

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