

Dr. Günter Harnisch



# HEILEN MIT natürlichen Hormonen

Die Hormonbalance wiederherstellen und  
dem Alter ein Schnippchen schlagen

**riva**

© des Titels »Heilen mit natürlichen Hormonen« (978-3-7423-1064-4)  
2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>Teil I</b>	
<b>Alter und Stress schwächen das Hormonsystem .....</b>	<b>11</b>
1 Dem Alter ein Schnippchen schlagen .....	13
2 Stress macht alt und krank .....	19
<b>Teil II</b>	
<b>Therapie mit künstlichen oder natürlichen Hormonen? .....</b>	<b>31</b>
3 Hormone: Botenstoffe, die Lebenskraft transportieren	33
4 Was in der herkömmlichen Hormontherapie schiefgelaufen ist .....	38
5 Wenn die körpereigene Hormonproduktion nachlässt .....	43
6 Ärzte und natürliche Hormone .....	48
7 Drei Säulen der natürlichen Hormontherapie .....	54
<b>Teil III</b>	
<b>Hormon-Power durch Nahrungsergänzung .....</b>	<b>57</b>
8 Serotonin: Wohlfühlhormon Nr. 1 .....	59
9 Progesteron aus wilden Yamswurzeln gegen das Altern	65

10	Testosteron: Tatkraft und Genussfähigkeit stärken .....	80
11	DHEA: Lebenskraft und Langlebigkeit .....	85
12	Tyrosin: Power für die Schilddrüse .....	90
13	Melatonin: Guter Schlaf hält jung .....	99
14	Ginseng regt die Hormonproduktion an .....	108
15	GABA für mehr innere Ruhe .....	111
16	Ashwagandha: Alleskönner aus dem Ayurveda .....	114
17	Zink für bessere Stimmung .....	118
18	Vitamine B und D: Zellenergie für alle Fälle .....	123
<b>Teil IV</b> Hormonfreundliche Ernährung .....		133
19	Powerfood für eine optimale Hormonversorgung .....	135
20	Hormonaktive Ernährung: Lebenskraft pur .....	151
<b>Teil V</b> Veränderungen im Lebensstil .....		169
21	Bewegung in der Natur bringt die Hormone auf Trab...	171
22	Gesund denken .....	175
23	Häufig gestellte Fragen .....	191
Dank .....		196
Stichwortverzeichnis .....		197
Literatur .....		206