

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 BORRELIOSÉ | |
| 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