Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage 5
Autorenvorstellung 12

Teil 1 Grundlagen

1 Hormone und hormonelle Regelkreise 14
1.1 Aufgaben und Einteilung der Hormone 14
1.1.1 Signalübertragung von Zelle zu Zelle 15
1.1.2 Einteilung der Hormone 15
1.1.3 Gewebshormone (Mediatoren) 20
1.1.4 Freie und gebundene Hormone 21
1.1.5 Bindung der Hormone an Rezeptoren 21
1.2 Hormonelle Steuerung 25
1.2.1 Hypothalamus-Hypophysen-Achse 25
1.2.2 Hypothalamus-Hypophysen-Schilddrüsen-Achse 27
1.2.3 Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse 27
1.2.4 Hypothalamus-Hypophysen-Gonaden-Achse 32
1.3 Übersicht über die Regelkreise der direkten hormonellen Beziehungen 37

2 Hormondrüsen und hormonbildende Organe, Gewebe und Zellen 39
2.1 Hypothalamus 39
2.2 Hypophyse 41
2.3 Epiphyse 42
2.4 Schilddrüse 43
2.5 Nebenschilddrüse 44
2.6 Thymus 44
2.7 Herz 45
2.8 Lunge 45
2.9 Leber 46
2.10 Nieren 47
2.11 Nebennieren 48
2.12 Bauchspeicheldrüse (Pankreas) 50
2.13 Magen-Darm-Trakt 51
2.14 Fettgewebe in Bauch, Beinen und Po 54
2.15 Gonaden und Plazenta 55
2.15.1 Hoden (Testikel) 56
2.15.2 Eierstöcke (Ovarien) 56
2.15.3 Plazenta in der Schwangerschaft 56

3 Hormonsteckbriefe 58
3.1 Hormone des Hypothalamus 58
3.1.1 Gonadotropin-Releasing-Hormon (GnRH) 58
3.1.2 Oxytocin 59
3.1.3 Somatostatin 61
3.1.4 Thyreotropin-Releasing-Hormon (TRH) 62
3.2 Hormone der Adenohypophyse 63
3.2.1 Adrenokortikotropes Hormon (ACTH) 63
3.2.2 Follikel-stimulierendes Hormon (FSH) 64
3.2.3 Luteinisierendes Hormon (LH)/interstitielles zellstimulierendes Hormon (ICSH) 65
3.2.4 Prolaktin 67
3.2.5 Somatotropin 68
3.2.6 Thyroidea-stimulierendes Hormon (TSH)/Thyreotropin 70
3.3 Hormon der Epiphyse 70
3.3.1 Melatonin 70
3.4 Weitere im Gehirn gebildete Hormone 73
3.4.1 Allopregnanolon 73
3.5 Hormone der Schilddrüse und Nebenschilddrüse 75
3.5.1 L-Thyroxin (T_4), Trijodthyronin (T_3), Dijodthyrosin (T_2), Monojodthyrosin (T_1) 75
3.5.2 Parathormon (PTH) 79
3.6 Hormone der Nebennieren 81
3.6.1 Adrenalin und Noradrenalin 81
3.6.2 Aldosteron 84
3.6.3 Kortison, Kortisol, Kortikosteron 86

aus: Herzberg, Hormonelle Dysbalancen (ISBN 9783132461222) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York

3.6.4 Dehydroepiandrosteron (DHEA) 89
3.6.5 Pregnenolon 90
3.7 Hormone der Gonaden 94
3.7.1 Östrogene 94
3.7.2 Progesteron 103
3.7.3 Androstendion 105
3.7.4 Dihydrotestosteron (DHT) 106
3.7.5 Testosteron 108
3.7.6 Inhibin 109
3.8 Hormone des Pankreas 110
3.8.1 Insulin 110
3.8.2 Glukagon 110
3.9 Gewebshormone 111
3.9.1 Histamin 111
3.9.2 Prostaglandine 115

4 Weitere Botenstoffe, Enzyme und Mineralstoffe mit Bezug zum Hormonsystem 118
4.1 Neurotransmitter 118
4.1.1 Dopamin 121
4.1.2 γ-Aminobuttersäure (GABA) 122
4.1.3 Glutamat 124
4.1.4 Serotonin 125
4.1.5 Endorphine 127
4.2 Transportproteine 127
4.2.1 Albumin 129
4.2.2 Kortisol-bindendes Globulin (CBG)/Transkortin 129
4.2.3 Sexualhormon-bindendes Globulin (SHBG) 129
4.2.4 Thyroxin-bindendes Globulin (TBG) 129
4.3 Enzyme 129
4.3.1 Aromatase 130
4.3.2 5α-Reduktase 130
4.3.3 17α-Hydroxylase 131
4.4 Vitamin D und dessen Sonderrolle im Hormonsystem 132
4.5 Mineralstoffe 134
4.5.1 Magnesium 134
4.5.2 Zink 135

5 Hormonell wirksame und hormonähnliche Substanzen 137
5.1 Bioidentische Hormone 137
5.2 Phytohormone 138
5.3 Hormonelle Kontrazeptiva 139
5.3.1 Präparate zur hormonellen Empfängnisverhütung 139
5.3.2 Veränderungen des Hormon- und Nährstoffhaushalts durch hormonelle Kontrazeptiva 140
5.3.3 Begleitende Symptome bei und nach Einnahme hormoneller Kontrazeptiva 142
5.4 Hormonähnliche Substanzen und Umwelthormone 142
5.4.1 Potenziell schädigende Wirkungen 142
5.4.2 Häufige endokrine Disruptoren 144

6 Hormonelle Dysbalancen 146
6.1 Entstehung und Definition hormoneller Dysbalancen 146
6.2 Schilddrüsendysbalancen und -erkrankungen 147
6.2.1 Hyperthyreose (Schilddrüsenüberfunktion) 148
6.2.2 Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion) 148
6.3 Nebennierendysbalancen 150
6.3.1 Hyperkortisolismus 150
6.3.2 Hypokortisolismus 151
6.4 Östrogen- und Progesterondysbalancen 152
6.4.1 Östradioldominanz (Östrogendominanz) 152
6.4.2 Östradiolmangel 154
6.4.3 Östriolmangel 154
6.4.4 Progesteronmangel 155
6.5 Testosterondysbalancen 156
6.5.1 Testosteronmangel 156
6.5.2 Testosteronüberschuss oder -dominanz 157
6.6 Altersabhängige (physiologische) Veränderungen 158
6.6.1 Adrenopause/DHEA-Mangel 158
6.6.2 Somatopause/Somatotropinmangel 158
6.6.3 Wechseljahre der Frau: Prämeno-, Perimeno-, Meno- und Postmenopause 159
6.6.4 Wechseljahre des Mannes: Andropause 161
6.7 Das hormonell aktive Bauchfett 162

aus: Herzberg, Hormonelle Dysbalancen (ISBN 9783132461222) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York

7 Indirekte Hormonwirkungen und hormonelle Wechselwirkungen 164

Teil 2 Anamnese und Diagnostik

8 Hormonelle Anamnesen 170
8.1 Allgemeine Anamnese und körperliche Untersuchung 170
8.1.1 Anamnesebogen 170
8.1.2 Anamnesegespräch 171
8.1.3 Körperliche Untersuchung 171
8.2 Spezielle Anamnese 172
8.2.1 Symptome beim Vorliegen hormoneller Dysbalancen 172
8.2.2 Typische, auf Ursachen von Dysbalancen hinweisende Aussagen 175

9 Diagnostische Methoden und Auswertung 178
9.1 Hormondiagnostik 178
9.1.1 Blutdiagnostik 180
9.1.2 Speichel-/Salivadiagnostik 181
9.1.3 Urindiagnostik 183
9.2 Weitere diagnostische Möglichkeiten 184
9.2.1 Stuhlanalyse 185
9.2.2 Blutuntersuchungen zur Bestimmung des Nährstoffgehalts 186
9.2.3 Untersuchungsmöglichkeiten bei Verdacht auf Störungen durch endokrine Disruptoren 186
9.3 Auswertung der Testergebnisse 187
9.3.1 Referenzbereiche und Normwerte 187
9.3.2 Verhältnis der Hormone zueinander 187

Teil 3 Therapie

10 Allgemeines vorweg – die ganzheitliche Sicht 192
10.1 Erstverschlimmerung oder Neuordnungsreaktion? Den Körper nicht überfordern! 192
10.2 Bestärken führt zum Ziel! 194

11 Basistherapien zur Stärkung der Organe und zur Entgiftung des Körpers 195
11.1 Therapie des Darms/ Mikrobiomtherapie 195
11.1.1 Einfluss der Darmflora auf die Hormone 195
11.1.2 Labordiagnostik 197
11.1.3 Sanierung der Darmflora 197
11.2 Lebertherapie 198
11.3 Unterstützung der Nieren 200
11.4 Stärkung der Nebennieren 201
11.5 Ernährungsumstellung und das Auffüllen leerer Nährstoffdepots 202
11.5.1 Ernährungsumstellung 202
11.5.2 Nahrungsergänzung 204
11.6 Entgiftung und Ausleitung 205
11.6.1 Toxische Belastungen des Körpers 205
11.6.2 Säure-Basen-Haushalt, pH-Wert – Übersäuerung? 206
11.6.3 Elimination von Toxinen und endokrinen Disruptoren 207
11.6.4 Einsatz von Nosoden, Komplexhomöopathika und Schüßler-Salzen 208
11.6.5 Unterstützung der Entgiftung durch Lebensmittel 210
11.6.6 Linderung begleitender Hauterscheinungen 210

12 Übersicht über die Behandlungsmöglichkeiten des Hormonsystems 211
12.1 Grundlegendes zur Therapiewahl 211
12.1.1 Grundsäulen der Therapie und therapeutische Möglichkeiten 211
12.1.2 Stimulation und Regulierung der Hormondrüsenachsen 212
12.2 Hormonsubstitutionen 214
12.2.1 Präparate zur Hormonsubstitution 215
12.2.2 Applikationsformen und ihre Wirkung 216
12.2.3 Therapie mit bioidentischen und bioidentischen, homöopathisch aufbereiteten Hormonen 219
12.2.4 Steigerung/Senkung des Krebsrisikos durch Hormone 223

aus: Herzberg, Hormonelle Dysbalancen (ISBN 9783132461222) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York

12.3 Präparate und Phytotherapeutika zur Hormondrüsenbehandlung 224
12.3.1 Bewährte Präparate für die unterschiedlichen Hormondrüsen in der Übersicht 224
12.3.2 Wichtige phytotherapeutische Arzneimittel im Überblick 232
12.3.3 Weitere Präparate 241
12.4 Sport und Bewegung 242
12.4.1 Funktion körperlicher Aktivität 242
12.4.2 Sportliche Betätigung – Art und Umfang 243
12.4.3 Mögliche Einschränkungen 244
12.4.4 Sport bei Unter- und Übergewicht 244
12.5 Mentale Therapie und Entspannungstechniken 245
12.5.1 Aufarbeitung psychischer Belastungen 245
12.5.2 Förderung der Resilienz und Stressmanagement 246
12.5.3 Mediation und Entspannungsübungen 247
12.6 Nahrungsmittel und ihr therapeutischer Nutzen 248
12.6.1 Antientzündliche Ernährung 248
12.6.2 Nahrungsmittel zur Förderung der Hormonsynthese 251
12.6.3 Zufuhr von an der Hormonsynthese beteiligten Nährstoffen 252
Exkurs: Medikamente und Noxen, die Einfluss auf das Hormonsystem nehmen 257

13 Krankheiten infolge hormonell bedingter Störungen und ihre Behandlung 264
13.1 Grundsätzliches zum therapeutischen Vorgehen 264
13.1.1 Einsatz von Einzel- und Komplexmitteln 264
13.1.2 Dosierung und Einsatz homöopathischer Präparate 265
13.1.3 Ärztlich verordnete Medikamente 266
13.1.4 Dauer der Therapie 267
13.2 Erkrankungen der Nebennieren 268
13.2.1 Nebennierenschwäche, -insuffizienz und -unterfunktion 268
13.2.2 Burn-out/Burn-out-Syndrom 274
13.3 Schmerzerkrankungen 283
13.3.1 Migräne 283
13.3.2 Fibromyalgie/Fibromyalgiesyndrom 290
13.4 Schilddrüsenerkrankungen 296
13.4.1 Hyperthyreose (Schilddrüsenüberfunktion) 296
13.4.2 Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion) 299
13.4.3 Hashimoto-Thyreoiditis/Morbus Hashimoto 303
13.4.4 Morbus Basedow 304
13.5 Koronare Erkrankungen 305
Exkurs: Hormone und Blutgerinnung 307
13.5.1 Hypertonie (Bluthochdruck) 308
13.5.2 Tachykardie („Herzrasen“) 316
13.6 Psychische Erkrankungen 322
13.6.1 Angststörungen 322
13.6.2 Depressionen 325
13.6.3 Sucht 331
13.7 Erkrankungen der Sexualorgane 335
13.7.1 Östrogendominanz/-dysbalance und Progesteronmangel 336
13.7.2 Testosteron- und Dihydrotestosterondysbalance 341
13.7.3 Prämenstruelles (dysphorisches) Syndrom 347
13.7.4 Ovarialinsuffizienz 353
13.7.5 Polyendokrines Metabolisches Ovarialsyndrom 354
13.7.6 Sterilität von Mann/Frau und unerfüllter Kinderwunsch 360
13.7.7 Wechseljahre: Menopause der Frau und Andropause des Mannes 365
13.7.8 Zyklusanomalien 371
13.7.9 Zysten der Ovarien, Myome, Brustknoten und Endometriose 376
13.8 Hormonelle Erkrankungen des Pankreas 378
13.8.1 Diabetes mellitus Typ 1 379
13.8.2 Diabetes mellitus Typ 2 379
13.8.3 Diabetes mellitus Typ 3 382
13.8.4 Diabetes mellitus Typ 4/ Gestationsdiabetes 383
13.8.5 Diabetes mellitus Typ 5 383
13.9 Infektions- und Folgeerkrankungen 384
13.9.1 Infektanfälligkeit 384

aus: Herzberg, Hormonelle Dysbalancen (ISBN 9783132461222) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York

13.9.2 Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS bzw. ME/CFS) 388
13.9.3 Long und Post COVID 396
13.10 Weitere Erkrankungen 400
13.10.1 Übergewicht und Adipositas 400
13.10.2 Schlafstörungen 407
13.10.3 Hauterkrankungen 416
13.10.4 Histaminintoleranz 418
13.10.5 Chronische Erkrankungen unklarer Genese 424

Teil 4 Anhang

14 Checkliste der Symptome von Hormondysbalancen 430
15 Umrechnung medizinischer Maßeinheiten 432
16 Bezugsadressen 433
17 Literatur 434
Sachverzeichnis 441

aus: Herzberg, Hormonelle Dysbalancen (ISBN 9783132461222) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York