

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>3</b>
<hr/>	
<b>TEIL 1 Hormone – die Taktgeber im Körper</b>	<b>7</b>
<b>Hormone, die den Zyklus bestimmen .....</b>	<b>8</b>
<b>Wie Umweltgifte den Zyklus stören .....</b>	<b>20</b>
<b>Ernährung und ihr Einfluss auf die Hormone .....</b>	<b>24</b>
<b>Körpergewicht und hormonelle Balance .....</b>	<b>28</b>
<b>Bewegung und hormonelle Balance .....</b>	<b>31</b>
<b>Psychische Belastungen und die hormonelle Steuerzentrale .....</b>	<b>33</b>
<b>Schlaf – der Taktgeber für die hormonelle Balance ...</b>	<b>36</b>
<b>Die Organuhr – wenn irgendwer nachts Theater macht</b>	<b>41</b>
<b>Chronische Entzündungen – der »stille Brandherd« im Körper .....</b>	<b>46</b>
<hr/>	
<b>TEIL 2 Heilpflanzen für die Gesundheit</b>	<b>51</b>
<b>Die Hormonuhr und die Hilfe aus dem Reich der Natur.....</b>	<b>52</b>
<b>Arzneipflanzen und Heilpflanzen – Ursprung und Bedeutung .....</b>	<b>61</b>
<b>Wie Heilpflanzen in den Handel kommen .....</b>	<b>63</b>
<b>Die fantastischen Fünf – Kräuter, die uns Frauen verstehen .....</b>	<b>68</b>
<b>Mönchspfeffer .....</b>	<b>70</b>
<b>Frauenmantel .....</b>	<b>74</b>
<b>Traubensilberkerze .....</b>	<b>77</b>
<b>Rosenwurz .....</b>	<b>80</b>
<b>Lavendel .....</b>	<b>82</b>

---

**TEIL 3 Pflanzenhilfe bei Beschwerden** **85**

<b>Wenn die Regel aus dem Ruder läuft .....</b>	<b>86</b>
<b>Problemursache Gebärmutter.....</b>	<b>89</b>
<b>PMS – wenn Hormone zum Sturm werden .....</b>	<b>94</b>
<b>Kinderwunsch .....</b>	<b>99</b>
<b>Wechseljahre – wenn der Körper neue Töne spielt ..</b>	<b>104</b>
<b>Postmenopause – wenn die Periode in Rente geht ..</b>	<b>111</b>
<b>HPU – Stoffwechselstörung mit vielen Gesichtern ..</b>	<b>114</b>
<b>Topfigur – Hormone und bittere Wahrheiten .....</b>	<b>116</b>
<b>Darm gut, alles gut .....</b>	<b>121</b>
<b>Wenn die Blase beleidigt ist .....</b>	<b>129</b>
<b>Scheidenflora aus dem Takt .....</b>	<b>132</b>
<b>Dufte Medizin! .....</b>	<b>136</b>
<b>Immunbooster .....</b>	<b>140</b>
<b>Fit im Hirn .....</b>	<b>145</b>
<b>Adaptogene und grüne Wachmacher .....</b>	<b>151</b>
<b>Schlusswort .....</b>	<b>154</b>

**ANHANG**

<b>Zugelassene Pflanzenextrakte .....</b>	<b>155</b>
<b>Hersteller und Produkte .....</b>	<b>156</b>
<b>Links und Literatur.....</b>	<b>158</b>
<b>Register.....</b>	<b>159</b>