Zu diesem Buch

»Warum weiß ich eigentlich so wenig über Hormone, darüber, was sie im Körper bewirken, und über all die Möglichkeiten, die sie bieten?« Diese Frage habe ich mir immer wieder gestellt, besonders, als ich die ersten Fortbildungen zum Thema bioidentische Hormontherapie (»Hormoncoach«) bei Marianne Krug besuchte, einer absoluten Expertin auf diesem Gebiet. Nach sieben Jahren Medizinstudium, einer Doktorarbeit und mehreren Jahren Arbeit als Assistenzärztin war ich überrascht: Hormone spielen in der Ausbildung zum Mediziner eine erstaunlich kleine Rolle. Und doch steuern sie fast alles in unserem Körper. Sie sind wie kleine Botschafter, die jeder Zelle sagen, was sie tun soll. Ein unsichtbares Steuerungszentrum, das Energie, Stoffwechsel, Stimmung, Haut, Haare, Knochen und Herz-Kreislauf-System lenkt.

Seit 2022 bin ich niedergelassene Hormonärztin und habe durch die Arbeit in meiner Praxis schnell bemerkt, wie groß der Informationsbedarf ist. Viele Frauen kommen mit Fragen, Sorgen oder Symptomen, oft, weil sie bisher nur ein »Da muss man halt durch« zu hören bekommen haben. Aber genau das stimmt nicht. Hormone sind keine Feinde. Sie sind ein Teil von uns. Wenn sie fehlen oder aus dem Gleichgewicht geraten, spüren wir es sofort: durch Müdigkeit, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen, Haarausfall, Gewichtszunahme, Konzentrationsschwierigkeiten oder Hautveränderungen. Jeder Körper reagiert anders und oft sind es kleine Ungleichgewichte, die über Jahre hinweg Lebensqualität rauben.

Wenn ich in diesem Buch von Hormonen spreche, geht es vor allem um die Steroidhormone. Das sind Hormone, die aus Cholesterin gebildet werden: Östradiol, Progesteron, Testosteron, DHEA oder Cortisol. Sie werden häufig vorschnell als »Sexualhormone« bezeichnet, weil sie für die Fruchtbarkeit wichtig sind. Doch ihr Einfluss reicht weit darüber hinaus. Steroidhormone wirken in fast allen Organen: Sie beeinflussen Schlaf, Immunsystem, Knochen, Muskeln, Energiestoffwechsel, Stimmung, Gedächtnis und sogar die Hautalterung. Wer sie nur auf Zyklus und Wechseljahre reduziert, übersieht ihr enormes Potenzial für Gesundheit und Lebensqualität.

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

Hormontherapie wird dennoch oft missverstanden. Während Schilddrüsenhormone oder Insulin selbstverständlich eingesetzt werden, gelten andere Steroidhormone vielen noch als Tabu. Dabei können sie weit mehr als nur Symptome lindern: Sie können in jedem Alter Herz, Knochen, Gehirn und Stoffwechsel schützen sowie Energie und Lebensfreude steigern. Gerade die Prävention ist wichtig: Hormone wirken am besten, wenn man frühzeitig daran denkt und sie mit ins Gesamtkonzept einbezieht. Sie können auf natürliche Weise helfen, gesundheitliche Risiken zu minimieren, damit wir gar nicht erst krank werden.

Mit diesem Buch möchten wir Klarheit schaffen, Ängste nehmen und Mut machen. Denn hormonelle Gesundheit ist kein Thema nur für Frauen in den Wechseljahren. Schon als junge Frau profitieren Sie von einer bioidentischen Hormontherapie, wenn Sie PMS, Zyklusprobleme, Endometriose oder einen Kinderwunsch haben oder frühe Wechseljahresanzeichen ernst nehmen. Wer früh hinschaut, kann Beschwerden lindern, das Gleichgewicht fördern und sich langfristig vitaler fühlen. Ein kleines Beispiel aus meiner Praxis: Eine Patientin Anfang 30 kam wegen starker Menstruationsschmerzen und Erschöpfung, zuvor hatte sie diese Beschwerden für »normal« gehalten, suchte aber Hilfe, als sie immer stärker wurden. Nach einer gezielten Hormonoptimierung verbesserte sich ihre Lebensqualität deutlich. Wir akzeptieren oft Beschwerden als »normal«, obwohl sie behandelbar wären. Das sollte sich ändern. Dieses Buch möchte den Dialog öffnen, mit Mythen aufräumen und Frauen wie Sie ermutigen, Verantwortung für ihre hormonelle Gesundheit zu übernehmen.

Jede Frau reagiert anders und jede Lebensphase bringt ihre eigenen Herausforderungen mit sich. Deshalb ist es so wichtig, individuell zu schauen, zu testen und zu begleiten. Dieses Buch zeigt Wege auf, Hormone bewusst zu nutzen – sei es zur Linderung von Beschwerden, für die Fruchtbarkeit oder als vorbeugende Maßnahme für Gesundheit und Lebensqualität. Hormone sind ein Begleiter durch das gesamte Leben.

Sie werden hier keine komplizierten Fachbegriffe ohne Erklärung finden. Stattdessen gibt es Geschichten, Beispiele und praxisnahe Tipps, die zeigen, wie Hormone unser Leben beeinflussen und wie wir aktiv mit ihnen arbeiten können. Jedes Kapitel behandelt ein zentrales Thema – von Zyklus, Kinderwunsch und PMS über Wechseljahre bis hin zu Prävention und Lebensstil. Am Ende jedes Kapitels bekommen Sie zwei praktische Orientierungshilfen: den Klischee-Check und die FAQs.

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

Der Klischee-Check räumt mit den gängigen Missverständnissen auf – also den Vorurteilen und Halbwahrheiten, die oft verunsichern. Die FAQs beantworten die häufigsten Fragen auf verständliche, praxisnahe Weise. Beide Abschnitte sollen Ihnen nicht nur als hilfreiche Orientierung dienen, sondern Sie auch bei Gesprächen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin unterstützen. So können Sie gezielt Fragen stellen, Unsicherheiten klären und gemeinsam den für Sie passenden Weg finden.

Unser Ziel ist einfach: Sie sollen verstehen, wie Ihr Körper funktioniert, was Hormone bewirken und wie Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen können. Dieses Buch soll Ihnen ein Begleiter sein – ein Leitfaden, der Mut macht, informiert und zeigt, dass hormonelle Gesundheit kein Mysterium ist. Sie können selbst aktiv werden, Ihr Wohlbefinden steigern und Ihr Leben bewusst gestalten. Denn Hormone begleiten uns von Anfang an bis ins hohe Alter und prägen Energie, Stimmung, Fruchtbarkeit und Lebensqualität. Wer sie versteht, kann die Hormon Power voll ausschöpfen.

Auch wenn Sie zum interessierten medizinischen Fachpersonal gehören, finden Sie wertvolle Informationen, praktische Beispiele und wissenschaftlich fundierte Ansätze, die Sie in der Beratung und Behandlung Ihrer Patientinnen nutzen können.

Mögen Sie viele neue Einblicke und Klarheit gewinnen und auf dem Weg zu lebenslangem hormonellem Gleichgewicht mit Mut den Dialog mit Ihrem Therapeuten oder Ihrer Therapeutin suchen.

Marike Albrecht und Marianne Krug

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