

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