

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	II
 I. Gesund aus eigener Kraft: Die Wirkmacht Ihres Körpers	 15
Wie sich Ihr Körper selbst reguliert und heilt	19
<i>Doc inside: Ihr Körper ist ein Arzt</i>	21
<i>Zutaten: Die Komponenten der Selbstheilung</i>	25
<i>Rezepte: Die innere Apotheke öffnen</i>	28
<i>Rezeptoren: So wirken Medikamente im Körper .</i>	34
 Wie Ihr Körper kommuniziert	39
<i>Nerven: Der direkte Draht in die Zentrale</i>	40
<i>Hormone: Botschaften, die nachhallen</i>	42
<i>Ihr Körper informiert: Über Wirkung und uner- wünschte Nebenwirkungen</i>	47
<i>Im Dialog: Sympathikus und Parasympathikus .</i>	50
 Wie Sie Ihren Körper beeinflussen	58
<i>Aus der Wissenschaft: Erstaunliche Experimente</i>	61
<i>Aus der Praxis: Versuch am eigenen Körper</i>	64
 II. Arzneien aus Ihrer inneren Apotheke: Hor- mone für jede Lebenslage	 71
Rund ums Wohlfühl	75
<i>Antidepressivum: Serotonin</i>	75
<i>Schlafmittel: Melatonin</i>	78

<i>Aufputschmittel: Dopamin</i>	80
<i>Schmerzmittel: Endorphin</i>	83
<i>Aphrodisiakum: Phenethylamin (PEA)</i>	85
<i>Vertrauensstifter: Oxytocin</i>	87
<i>Hausgemachtes Cannabis: Anandamid</i>	90
<i>Beruhigungsmittel: Gammaaminobuttersäure (GABA)</i>	93
Rund um den Stress	95
<i>Energiebooster: Adrenalin</i>	95
<i>Stressmacher und Entzündungshemmer: Cortisol</i>	97
<i>Rund ums Körpergewicht</i>	100
<i>Antidiabetikum: Insulin</i>	100
<i>Appetitanreger: Ghrelin</i>	102
<i>Appetitzügler: Leptin</i>	105
<i>Stoffwechselregulator: Adiponectin</i>	107
<i>Sattmacher: Cholecystokinin (CCK)</i>	109
<i>Abnehmhilfe: Glucagon-like peptide-1 (GLP-1)</i>	111
Rund ums Geschlecht	113
<i>Fruchtbarkeitsturbo: Östrogen</i>	113
<i>Nestgefühlverstärker: Progesteron</i>	116
<i>Power-Pill: Testosteron</i>	118
<i>Anti-Aging-Mittel: Dehydroepiandrosteron (DHEA)</i>	121
Rund um den Stoffwechsel	124
<i>Stoffwechseltuner: Schilddrüsenhormone T₃, T₄ und TSH</i>	124
Rund um den Körperbau	127
<i>Wachstumsmittel: Human Growth Hormone (HGH) / Somatotropin</i>	127
<i>Sonnenkraft: Vitamin D₃</i>	130

III. Immer im Dienst: Natürliche Abwehrmechanismen Ihres Körpers	133
Meister der Selbstverteidigung: Körpereigene Antibiotika	137
<i>Multiverteidiger: Defensin</i>	<i>137</i>
<i>Kämpfer für Haut und Atemwege: Cathelicidin..</i>	<i>138</i>
<i>Keine Träne umsonst: Lysozym</i>	<i>139</i>
<i>Virusblocker: Lactoferrin</i>	<i>139</i>
<i>Hüter der Mundhöhle: Histatin</i>	<i>140</i>
Den Bakterien einheizen: Fieber	141
<i>So geht Fieber</i>	<i>142</i>
<i>Viren mögen keine Hitze</i>	<i>143</i>
<i>Fieber senken mit Bedacht</i>	<i>144</i>
Schutzschild in Schwarz, Weiß oder Blond: Haare	145
<i>Winzig, aber mächtig: Flimmerhärchen</i>	<i>146</i>
Salben und Tinkturen: Heilende Körperausscheidungen	148
<i>Detox-Tinktur: Schweiß</i>	<i>148</i>
<i>Salbe aus der körpereigenen Manufaktur: Ohrenschmalz</i>	<i>149</i>
<i>Schützender Raumbefeuchter: Nasensekret</i>	<i>151</i>
<i>Mineralstoffquelle: Speichel</i>	<i>152</i>
<i>Pflegespülung: Tränen</i>	<i>153</i>
Ihre Hausapotheke im Darm: Mikrobiom	158
<i>Auf Kriegsfuß: Antibiotika und Darmflora</i>	<i>160</i>
<i>Gesunde Zweigstelle: Das Mikrobiom stärken....</i>	<i>161</i>

IV. Die innere Apotheke instand halten: Richtig essen, bewegen und entspannen 165

Die innere Apotheke befüllen: Essen und Trinken 166

<i>Welche Nahrung Hormone aus den Verstecken lockt</i>	166
<i>Timing: Ein Snack zur rechten Zeit</i>	169
<i>Ungesunde Aspekte ungesunder Ernährung</i>	172
<i>Gesunde Aspekte ungesunder Ernährung</i>	173
<i>Ungesunde Aspekte gesunder Ernährung</i>	175
<i>Heißhungerattacken abwehren</i>	177

Bewegung in die innere Apotheke bringen: Sport und Co. 184

<i>Die Hormone in Schwung bringen: Die besten Moves</i>	184
<i>Den weiblichen Körper balancieren: Hormon-yoga</i>	188
<i>Die Endorphine hochdrehen: Runner's High</i>	190
<i>Die Hormone tanzen lassen: Walzer, Hip-Hop und Co.</i>	195
<i>Den Hormonen einheizen: Eisbaden, Kneippen und Sauna</i>	200

Die innere Apotheke durchlüften und aufladen: Neue Kraft durch Entspannung 208

<i>Auf den Punkt kommen: Akupressur</i>	208
<i>In der Ruhe liegt die Kraft: Meditation, Atmung und Entspannung</i>	211
<i>Düfte, die direkt wirken: Aromatherapie</i>	219
<i>Den Körper beleben: Tipps zur Energiesteigerung</i>	221

V. Schlusswort	229
----------------------	-----

Endnoten	231
----------------	-----