

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| <b>Dank</b>   | 9  |
| <b>Vorwort</b>                                      | 10 |
| Der Stand der Wissenschaft                          | 11 |
| Präambel und Entschuldigung                         | 11 |
| <b>Einleitung</b>                                   | 13 |
| <b>Unsere Hormone – Aufzucht und Hege</b>           | 15 |
| Unendlich langweiliges Basiswissen                  | 15 |
| Wer macht denn so was? – Die Drüsen                 | 22 |
| <b>Von Geschlechtshormonen ins Leben gepeitscht</b> | 26 |
| Der große kleine Unterschied                        | 26 |
| Die ersten Jahre                                    | 29 |
| Pubertät – volle Breitseite Hormonbeschuss          | 32 |
| <b>Wechselbadet: die hormongesteuerte Frau</b>      | 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 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Leider geil! – Der hormongesteuerte Mann</b>                                      | 65  |
| Wann ist ein Mann ein Mann: Androgene  | 65  |
| Wenn die Brunft über die Vernunft siegt: Dürfen<br>Hormone als Ausrede herhalten?    | 65  |
| Männerspielzeug Testosteron  | 68  |
| Wenn Männer ihre Tage haben  | 72  |
| Männliche Wechseljahre   | 73  |
| Bulls without Balls  | 79  |
| <br>   |     |
| <b>Seid fruchtbar und vermehret euch!</b>  | 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  |
| <br>   |     |
| <b>Sex – und die ganz, ganz schmutzigen Hormone</b>                                  | 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 ...<br>der Coolidge-Effekt                           | 104 |
| <br>   |     |
| <b>Das Gehirn – Aufruhr im Headquarter: kleiner Ausflug in die<br/>Neurobiologie</b> | 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 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Botenstoffe des Glücks</b>                               | 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 |
| <b>Zauberdüfte und Liebestränke</b>                         | 125 |
| Pheromone – Hormone auf Wanderschaft                        | 125 |
| Oxytocin – Kuscheln, Treue und ewige Liebe                  | 129 |
| <b>Beziehungskrach – die hormongesteuerte Partnerschaft</b> | 133 |
| Partnerwahl   | 133 |
| Verliebt, verlobt, verheiratet                              | 136 |
| Pech im Glück, Liebe im Spiel                               | 139 |
| Gebrochenes Herz  | 140 |
| <b>Hormone durch dick und dünn</b>                          | 143 |
| Bauchfett – der hormonelle Sprengstoffgürtel                | 143 |
| Schlank dank Hormone?                                       | 145 |
| Mahlzeit mit den Boten                                      | 146 |
| So tricksen Sie Ihre Hormone aus                            | 152 |
| <b>Von großen und nicht ganz so großen Menschen</b>         | 155 |
| Wachstumshormone  | 155 |
| <b>Haut und Haar</b>  | 161 |
| Schöne Haut mit Hormonen                                    | 161 |
| Eine Haut wie Orangen                                       | 162 |
| <b>Licht und Schatten</b>                                   | 164 |
| Hormonelles Frühlingserwachen                               | 164 |
| <b>Hormone und das Berufsleben – Boten auf Jobsuche</b>     | 174 |
| Der Fingertest  | 174 |
| Berufswunsch schon im Mutterleib?                           | 175 |

|  |     |
|--|-----|
| Geburtsmonat entscheidend?                                     | 176 |
| Angeboren oder verzogen?                                       | 176 |
| <b>Voll im Stress – hormoneller Sprengstoff</b>                | 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<br>gestressten Menschen         | 195 |
| <b>Das Hormon-Business</b>                                     | 201 |
| Die Endokrinologen   | 201 |
| Gute Geschäfte   | 203 |
| Doping – besser mogeln mit Hormonen                            | 206 |
| Doping ohne Doping   | 213 |
| Hormone aus dem Garten   | 216 |
| <b>Kurzanleitung: Und so beeinflussen Sie<br/>Ihre Hormone</b> | 218 |
| Der hormonelle Zauberlehrling                                  | 219 |
| Lock die Hormone aus ihren Verstecken!                         | 219 |
| Am Ziel angekommen   | 222 |
| Literaturverzeichnis   | 224 |