

INHALT

Vorwort	4
Einführung	6
Was ist Stress überhaupt?	7
Das Gleichgewicht ist entscheidend	11
Chronischer Stress macht krank	13
Selbstregulation	15
1 Grundlagen: Was ist Cortisol?	16
Mehr als nur ein Stresshormon	18
Cortisol in Aktion – als Freund und Feind	31
Häufige Fragen und Irrtümer	49
2 Häufige Beschwerden und Ursachen von Ungleichgewicht	52
Wenn Cortisol zu hoch ist	54
Wenn Cortisol zu niedrig ist	64

3 Wege aus dem Ungleichgewicht – zurück in deine Cortisolbalance	74
Diagnose: Wo stehe ich?	76
Fragebogen zur Selbstdiagnose	107
Stress reduzieren und das Nervensystem beruhigen	117
Den Körper stärken	143
Hilfe aus der Natur	161
Pläne und Routinen für mehr Balance	171
In 4 Wochen zurück zur Cortisolbalance	181
Kleine Schritte, große Wirkung: Mut zur Veränderung	194
 Vita	 195
Quellen	196
Register	204