

Vorwort	9
Teil 1	
Hormone – lebenswichtige Botenstoffe	17
Was sind Hormone?	17
Wo werden Hormone gebildet?	17
Warum nimmt die Hormonproduktion im Alter ab?	21
Hormone sind Teamplayer	23
Am Anfang steht das Cholesterin	24
Hormone, die beim Jungbleiben helfen	26
DHEA – das Jungbrunnenhormon	26
Progesteron – das Wohlfühlhormon	29
Östrogene – nur nicht zu viel!	33
Östron	33
Östradiol	34
Östriol	37
EXKURS	
Menopause und Andropause	38
Cortisol – das Stresshormon	40
<i>Stress macht alt</i>	41
<i>Dauerstress ist unnatürlich</i>	44
<i>Wie erkenne ich, dass mir Burn-out droht?</i>	45
Testosteron – nicht nur für Männer gut	50
EXKURS	
Sexualität und Partnerschaft	54
Wachstumshormon HGH – das Anti-Aging-Hormon	57
EXKURS	
HGH, Insulin und die Rolle der Zeit	61
Pregnenolon – das Gedächtnishormon	62
Schilddrüsenhormone geben den Takt vor	63
Melatonin – gut für den Schlaf	65
Serotonin – unser Wohlfühlhormon	67
Insulin – der Blutzuckerregulator	68
<i>Diabetes Mellitus</i>	69
EXKURS	
Blutzucker und Glukose im Blut	70

Mein Hormonspiegel – zu hoch oder zu niedrig?	72
<i>Interview mit dem belgischen Hormonexperten Dr. Thierry Hertoghe</i>	76
Wie stimulare ich meine Hormonproduktion auf natürliche Weise?	83
Anregung der Hormonproduktion durch Phytohormone	83
<i>Gelée Royale</i>	85
<i>Vitalpilze</i>	86
<i>Phytohormone</i>	89
Was ist der Unterschied zwischen synthetischen und bioidentischen Hormonen?	100
<i>Was sind bioidentische Hormone?</i>	102
Homöopathische Hormone	103
EXKURS	
„Was ist Homöopathie?“	104
<i>Interview mit dem Apotheker Dieter Dämmrich</i>	107
Was tun bei ersten Beschwerden oder Krankheitssymptomen?	112
Anwendung von natürlichen Hormonen	113
Wie lange nimmt man natürliche Hormone ein?	113
<i>Interview mit Prof. Dr. Dr. Johannes Huber, Universitätsklinikum Wien</i>	126
Epigenetik	130

Teil 2

Hormone sind nicht alles – weitere wichtige Einflussfaktoren auf das Älterwerden	133
Freie Radikale	135
EXKURS	
Reduziertes Glutathion gegen Zellschädigungen	136
<i>Hunza – Tal der ewigen Jugend</i>	140
EXKURS	
Okinawa: die meisten Hundertjährigen und die höchste Lebenserwartung	142
<i>Was beeinflusst die Zellalterung noch?</i>	145
<i>Stumme Entzündungen</i>	146
Telomere	147
<i>Was sind Telomere und welche Rolle spielen sie beim Alterungsprozess?</i>	147

Einfluss der Ernährung – traditionelle Kulturen machen es uns vor!	151
EXKURS	
Reine Rohkosternährung?	154
<i>Was haben Hormone mit Übergewicht zu tun?</i>	161
EXKURS	
Fett „im Kopf“?	164
Wie sinnvoll sind Nahrungsergänzungen?	167
<i>David Sandoval: ein Visionär in Sachen Pflanzennahrung und „Super-Food“</i>	171
<i>Pflanzen und Substanzen mit erstaunlichen Anti-Aging-Eigenschaften</i>	174
EXKURS	
Vitamin D	186
EXKURS	
Arachidonsäure	193
<i>Interview mit dem Nahrungsmittelexperten David Sandoval</i>	200
Entsäuerung und Entgiftung	207
Bewegung – Hormonyoga & Co.	217
Natürliche Pflege von innen und außen	221
<i>Orientierung im Dschungel der Inhaltsstoffe von Kosmetika</i>	222
<i>Interview mit Andreas Wilfinger</i>	229
Mentale Einstellung	234
<i>Interview mit Matthias Hodel-Elfeldt</i>	237
Teil 3	
Das Pro-Aging-Programm (PAP) – 12 Wochen für ein längeres Leben	243
Antworten auf wichtige Fragen und Befürchtungen	249
Nützliche Links	253
Literaturverzeichnis	255