

Inhalt

Vorwort	9
Teil I Alter und Stress schwächen das Hormonsystem	11
1 Dem Alter ein Schnippchen schlagen	13
2 Stress macht alt und krank	19
Teil II Therapie mit künstlichen oder natürlichen Hormonen?	31
3 Hormone: Botenstoffe, die Lebenskraft transportieren	33
4 Was in der herkömmlichen Hormontherapie schiefgelaufen ist	38
5 Wenn die körpereigene Hormonproduktion nachlässt	43
6 Ärzte und natürliche Hormone	48
7 Drei Säulen der natürlichen Hormontherapie	54
Teil III Hormon-Power durch Nahrungs- ergänzung	57
8 Serotonin: Wohlfühlhormon Nr. 1	59
9 Progesteron aus wilden Yamswurzeln gegen das Altern	65

10	Testosteron: Tatkraft und Genussfähigkeit stärken	80
11	DHEA: Lebenskraft und Langlebigkeit	85
12	Tyrosin: Power für die Schilddrüse	90
13	Melatonin: Guter Schlaf hält jung	99
14	Ginseng regt die Hormonproduktion an	108
15	GABA für mehr innere Ruhe	111
16	Ashwagandha: Alleskönner aus dem Ayurveda	114
17	Zink für bessere Stimmung	118
18	Vitamine B und D: Zellenergie für alle Fälle	123
 Teil IV Hormonfreundliche Ernährung		133
19	Powerfood für eine optimale Hormonversorgung	135
20	Hormonaktive Ernährung: Lebenskraft pur	151
 Teil V Veränderungen im Lebensstil		169
21	Bewegung in der Natur bringt die Hormone auf Trab...	171
22	Gesund denken	175
23	Häufig gestellte Fragen	191
 Dank		196
Stichwortverzeichnis		197
Literatur		206