

INHALT

Vorwort.....	7
TEIL 1 – Wie Cortisol unseren Alltag prägt	9
1 Bin ich betroffen?	10
2 Cortisol aus der Balance	22
3 Ursachen von Disbalancen	26
TEIL 2 – Cortisol verstehen: Grundlagen und Mechanismen	32
4 Was ist Cortisol? Funktion, Wirkung und Regelkreise	33
EXKURS: DIABETES.....	54
5 Wenn Cortisol krank macht: Zu viel oder zu wenig.....	70
6 Die Wirkung von Stress.....	75
7 Cortisol in verschiedenen Lebensphasen unter Berücksichtigung des Geschlechts und besonderer Voraussetzungen	86
EXKURS: CORTISOL BEI KINDERN	87
TEIL 3 – Die Werkzeuge der Cortisolregulation.....	102
8 Ernährung und Cortisolbalance	103
9 Bewegung und Sport.....	138
10 Schlaf und Erholung	163

11	Stressmanagement und Entspannung	167
12	Medienkonsum und digitale Balance	179
TEIL 4 –	Der Cortisol-Code	187
13	Warum wir von einem „Code“ sprechen.....	188
14	Das 30-Tage-Reset-Programm.....	201
15	Ernährung im Zeichen des Codes.....	210
16	Reflexion und Ausblick: Verantwortung für eine stressresiliente Gesellschaft	227
ANHANG		231
	Glossar	232
	Register	243
	Quellen.....	249
	Zu den Autoren	253