

Margaret Minker', Hormone und Psyche

Inhalt

- 1 **Seele, Körper und Gesundheit 9**
Was Psychosomatik bedeutet
Streß und Hormone 12
- 2 **Hermes und die Hormone 16**
Die Botenstoffe unseres Körpers
Wie Hormone wirken 18
Die menschlichen Hormone und ihre Aufgaben 26
- 3 **Von der Wiege bis zur Bahre 36**
Hormone und ihre Veränderungen im Laufe des Lebens
Die erste Menstruation: Der Zyklus beginnt 39
Hormonveränderungen während der Fruchtbarkeitsphase
und im Klimakterium 43
- 4 **»... wie Seel' und Leib so schön zusammenpassen« 50**
Das Wechselspiel von Psyche und Hormonen
Streß blockiert die Hormone 53
Die Rolle der Östrogene 54
Reifungskrisen meistern 58
Das Weiblichkeitsbild 62
- 5 **Himmelhochjauchzend – zu Tode betrübt 66**
Hormone und Psyche in der Pubertät
Die hormonellen Veränderungen in der Pubertät 68
Die Rolle der Schilddrüse 72
Die Pille schon im Teenie-Alter? 74
Die psychischen und sozialen Bedingungen der Pubertät 75
Leistungsdruck und Geschlechterrollen 77

Wenn Mädchen Frauen lieben 78

Krankheit Magersucht 80

Zeit der Widersprüche 82

6 Das Auf und Ab im Menstruationszyklus 85

Hormone und Psyche beim prämenstruellen Syndrom

Symptome des prämenstruellen Syndroms 86

Die hormonellen Bedingungen bei PMS 88

Die psychischen und sozialen Bedingungen bei PMS 94

Streß und PMS 97

Mütter und PMS 100

7 Der Fall ins Bodenlose 104

Depressionen nach Entbindung, Fehlgeburt und Schwangerschaftsabbruch

Symptome der postpartalen Depression 107

Die hormonellen Bedingungen der
postpartalen Depression 109

Die Rolle der Schilddrüse 112

Der Schlafentzug 112

Die psychischen und sozialen Ursachen der
postpartalen Depression 114

Mutterrolle und Erwartungsdruck 116

Das große Schweigen 119

Widerstreitende Empfindungen nach
einem Schwangerschaftsabbruch 120

Hormone und Psyche nach Abgang und Fehlgeburt 122

8 Die große Leere 124

Hormone und Psyche nach der Gebärmutter-Operation

Die hormonellen Bedingungen
nach einer Gebärmutter-Entfernung 125

	Die psychischen und sozialen Bedingungen der Gebärmutter-Entfernung	128
	Das Zentrum der Weiblichkeit	131
	Den Organverlust betrauern	133
9.	Wohin des Wegs?	137
	Hormone und Psyche in den Wechseljahren	
	Symptome des Wechsels	139
	Das Osteoporose-Risiko	141
	Die hormonelle Situation im Wechsel	142
	Psychische und soziale Bedingungen der Wechseljahre	144
	Die ältere Frau – ein Irrtum der Natur?	147
10	Krank oder nicht krank – das ist hier die Frage	151
	Hormonveränderung? Hormonstörung?	
	Anhaltspunkte, sich gesund oder krank zu fühlen	153
11	Seelenruhig Hormone schlucken?	157
	Hormontherapie und Psyche	
	Seele und Körper in hormoneller Behandlung	159
	Mögliche Nebenwirkungen von Hormontherapien	163
	Die manipulierbare Weiblichkeit	170
	Werbung und weibliche Werte	171
	Die Frau als hormonelles Mangel-Wesen	175
	Das Recht auf Neinsagen	177
	Zum Umgang mit Hormontherapien	178
	Anhang	185
	Quellenangaben	185
	Literatur	188
	Register	190