



Hormone

Neue Lebensfreude und Energie

- > Wie Sie Ihren Hormonspiegel in Balance bringen
- > Pflanzliche Mittel, Ernährung, Hormonpräparate
- > TEST: Tun Sie genug für Ihre Hormone?

GU

Inhalt

Ein Wort zuvor 5 In ständigem Dialog 35

Wundersame Botenstoffe 7 *mmmmmmmm* PRAXIS



Die Welt der Hormone	8
Das Wesen der Botenstoffe	9
Der Stoff, aus dem die Hormone sind	9
Konferenz im Körper	10
Der biologische Rhythmus	11
Einzelne Hormone - woher sie stammen	12
Im Kopf fängt alles an	12
Der Hypothalamus	12
Die Hirnanhangdrüse	13
Die Zirbeldrüse	18
Die Schilddrüse	20
Die Bauchspeicheldrüse	22
Die Nebennieren	23
Die Eierstöcke	27
Die Hoden	29
Ohne Hormone läuft gar nichts!	31
Botenstoffe - allgegenwärtige Vermittler	31
Hormone für die Lebensfreude	31
Hormone für die Fruchtbarkeit	33
Hormone für die Schönheit	33
Gesunder Organismus	35

Wenn die Balance nicht stimmt	37
Hormonelle Beeinflussungen und Störungen	3g
Der Hormonstatus	38
Stress und Hormone	38
Stressphasen	40
Das Immunsystem	45
Hormongesunde Abwehr	45
Haut und Hormone	46
Schöne Haut	46
Hautprobleme	49
Hautfeinde	50
Gehirn in Aktion	52
Zentrale Steuerung	52
Schlaf und Hormone	56
Schlafförderer	56
Schlafstörer	57
Das prämenstruelle Syndrom	58
Sensible Balance	59
Hormonausgleich	61
Metabolisches Syndrom	62
Diabetes mellitus	63

Tabelle:

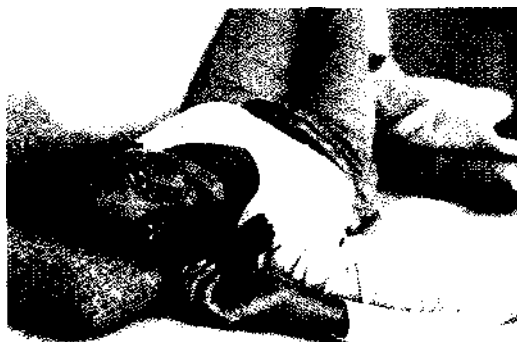
Die wichtigsten Hormone auf einen Blick 66





Länger jung bleiben	69
Anti-Aging-Strategien	70
Wie wir altern	70
Hormonabfall	71
Die Wechseljahre der Frau	75
Stufenweise ins	
Klimakterium	76
Andropause	79
Fehlende Hormone	79
Adrenopause	83
DHEA - der »Jungbrunnen«?	83
Somatopause	84
Hormonersatztherapie	85
Dem Altern vorbeugen	85
Welche Hormone werden	
ersetzt?	90
Hormongesund leben	97
So steigern Sie	
Ihr Wohlbefinden	98
Hormongesund essen	98
Gute-Laune-Kost	98
Schlank und gesund	100
Phytohormone	103
Vorsicht, Gift!	105
Rauchen	105
Alkohol	106
Sport mit Maß	106
Bewegung tut gut	107
Schonend abspecken	108
Sauna	109

Die schönen Seiten	
des Lebens	110
Schlafen Sie gut!	110
Das können Sie	
für Ihren Schlaf tun!	111
Entspannung	112
Autogenes Training	112
TaiChi	113
Meditation	113
Yoga	114
Der Schulterstand	114
Der Pflug	115
Der Fisch	115
Der Bogen	116
Der Drehsitz	116
Bleiben Sie jung und fit!	117
Was lässt uns altern?	117
Vorbeugen ist besser	
als reparieren	117
Die Abwehr stärken	118
Motivieren Sie sich!	120



Test:	
Tun Sie genug	
für Ihre Hormone?	121
Zum Nachschlagen	124
Adressen, die weiterhelfen	124
Bücher, die weiterhelfen	124
Sachregister	126