

<i>Einleitung</i>	11
<i>Die Nebennieren: Kleines Organ mit großer Aufgabe</i> ..	23
ANATOMIE	23
FUNKTION IM HORMONSYSTEM	24
STRESS, DER HEIMLICHE WIDERSACHER DER NEBENNIEREN	25
Woher kommt Stress?	28
Das Handy-Modell	29
ENERGIEMANGEL, STRESS UND NEBENNIEREN	33
Die Nebennieren werden aktiv: Stressreaktion	36
Keine Krankheit ohne Stress	38
Im Überlebensmodus	39
<i>Die Nebennieren im Hormonsystem</i>	44
WECHSELWIRKUNGEN MIT SCHILDDRÜSE UND GESCHLECHTSDRÜSEN	44
Das Hormondreieck	45
Schilddrüsenunterfunktion	49
Geschlechtsorgane und Fruchtbarkeit	50
WECHSELWIRKUNGEN MIT DER BAUCHSPEICHELDRÜSE ..	52
Diabetes mellitus Typ 2	53
<i>Störungen der Nebenniere</i>	57
NEBENNIERENSCHWÄCHE UND NEBENNIERENERSCHÖPFUNG	57
STRESSHORMONE	58
Kortisol	58
Adrenalin	61
Östrogen	63
PHASEN DER NEBENNIERENSCHWÄCHE	67

Beginnende Nebennierenschwäche	67
Die vier Phasen der Nebennierenerschöpfung	68
Phase 5: Nebennierenversagen/Morbus Addison	73
SYMPTOME EINER NEBENNIERENDOMINANZ BZW. NEBENNIERENSCHWÄCHE	73
Wie sich Nebennierenstörungen äußern können.	74
Symptome der Phasen der Nebennierenschwäche	77
VIELE GESICHTER, EINE STÖRUNG	83
Ängste und Depressionen.	84
Burn-out	86
Chronische Erschöpfung	88
Chronische Infektionen	89
Unerfüllter Kinderwunsch	91
Menstruationsbeschwerden	92
PCOS	95
PMS	96
Wechseljahresbeschwerden	97
<i>Wie geht es Ihren Nebennieren?</i>	100
SCHULMEDIZINISCHE NEBENNIERENDIAGNOSTIK	100
Bluttest	102
Speicheltest	103
Urintest	104
ACTH-Stimulationstest	104
Dexamethason-Hemmttest: Kurztest oder Langtest	105
Fazit.	106
FUNKTIONELLE NEBENNIERENDIAGNOSTIK	108
Fragebogen Nebennieren Check-up	108
Auswertung	120
Heimtests.	124
Funktionelle Labortestung	129

<i>Was Sie ändern können, um Ihre Nebennieren zu unterstützen</i>	133
WARUM KEINE HORMONERSATZTHERAPIE?	133
Hormonersatztherapie bei Nebennierenschwäche	136
Nachteile der Hormonersatztherapie.	137
GRUNDPRINZIPIEN DER HEILUNG	139
Selbstheilung	140
Energiemanagement	144
Die Reihenfolge der Behandlungsschritte	147
ENTLASTUNG VON UNNÖTIGEN STRESSOREN	148
Was Sie bei Mangel an Zellenergie vermeiden sollten.	148
Weitere Fallstricke in Bezug auf Ihr Energiemanagement	149
SPEZIELLE THEMEN, WELCHE DIE HEILUNG IHRER NEBENNIEREN SABOTIEREN KÖNNEN	158
Übermäßiger Sport	158
Fasten oder Hungern	163
Schwanger werden	166
Ein neues Projekt beginnen, was viel Arbeit bedeutet	170
Nicht notwendige Operationen/Zahnbehandlungen	172
Chelat-Therapien	173
Unnötige Medikamente	174
Eiweißarme Ernährung	176
Östrogendominanz minimieren	177
Schilddrüse entlasten	179
Stresshormone reduzieren	181
ENTLASTUNGSMASSNAHMEN FÜR ZU HAUSE	185
Innere Entlastungsmaßnahmen	185
Äußere Entlastungsmaßnahmen	189

ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG:	
DIE NEBENNIERENKUR	192
Ziele	194
Prinzipien	195
Vorbereitung	196
Nicht erlaubte Lebensmittel	198
Erlaubte Lebensmittel	199
Portionsgrößen	208
Troubleshooting	211
MIKRONÄHRSTOFFE	218
Allgemeine Hinweise zur Einnahme von Nahrungsergänzung	220
Grundversorgung	225
NERVENSYSTEM	240
Entwicklung des Nervensystems	240
Fragebogen Nervensystem	244
PSYCHE	246
Achtsamkeit	246
Glaubenssätze	250
Traumata	254
DOKUMENTATION	256
<i>Weiterführende Hilfen</i>	258
ONLINE-PRODUKTE	258
Rezepte und Mahlzeitenplan	258
Programm Metahormonix	258
ZUSAMMENARBEIT MIT EINEM THERAPEUTEN	259
WEITERE METHODEN, DIE IHRE NEBENNIEREN ENTLASTEN KÖNNEN	264
INPP (Institut für Neuro-Physiologische Psychologie)-Methode	264
Z-Health	265

HNC	265
Traumatherapie	266
ZUR VERTIEFUNG	266
Wege aus der Hormonfalle	267
Hormonconnection Podcast	267
Praxis für hormonelle Balance und Integrale Evolution	267
Schlusswort	268
Danksagung	269
Bezugsquellen	271
Die Autorinnen	274
Glossar	276
Stichwortverzeichnis	286
Anmerkungen	293