

# Inhalt

Vorwort .....	9
Teamwork ist alles .....	10
<b>/ Hormone, Neurotransmitter und der Darm:</b>	
<b>Ein eingespieltes Team .....</b>	<b>12</b>
Das Hormonsystem – unser Telekommunikationsnetzwerk .....	14
Neurotransmitter – Gas geben und bremsen .....	29
Steckbrief Neurotransmitter: Wer kann was? .....	33
Der Darm – Drehscheibe für alles .....	43
<b>2 Wenn Botenstoffe aus der Reihe tanzen:</b>	
<b>Auswirkungen auf Körper und Psyche .....</b>	<b>50</b>
Cortisolmangel: »Ich fühle mich erschöpft ohne Ende.« .....	52
DHEA-Mangel: »Ich bin nicht mehr so leistungsfähig.« .....	55
Estrogene aus dem Gleichgewicht: »Ich fühle mich allem ausgeliefert.« ...	56
Progesteronmangel: »Ich bin reizbar, nervös und ängstlich.« .....	59
Testosteronmangel: »Ich fühle mich stressanfällig und wertlos.« .....	61
Schilddrüsen-Disbalancen: »Ich bin nicht in meiner Mitte.« .....	63
Melatoninmangel: »Ich kann nicht schlafen.« .....	66
Serotoninmangel: »Ich fühle mich innerlich leer.« .....	67
Adrenalindominanz: »Ich gerate leicht in Panik.« .....	69
Noradrenalin aus dem Gleichgewicht: »Ich bin antriebslos.« .....	73

Dopaminmangel: »Mir fehlt die Motivation für alles.« .....	75
GABA-Mangel: »Ich leide unter innerer Unruhe und Nervosität.« .....	77
Genetische Besonderheiten .....	79

### **3 Der Ursache auf den Grund gehen:**

<b>Diagnosemöglichkeiten</b> .....	<b>86</b>
Bluttest – der Klassiker .....	88
Hormonspeicheltest – der Differenzierende .....	90
Urintest – der »Stabile« .....	95
Haaranalyse – die Tagebücher unseres Körpers .....	96
Stuhlanalyse – was sagt uns der Darm? .....	97

### **4 Zurück ins Gleichgewicht:**

<b>Mögliche Behandlungsbausteine</b> .....	<b>102</b>
Bioidentische Hormontherapie: Was ist das und was kann sie? .....	106
Mit Nährstofftherapie ergänzen, was fehlt .....	111
Omega-3-Fettsäuren – die VIPs unter den Nährstoffen .....	119
Aminosäuren – Minibausteine, die Großes leisten .....	123
Phytotherapie – die Heilkraft der Pflanzen nutzen .....	127
Entgiften – die körpereigene Müllabfuhr unterstützen .....	137
Seelenbalsam – der Psyche Gutes tun .....	152

## 5 Mein Orientierungsleitfaden:

<b>Vom Symptom zum Therapiebaustein</b> .....	<b>156</b>
ADHS .....	158
Angst- und Panikstörungen .....	160
Burn-out und Depressionen .....	162
Hashimoto-Thyreoiditis .....	164
Prämenstruelles Syndrom .....	167
Schlafstörungen .....	169
Wechseljahresbeschwerden .....	171
<b>Anhang</b> .....	<b>177</b>
Quellen .....	178
Ausgewählte Studien und Literatur .....	178
Stichwortregister .....	182
Über die Autorinnen .....	186
Dank .....	188