Inhalt

Höher, schneller, weiter? 4

DEM STRESS AUF DER SPUR

Ein Heilpflanzenbuch
ganz im Zeichen von Stress
und Anspannung? 8

Was ist Stress? 10

Was macht Stress mit uns?
Was stresst uns? 14

DIE STRESSHORMONE 18

Warum Heilpflanzen? 25

ARZNEIMITTEL ODER
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL? 29

WENN STRESS AUF DIE SEELE SCHLÄGT: PSYCHISCHE BESCHWERDEN

Den Stress regulieren 32

Unruhe, Nervosität und
Schlafstörungen 56

HORMONE UND BOTENSTOFFE – DIE
POSTBOTEN UNSERES KÖRPERS 60

Konzentrationsstörungen 76

Erschöpfung, Burn-out und
Erschöpfungsdepression 82

ROSENWURZ: DAS SAGT DIE
WISSENSCHAFT 88

WENN STRESS DEN KÖRPER SCHWÄCHT: PHYSISCHE BESCHWERDEN

Hormonhaushalt im Ungleichgewicht 96

**DYSMENORRHOE – KRAMPFARTIGE
REGELBESCHWERDEN 108**

Fragiles Immunsystem 109

Angegriffenes Verdauungssystem 114

**WAS SIND BITTERSTOFFE UND
WIE WIRKEN SIE? 115**

Probleme des Herz-Kreislauf-Systems 126

Haut – der Spiegel der Seele 133

Stress und Schmerzen 140

KINDER UND IHR UMGANG MIT STRESS

Wie äußert sich Stress bei Kindern und Jugendlichen? 148

Nervosität, Unruhe und Schlafstörungen 149

Bauchweh 153

Kopfweh 159

Bettnässen 161

SERVICE

Was hilft wann – im Überblick 164

Bezugsquellen 165

Zum Weiterlesen und Informieren 167

Schnell nachgeschlagen 170