, bioidentische 84
Hormonring 67
Hormonspirale 67
Hormonstatus 16, 33
Hormontherapie, bioidentische 25
Hormontherapie für Männer 114
Hydrocortison 96
Hypermenorrhö 43
Hypophyse 12
Hypothalamische Insuffizienz 54
– Behandlung 55
– Diagnostik 55
Hypothalamus 12

I
Individualrezepturen 86, 87
Insulin 15, 122
Insulinresistenz 49

J
Jod 107

K
Kinderwunsch 59
– Behandlung 61
– Diagnostik 60
Knochenabbau 119, 145
Kondome 69
Krafttraining 103, 122
Krebsrisiko 126
Kupferspirale 69

L
Leitlinien, medizinische 48
LH 39, 60
Libidoverlust 79
Lithium 124
Longevity-Forschung 134, 139

M
Magnesium 101, 107
Melatonin 15
– Wirkung 95, 138
Menopause 18
– frühe 63
Menstruationsbeschwerden, starke 43
– Behandlung 45
– Diagnostik 45

N
Nährstoffe 104
Nebennierenerschöpfung 31
Normwerte 17

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

support.thieme.com/de-DE • thieme.com/produktsicherheit

/trias.tut.mir.gut
/trias_verlag
natuerlich.thieme.de/natuerlich-gesund
www.trias-verlag.de/newsletter

aus: Albrecht u.a., Hormon Power (ISBN 9783432121796) © 2026 TRIAS Verlag

O
Öle 102
Omega-3-Fettsäuren 106
Osteoporose 120, 145
Östradiol 119
– Wirkung 93, 109, 119, 123, 125, 135
Östriol 86, 93
– Wirkung 93, 94, 109
Östrogen 14
Östrogendominanz 40

P
PCOS 48
– Behandlung 52
– Diagnostik 50
Perimenopause 18
Pille *siehe* Anitbabypille
PMDS 40
PMS 40, 41
POI 63
– Behandlung 64
– Diagnostik 63
Polyzystische Ovarialsyndrom 48
Postmenopause 19
prämature Ovarialinsuffizienz 63
Prämenopause 17
prämenstruelles Syndrom 40
Pregnenolon 13, 15
– Wirkung 94, 137
Progesteron 14, 34, 92
– Wirkung 92, 109, 119, 123, 125, 136
Prolaktin 52
Proteinbedarf 101
Proteine 82
Pubertät 17

S
Schilddrüse 98
Schilddrüsenhormone 14, 29
– Wirkung 96
Schlafstörungen 76
Schleimhäute, trockene 78
Schweißausbrüche 76
Selen 107
Senium 19
Spermiogramm 60
Spirale *siehe* Kupferspirale
Steroidhormone 13
Stimmungsschwankungen 77, 89
Stress 28, 29, 30

T
T3 99
T4 99
Testosteron 14, 122
– Wirkung 95, 123, 136
Thrombosegefahr 22
TSH 98

V
Verhütungsmethoden, alternative 68
Vitamin B_{12} 100, 106
Vitamin D 100, 106

W
Wechseljahresbeschwerden 74
– Behandlung 84
WHI-Studie 2002 23, 108

Z
Zyklus 39, 40
Zyklusmonitoring 44, 69

aus: Albrecht u.a., Hormon Power (ISBN 9783432121796) © 2026 TRIAS Verlag