

Inhalt

Vorwort	3
---------------	---

TEIL 1 Hormone – die Taktgeber im Körper	7
---	----------

Hormone, die den Zyklus bestimmen	8
Wie Umweltgifte den Zyklus stören	20
Ernährung und ihr Einfluss auf die Hormone	24
Körpergewicht und hormonelle Balance	28
Bewegung und hormonelle Balance	31
Psychische Belastungen und die hormonelle Steuerzentrale	33
Schlaf – der Taktgeber für die hormonelle Balance ...	36
Die Organuhr – wenn irgendwer nachts Theater macht	41
Chronische Entzündungen – der »stille Brandherd« im Körper	46

TEIL 2 Heilpflanzen für die Gesundheit	51
---	-----------

Die Hormonuhr und die Hilfe aus dem Reich der Natur	52
Arzneipflanzen und Heilpflanzen – Ursprung und Bedeutung	61
Wie Heilpflanzen in den Handel kommen	63
Die fantastischen Fünf – Kräuter, die uns Frauen verstehen	68
Mönchspfeffer	70
Frauenmantel	74
Traubensilberkerze	77
Rosenwurz	80
Lavendel	82

TEIL 3 Pflanzenhilfe bei Beschwerden 85

Wenn die Regel aus dem Ruder läuft	86
Problemursache Gebärmutter	89
PMS – wenn Hormone zum Sturm werden	94
Kinderwunsch	99
Wechseljahre – wenn der Körper neue Töne spielt ..	104
Postmenopause – wenn die Periode in Rente geht ..	111
HPU – Stoffwechselstörung mit vielen Gesichtern ..	114
Topfigur – Hormone und bittere Wahrheiten	116
Darm gut, alles gut	121
Wenn die Blase beleidigt ist	129
Scheidenflora aus dem Takt	132
Dufte Medizin!	136
Immunbooster	140
Fit im Hirn	145
Adaptogene und grüne Wachmacher	151

Schlusswort	154
-------------------	-----

ANHANG

Zugelassene Pflanzenextrakte	155
Hersteller und Produkte	156
Links und Literatur	158
Register	159