

ESSEN

UNSERE NAHRUNG: Mehr als Kalorien	14
BIO? LOGISCH!: Auf die Qualität kommt es an	19
RECHENEXEMPEL: Hochwertige Lebensmittel für jedes Budget	26
EVOLUTION: Zeitreise aus weiblicher Sicht	30
VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN: Es liegt an jedem selbst	33
ERDE: Damit fängt Wohlbefinden an	34
NATUR: Die Weisheit von Mutter Natur und die Eingriffe des Menschen	36
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL: Pflanzenpower!	39
HEILKRÄUTER: Pflanzen mit medizinischer Wirkung	42
ESSEN UND SPRACHGEBRAUCH: Lebensmittel sind nicht »gesund«	44
FÜR KINDER: Leicht erklärt – Nahrung und ihr Wert	46
SO GEHT'S: Das Modell »Flexitarier«	49
FREI VON: Verzicht auf Gluten oder Milchprodukte? Wer profitiert davon?	52
WASSER: Das beste Getränk	55
KOFFEIN: Was Kaffee & Co. dem Körper signalisiert	60
ALKOHOL: Wozu er uns verhilft – und wozu nicht	64

KÖRPER

DIE HAUT: Hautpflege mit Bedacht	72
WARNSIGNALE: Was will der Körper uns mitteilen?	76
HAUTPROBLEME: Nicht nur in der Pubertät	84
DER NIERENFILTER: Gesunde Nieren, gesunde Haut	88
DIE HAARE: Ursachen für Haarausfall	90
SCHILDDRÜSENPROBLEME: Kleines Organ – große Wirkung	94

INHALT

STRESS UND NERVENSYSTEM: Reaktionen richtig einordnen	98
NEUER BLICKWINKEL: Was zählt? Gesundheit statt Gewicht	107
VERDAUUNGSSYSTEM UND GEWICHT: Schluss mit dem Kalorienzählen	109
KÖRPERFETT: Wo stecken Ihre Reserven (und warum)?	114
ICH NEHME EINFACH NICHT AB: Warum man manchmal trotz guter Ernährung nicht weiterkommt	118
BLÄHUNGEN: Warum rumort es im Bauch?	120
DAS GROSSE GÄHNEN: Raus aus dem Nachmittagsloch	128
SÜSSHUNGER: Woher kommt die Gier nach Zucker?	133
LEBENSWEISE UND RITUALE: So fängt der Tag gut an	138
SCHLAF: Die wichtigste Auszeit	141
GRUNDSATZDISKUSSIONEN UND HEISSHUNGER: Warum gerade abends?	148
LEBERSCHUTZ: So unterstützen Sie die Entgiftung	152
DARMBAKTERIEN: Unsere unsichtbaren Unterstützer	166
DER WEIBLICHE ZYKLUS: Sexualhormone im Gleichgewicht	168
STÖRFAKTOREN IM HORMONHAUSHALT: Das Wechselspiel zwischen Stresshormonen und Sexualhormonen	176
HORMONELLE VERSCHIEBUNGEN: Zu viel Östrogen? Zu wenig Progesteron? Oder beides?	182
KRÄMPFE UND STIMMUNGSSCHWANKUNGEN: Probleme im Hormonhaushalt	188
WASSEREINLAGERUNGEN: Was Sie dagegen tun können	193
DIE MENOPAUSE: Wechseljahre verstehen, Beschwerden verhindern	196
BEWEGUNG: Kraft, Beweglichkeit und Ausgleich	204
SITZFLEISCH: Sitzen ist das neue Rauchen	208
MEDITIEREN: Wie Meditation uns unterstützen kann	212
RICHTIGES ATMEN KANN MAN LERNEN: Zwerchfellatmung	217

INHALT

PSYCHE

ESSEN ALS ERSATZ: Wonach sehnen Sie sich wirklich?	223
NICHT GENUG: Selbst geschaffene »Realitäten«	229
24 STUNDEN: : Was geht? Und was nicht?	233
DIE RICHTIGE FRAGE STELLEN: Manchmal liegt die Antwort auf der Hand	238
OFFENE BAUSTELLEN: Aufgaben vollständig abschließen	245
DER »NEIN«-MUSKEL: Müssen Sie ihn trainieren?	248
REINE INTERPRETATION: Wie eine Essstörung entstehen kann	251
EIN BRIEF: Liebes schönes Mädchen	254
DER EIGENE BEITRAG: Helfen Sie anderen, dann helfen Sie sich selbst	258
DANKBAR BLEIBEN: Gestehen Sie sich zu, was Sie bereits haben	262
AUFGEBEN, WAS NICHT GUTTUT: Mit Bedacht	265
ÄNGSTE EINGESTEHEN	268
INNERE RUHE: Diese Methoden helfen	270
NEUES AUSPROBIEREN; Veränderung in kleinen Schritten	275
WENN ICH ES NICHT MACHE ... MACHT ES KEINER	278
KÖNNEN FRAUEN WIRKLICH ALLES HABEN?	283

UMWELT

SAUBER MACHEN: Warum die Wahl der Mittel eine Rolle spielt	286
ZEITMANAGEMENT: Darauf kommt es an!	288
ÜBERALL BILDSCHIRME: Was macht das mit uns?	294
EIN LANGES LEBEN: Was uns die »Blauen Zonen« lehren	301
PRIVILEGIERT: So gut geht es uns!	304
DANKSAGUNG	310