

# INHALT

---

Vorwort . . . . .	7
Das Ziel aller Lebewesen ist das Überleben . . . . .	11
Kampf oder Flucht in der Tierwelt . . . . .	12
Der menschliche Körper im Zeitraffer . . . . .	14
Eine Einführung in die Welt der Hormone und Mikroorganismen . . . . .	17
Der Stress der Moderne . . . . .	24
So geht Ihr Körper mit Stress um . . . . .	25
Was passiert während des weiblichen Zyklus? . . . . .	28
Von Stress- und Antistresshormonen . . . . .	31
So lässt sich Stress bekämpfen . . . . .	34
Die unangenehmen Folgen von Stress . . . . .	36
Die Hormondrüsen und ihre Aufgaben . . . . .	41
So sahen es die alten Griechen . . . . .	42
Die Hormondrüsen im Überblick . . . . .	44
Die Zirbeldrüse . . . . .	47
Der Hypothalamus . . . . .	58
Die Hypophyse . . . . .	66
Die Schilddrüse und die Nebenschilddrüse . . . . .	72
Das Herz . . . . .	80

Die Nebennieren . . . . .	82
Die Oberbauchdrüsen . . . . .	107
Die Eierstöcke und Hoden . . . . .	111
Wir alle haben eine Organreserve . . . . .	119
Hormonstörungen und ihre Folgen und Behandlung . . . . .	127
Der schwierige Nachweis von Hormonen im Labor . . . . .	128
So wirken hormonelle Über- und Unterfunktionen . . . . .	132
Sind Pheromone ein Hormonersatz? . . . . .	138
Der beste Hormon-Lifestyle . . . . .	147
Den Alltag fünffach entstressen . . . . .	147
Die Schilddrüse und die Nebennieren massieren . . . . .	151
Auf eine ausgewogene Ernährung achten . . . . .	151
Die individuelle Dosis Jod bestimmen . . . . .	154
Mit Nahrungsergänzungsmitteln Mängel beheben . . . . .	157
Endokrine Disruptoren reduzieren . . . . .	162
Hormonsubstitutionen einnehmen . . . . .	173
Hormone von A bis Z . . . . .	185
Der Autor . . . . .	201
Bezugsquellen für Schilddrüsenextrakt, bio-identische Hormonpräparate und Phytohormone . . . . .	202
Quellenverzeichnis . . . . .	203