

Inhalt

Vorwort	6
Kapitel 1	
Das Geheimnis deiner Erschöpfung	13
Was ist nur los mit mir?	14
Deinen Beschwerden auf der Spur	20
Kapitel 2	
Wie der Körper auf Stress reagiert	33
Physiologische Auswirkungen von Stress	34
Der Körper im Notfallmodus	34
Die hormonelle Steuerung unter der Lupe	40
Auf Fehlersuche im System gehen	44
Die drei Phasen der Nebennierenschwäche	49
Kapitel 3	
Chaos im Hormonhaushalt durch Dauerstress	61
Dauerstress und die Schilddrüse	62
Dauerstress und die Geschlechtshormone	70
Dauerstress und die Auswirkungen auf den Darm	79
Dauerstress und Entgiftung	85
Kapitel 4	
Das ist Stress.....	91
Stress macht leistungsfähig	92
Dauerstress im Alltag als Normalzustand	93
Das Stresspuzzle	95

Kapitel 5

In 7 Schritten zurück zur Power 139

Dein Weg startet jetzt	140
Der Quickstart-Guide	141
Schritt 1: Raus mit dem Müll	144
Schritt 2: Bringe deine Verdauung wieder auf Vordermann	151
Schritt 3: Die wichtigsten Nährstoffe für deine Nebenniere	159
Schritt 4: Finde zurück in deinen gesunden Rhythmus	166
Schritt 5: Hilf deiner Nebenniere wieder auf die Sprünge	174
Schritt 6: Richtig essen bei Stress	183
Schritt 7: Weil du es dir wert bist	187
Oben ankommen	191

Anhang

Dank	194
Über die Autorin	196
Bezugsquellen für naturheilkundliche Produkte	197
Empfehlenswerte Labore für Hormonspeicheltests	200
Empfehlenswerte weiterführende Literatur	201
Quellenverzeichnis	202
Sachregister	204