

Inhalt

Vorwort	7
1 Die Stressachsen	13
2 Die Stressreaktion	21
3 Nichts im Übermaß	29
4 Erkenne dich selbst	40
5 Erschöpfung	48
6 Und was sagt unser Immunsystem dazu?	52
7 Selbstmedikation mit Nebenwirkungen	59
8 Noch mehr Selbstmedikation mit Nebenwirkungen	65
9 Mach mir Stress: Kaffee	73
10 Stress und Krankheiten	78
11 Die Symptome erkennen	86
12 Die Ursache finden	91
13 1950 – Der Beginn einer neuen Ära	97
14 Cola & Chips	104
15 Finde dein Ding	112
16 Der Realitätscheck	116
17 Hilfe!	123
18 Die rosa Pille	130
19 Mehr zu den Mechanismen: Mitochondrien	138

20	Adaption	146
21	Die Sollbruchstelle	152
22	Eva	162
23	Adam	172
24	Gender	181
25	Stress und Trauma	191
26	Stress und Wundheilung	199
27	Stress und Krebs	204
28	Five for Life	213
Bildnachweis		223