

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
------------------	------------