

INHALT

EINLEITUNG: VOR DER REISE 9

- Was bisher geschah 9
- Unser paradoxes Verhältnis zu den Hormonen. Ein Beispiel 18

THE BASICS: WAS MACHEN MEINE HORMONE EIGENTLICH DEN GANZEN TAG? 23

DIE WICHTIGSTEN FRAGEN 23

- Woher wissen wir das, was wir wissen? 24
- Wo kommen Hormone eigentlich her? 31
- Wie wirken Hormone? 35
- Wer steckt dahinter? 37
- Und wer übernimmt die Verantwortung? 38

WO WIR HORMONEINMISCHUNG LIEBER AUSBLENDEN 41

- Pheromone – Hormone mit Außenwirkung 42
- Psychophysiologie: Wenn Kopf und Körper krank werden 47
- Und was ist mit Männern? 58
- Zusammenfassung: The Basics 61

HORMONGESTEUERT HEISST IMMERHIN SELBSTBESTIMMT 63

HORMONE IN ACTION 64

Darf ich vorstellen, Ihr Gehirn. Ach, Sie kennen sich schon?	65
Das Salience-Netzwerk. Abteilung: Verlangen	68
Motivation: Heute nur halbtags	70
Das Salience-Netzwerk. Abteilung:	
Angst und Panik	77
Hormonelle Meuterei: Chronischer Stress und die Folgen	97
Fight or flight: Mehr Frontalangriffe wagen	113
Tend and befriend: Wenn uns das soziale Netz hält	130
Sex: Was Hormone unter der Bettdecke machen	161

VON WEGEN UNBERECHENBAR: HORMONE ÜBER DEN TAG, DAS JAHR, DAS LEBEN 176

Mit den Hormonen durch den Tag: Unter 'ner Panikattacke komme ich nicht aus dem Bett	177
Mit Hormonen durch das Jahr: Jetzt ist es dunkel und ich bin auf Diät	196
Paarungszeit: Warum sich Lust nicht festnageln lässt	205
Der Zyklus: Und ständig grüßt der Eisprung	216
Verhütung: Großes Thema, kleine Pille	237
Befruchtung: Die Initialzündung des Lebens	261
Schwangerschaft: I was told there would be glowing	264
Geschlecht: Ein langer, vielseitiger Weg	274
Geburt: It's a Baby!	306
Väter: Vaterschaft ist bio	334
Pubertät: Wenn die Hormone auf- und abdrehen	346
Midlife-Crisis: Wie war das mit Andro- und Menopause?	354

Ewiges Leben	360
Zusammenfassung: Hormone über das Leben	365

DER STÖRFUNK SIND WIR 367

HORMONE IM PRIME-VERSAND:	
WWW.SELBSTOPTIMIERUNG.DE 369	
Iss maskuliner. Also ohne Besteck?	375

HORMONE IM WASSERGLAS – WIE UMWELTSTOFFE UNSER HORMON- SYSTEM DURCHEINANDER BRINGEN 380

Umwelthormone haben eine lange Tradition	383
Eine saublöde Antwort	385
Naturschutz für Spermien?	388
Eine etwas weniger blöde Antwort	390

NACHWORT: DIE TAKE-HOME-MESSAGE 396

FUSSNOTEN 404