

Inhalt

Dank	9
Vorwort	10
Der Stand der Wissenschaft	11
Präambel und Entschuldigung	11
Einleitung	13
Unsere Hormone – Aufzucht und Hege	15
Unendlich langweiliges Basiswissen	15
Wer macht denn so was? – Die Drüsen	22
Von Geschlechtshormonen ins Leben gepeitscht	26
Der große kleine Unterschied	26
Die ersten Jahre	29
Pubertät – volle Breitseite Hormonbeschuss	32
Wechselbadet: die hormongesteuerte Frau	41
Der weibliche Zyklus – nützliches Regel-Werk	41
Gereizte Gelassenheit: Psyche und Zyklus	44
Besser leiden für Paare: PMS	46
Verhütung	49
Die Frau ist ein Hormon! – Das Klimakterium	55

Leider geil! – Der hormongesteuerte Mann	65
Wann ist ein Mann ein Mann: Androgene	65
Wenn die Brunft über die Vernunft siegt: Dürfen Hormone als Ausrede herhalten?	65
Männerspielzeug Testosteron	68
Wenn Männer ihre Tage haben	72
Männliche Wechseljahre	73
Bulls without Balls	79
Seid fruchtbar und vermehret euch!	84
Schwanger: Nun haben die Hormone das Sagen	84
Der (hormon-)schwangere Mann	92
Babyblues	95
Aus dem Paar wird eine Familie	97
Der Spezialist für schwangere Menschen	98
Sex – und die ganz, ganz schmutzigen Hormone	99
Das Lusthormon schlechthin: Testosteron	99
Oxytocin – als das »Hormon danach«	100
Endorphin und Dopamin: Glückseligkeit	102
Viagra für Arme	102
Das »Einschlafen danach«	103
Wer zweimal mit demselben pennt ... der Coolidge-Effekt	104
Das Gehirn – Aufruhr im Headquarter: kleiner Ausflug in die Neurobiologie	106
Netzwerke im Gehirn	106
Von Egoisten und barmherzigen Samaritern	107
Emotion pur – das limbische System	108
Plastisches Gehirn	109
Gehirn-Pilates	110
Marktanalysen schwächen den Geist	110
Hormone als Baumeister des Gehirns	113

Botenstoffe des Glücks	115
Auf der Suche nach dem kleinen Glück	115
Was ist Glück – rein biochemisch betrachtet?	116
Glück bedeutet Fülle	117
Darf man »Glückshormone« sagen?	118
Die Glücklichmacher	118
Zauberdüfte und Liebestränke	125
Pheromone – Hormone auf Wanderschaft	125
Oxytocin – Kuscheln, Treue und ewige Liebe	129
Beziehungskrach – die hormongesteuerte Partnerschaft	133
Partnerwahl	133
Verliebt, verlobt, verheiratet	136
Pech im Glück, Liebe im Spiel	139
Gebrochenes Herz	140
Hormone durch dick und dünn	143
Bauchfett – der hormonelle Sprengstoffgürtel	143
Schlank dank Hormone?	145
Mahlzeit mit den Boten	146
So tricksen Sie Ihre Hormone aus	152
Von großen und nicht ganz so großen Menschen	155
Wachstumshormone	155
Haut und Haar	161
Schöne Haut mit Hormonen	161
Eine Haut wie Orangen	162
Licht und Schatten	164
Hormonelles Frühlingserwachen	164
Hormone und das Berufsleben – Boten auf Jobsuche	174
Der Fingertest	174
Berufswunsch schon im Mutterleib?	175

Geburtsmonat entscheidend?	176
Angeboren oder verzogen?	176
Voll im Stress – hormoneller Sprengstoff	178
Klein, aber oho – die Nebennieren	178
Mit lieben Grüßen aus der Steinzeit und aus Wien	179
Wenn das Blut in den Adern gefriert: Stressreaktionen	182
Kampf, Flucht oder sich einfach betrinken	186
Jeder bekommt den Stress, den er verdient	189
Der Stress nach dem Stress	192
Noch ein paar Überlegungen zum gestressten Menschen	195
Das Hormon-Business	201
Die Endokrinologen	201
Gute Geschäfte	203
Doping – besser mogeln mit Hormonen	206
Doping ohne Doping	213
Hormone aus dem Garten	216
Kurzanleitung: Und so beeinflussen Sie Ihre Hormone	218
Der hormonelle Zauberlehrling	219
Lock die Hormone aus ihren Verstecken!	219
Am Ziel angekommen	222
Literaturverzeichnis	224