

INHALT

VORWORT 9

STRESS – WAS IST DAS EIGENTLICH?
Oder: Warum der Steinzeitmensch
keinen Burn-out kannte 11

STRESS UND DIE HAUT
Was tun, wenn die Epidermis blüht und ausschlägt? 19

STRESS UND GRAUE HAARE
Wenn man Ärger und Sorgen auf dem Kopf sieht 33

STRESS UND HORMONE
Was tun, wenn Progesteron und Östrogen verrutschen? 41

STRESS UND KOPFSCHMERZEN
Wieso haben wir Fifty shades of »Migräne«? 51

STRESS UND ALLERGIEN
Wie Sie Ihre Mastzellen an die Kette legen 61

STRESS UND DIE PSYCHE
Wenn zu viel Trubel unglücklich macht –
oder: Die Lösung liegt in dir! 71

STRESS UND DIE ZÄHNE

Der Mund – eine völlig unterschätzte Problemzone 85

STRESS UND VERSTOPFUNG

Wie bringen wir in das unsexy Thema
wieder Schwung rein? 93

STRESS UND EPIGENETIK

Liegt's an den Genen oder sind wir selbst dran schuld? 103

STRESS UND ENTZÜNDUNGEN

Henne oder Ei: Was war zuerst da? 115

STRESS UND UMWELTSCHADSTOFFE

Wenn die schöne neue Welt uns krank macht 125

STRESS UND *YOUR DAILY GIFT*

Was alles über unsere Haut ins Blut geht 135

STRESS UND VIREN

Wenn kleine Übeltäter uns mächtig ärgern 141

STRESS UND BORRELIOSE

Wer ist der unbekannte Feind in meinem Körper? 149

STRESS UND KINDER

Wie wir die Kleinsten entspannen 157

STRESS UND INTERMITTIERENDES FASTEN

Echte Geschlechterungerechtigkeit 173

STRESS UND ERNÄHRUNG

Was essen, wenn's brennt? 179

STRESS UND ADAPTOGENE

Die kleinen Helfer gegen Anspannung 187

STRESS UND EISBADEN

Ice, Ice, Baby – Was ist dran am kalten Stresskiller? 195

STRESS UND ERDUNG

Wie Sie barfuß jeden Brandherd austreten! 199

ANNAS UND VANESSAS PERSÖNLICHE

ANTI-STRESS-TIPPS 207

UNSERE EXPERTEN 223

DANKSAGUNG 229

BUCHTIPPS, WEB- UND BEZUGSADRESSEN 233

QUELLEN 238

DIE AUTORINNEN 248

STICHWORTVERZEICHNIS 250