

# Inhalt

Vorwort .....	9
---------------	---

<b>Teil I</b> Alter und Stress schwächen das Hormonsystem .....	11
1 Dem Alter ein Schnippchen schlagen .....	13
2 Stress macht alt und krank .....	19
<b>Teil II</b> 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
<b>Teil III</b> 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: Allesköninger aus dem Ayurveda .....	114
17	Zink für bessere Stimmung .....	118
18	Vitamine B und D: Zellenergie für alle Fälle .....	123
 <b>Teil IV Hormonfreundliche Ernährung .....</b> 133		
19	Powerfood für eine optimale Hormonversorgung .....	135
20	Hormonaktive Ernährung: Lebenskraft pur .....	151
 <b>Teil V Veränderungen im Lebensstil .....</b> 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