

# INHALT

Vorwort . . . . . 6

## **PLASTIK - PRAKTISCH UND PROBLEMATISCH . . . . . 7**

Mikroplastik - die unterschätzte Gefahr . . . . . 8

So viel Plastik . . . . . 8

... und so viel Plastikmüll . . . . . 9

Wie entsteht Mikroplastik? . . . . . 10

Welchen Einfluss hat Mikroplastik auf unseren Körper? . . 12

• Mikroplastik - kurz erklärt. . . . . 14

Wie gelangt Mikroplastik in unseren Körper? . . . . . 15

Umwelthormone - die unsichtbare Gefahr . . . . . 18

Gefährliche Störenfriede: Endokrine Disruptoren. . . . . 18

Unser täglicher »Hormon-Cocktail« . . . . . 22

Umwelthormone im Überblick . . . . . 28

# KRANK DURCH HORMONE AUS DEM PLASTIK? . . . . . 37

Östrogendominanz und die Folgen . . . . . 38

Ein hoch komplexes System . . . . . 38

Umwelthormone imitieren unser natürliches Östrogen. . . 39

Östrogen – nicht nur ein »Frauen-Hormon« . . . . . 40

Die Östrogenrezeptoren . . . . . 43

Den Hormonen auf der Spur: Nachweis im Blut oder  
Speichel . . . . . 44

- Östrogendominanz – die Symptome . . . . . 45

Wie wirkt Östrogen auf unseren Hormonhaushalt? . . . . 46

»Östrogenübergewicht« und die  
Hormon-Dysbalance-Spirale . . . . . 49

Häufige Beschwerden der  
hormonellen Dysbalance . . . . . 54

Einfluss auf die körperliche und geistige Entwicklung. . . 54

Aus meiner Praxis . . . . . 55

- Schaden UV-Filter den Spermien? . . . . . 69

Den persönlichen Hormonstatus ermitteln . . . . .	70
In Balance kommen . . . . .	70
Progesteronmangel. . . . .	71
Östrogendominanz . . . . .	73
DHEA-Mangel. . . . .	74
Testosteronmangel beim Mann. . . . .	76
Östrogenmangel der Frau . . . . .	77

## **DER WEG ZUR HORMONBALANCE. . . . . 79**

Raus aus dem Plastik-Wahn . . . . .	80
Beim Einkaufen . . . . .	80
Am Arbeitsplatz . . . . .	83
Zu Hause . . . . .	83
• Wer findet am meisten Plastik?. . . . .	87
• Bio-Plastik. . . . .	88
Die Recyclingcodes von Plastik. . . . .	89

Den Körper schützen und entlasten . . . . .	92
Phytohormone. . . . .	92
• Kohlgemüse gegen Hormonchaos . . . . .	95
• Hunger auf Phytohormone. . . . .	96
Unterstützung für Leber und Nieren . . . . .	100
• Mein Saft-Obst-Tag . . . . .	109
Detox-Programm zum Ausleiten von Umwelthormonen . . . . .	110
Raus mit dem Gift! . . . . .	110
Das Detox-Programm – so geht's . . . . .	113
• Test: Selbsteinschätzung der persönlichen Mikroplastik- und Umwelthormonbelastung . . . . .	120

<b>ANHANG . . . . .</b>	<b>122</b>
Glossar . . . . .	122
Bücher, die weiterhelfen . . . . .	124
Adressen, die weiterhelfen . . . . .	124
Register . . . . .	125
Impressum. . . . .	128