

DR. MICHAEL KLENTZE

anti

. Die Macht'*
der eigenen
Hormone



8 Vorwort



11 Die Macht der Hormone

Hormone sind Boten im Körper, die Stoffwechsel- und Organfunktionen steuern und über die unsere Zellen miteinander kommunizieren. Hier erfahren Sie Spannendes über diese Abläufe, können feststellen, ob Sie hormonell ein Androgyn-, Asket- oder Mars-Typ bzw. ein Venus-, knabenhafter oder Amazonen-Typ sind, und außerdem mit einem Selbstcheck Ihren individuellen Hormonstatus herausfinden.

- 12 Hormone - die Kuriere der Lebenskraft
- 14 Anti-Aging mit hormoneller Power
- 20 Profile - die hormonelle Konstitution
- 24 Prüfstand - hormonell im grünen Bereich?

29 Start upyourlife

Hormonelle Defizite lassen sich oft mit erstaunlich einfachen **Methoden** ausgleichen. Hier werden sie ausführlich vorgestellt-von Ernährungstipps **für** mehr Jugendlichkeit, Anregungen für ein erfülltes Sexleben und attraktives Aussehen über ein Aktivprogramm für Couchpotatoes **bis** hin zu **Yoga**, Gehirn-Jogging und effektiven Entspannungsmethoden.



- 30 Die Kraft der eigenen Hormone stärken
- 36 Die Natur gibt den Rhythmus an
- 40 Sex ist ein Lebenselixier
- 46 Beauty - so bleiben Sie attraktiv
- 52 In Schwung bleiben - jung bleiben!
- 62 Yoga für neue Spannkraft
- 70 Frischekuren für Gehirn und Geist



85 Die Anti-Aging-Medizin

Man kann dem Älterwerden auch mit Hilfe eines erfahrenen Arztes Paroli bieten. Lesen Sie hier Wissenswertes über die Möglichkeiten einer Hormonersatztherapie sowohl für Frauen als auch für Männer. Außerdem kommt der Hormonexperte Prof. Dr. Wüster ausführlich zu Wort.

- 86 Altern - warum muss das sein?
- 90 Hormonersatz - Chancen und Risiken
- 96 Wechseljahre sind keine Leidensjahre
- 100 Interview mit Prof. Dr. Christian Wüster



io₅ Sanfte Wege zur »ewigen« Jugend

Auch wenn es den Jungbrunnen nicht gibt - mit der hier beschriebenen Anti-Aging-Ernährung und einem typgerechten Speiseplan je nach Lebensraum lässt sich eine Menge für körperliche und geistige Vitalität tun, ganz nach dem Motto: Lebenslust statt Altersfrust!

- 106 Älter werden ist keine Strafe**
- 108 Schlemmen hebt die Lebensgeister**
- 114 Die Anti-Aging-Ernährungsprinzipien**
- 120 Geografie für typbewusste Esser**

129 Jung bleiben und genießen

Die Stoffe, aus denen die Jugendlichkeit ist: Erfahren Sie hier Wichtiges über die Rolle von Lebensmittelbestandteilen und bioaktiven Substanzen und wann eine Nahrungsergänzung mit Vitaminen, Mineralstoffen & Co. für Sie interessant wird.

- 130 Vitamine, Mineralstoffe & Co.**
- 144 Supplements - wer sie wann braucht**



147 Vital-Food für jeden Hormontyp

Ob Venus, knabenhafte Frau oder Amazone, ob Androgyn, Asket oder Mars - hier kommt jeder Hormontyp in Sachen Ernährung voll auf seine Kosten und erfährt ausführlich, was sie/er alles tun kann, um länger fit und vital zu bleiben!

- 148 Die Venus-Frau liebt es süß und fett**
- 154 Die Knabenhafte ist oft überaktiv**
- 160 Die Amazone lebt anstrengend**
- 166 Der Androgyne nimmt leicht zu**
- 174 Der Asket versagt sich viel**
- 178 Der Mars-Typ gibt sich hypermännlich**



184 Anhang

- 184 Wichtige Adressen**
- 186 Literaturhinweise**
- 187 Impressum**
- 188 Glossar**
- 190 Register**