



Adrenalin-Dominanz erfolgreich behandeln: Wenn das Stresshormon den Körper regiert

Michael E Platt

 **Download**

 **Online Lesen**

Adrenalin-Dominanz erfolgreich behandeln: Wenn das Stresshormon den Körper regiert Michael E Platt

 [Download Adrenalin-Dominanz erfolgreich behandeln: Wenn das Stre...pdf](#)

 [Online Lesen Adrenalin-Dominanz erfolgreich behandeln: Wenn das St...pdf](#)

Adrenalin-Dominanz erfolgreich behandeln: Wenn das Stresshormon den Körper regiert

Michael E Platt

Adrenalin-Dominanz erfolgreich behandeln: Wenn das Stresshormon den Körper regiert Michael E Platt

Downloaden und kostenlos lesen Adrenalin-Dominanz erfolgreich behandeln: Wenn das Stresshormon den Körper regiert Michael E Platt

176 Seiten

Kurzbeschreibung

Jahrtausendlang hat sich bei akuter Gefahr eine Reaktion bewährt: Kampf oder Flucht. Und darauf ist unser Gehirn bis heute programmiert: Mit einer Kaskade von Botenstoffen versetzt es den Körper sekundenschnell in Alarmbereitschaft. Neben dem Stresshormon Kortisol wird vor allem Adrenalin gebildet, denn es sorgt dafür, dass der Körper blitzschnell auf Hochspannung umschaltet: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck schnellt empor, die Atemfrequenz beschleunigt sich, damit der Körper mit zusätzlichem Sauerstoff versorgt wird. Die Leber stellt Zucker zur Verfügung, sodass die Muskeln und das Gehirn mehr Energie umsetzen können. Alles, was im Kampf nicht unbedingt die Überlebenschancen erhöht, wird derweil unterdrückt: Müdigkeit, Hungergefühl, Verdauung und die Immunabwehr.

Für unsere Vorfahren waren diese biologischen Mechanismen im Kampf gegen einen angreifenden Bären lebenswichtig, und auch heute sind sie durchaus hilfreich, wenn wir zum Beispiel blitzschnell einem Auto ausweichen müssen. Doch leider wird das Stresssystem allzu leicht auch dann aktiviert, wenn kein Bär um die Ecke kommt, sondern wenn die Mühen des Alltags unseren Körper in Dauerstress versetzen. Wird die bereitgestellte Energie nicht verbraucht, z.B. durch Sport, gerät das ausgeklügelte Körpersystem dauerhaft aus der Balance. Die Folgen sind zahlreiche Störungen und Erkrankungen, die auf den ersten Blick gar nichts mit dem Zuviel an Adrenalin zu tun haben scheinen: ADHS, Depressionen, Übergewicht, Schlafstörungen, Reizdarmsyndrom, PMS und viele weitere.

Das zweite Buch des Bestsellerautors Dr. Michael Platt beleuchtet die Auswirkungen von Adrenalin auf den menschlichen Körper und stellt ein leicht umsetzbares Programm vor, das den Überschuss an Adrenalin auf ein gesundes Normalmaß zurückführt. Aufgrund der Therapie- und Dosierungsempfehlungen eignet sich das praktische Nachschlagewerk auch für Ärzte. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Michael Platt ist Facharzt für Innere Medizin und spezialisiert auf den Einsatz bioidentischer Hormone bei der Behandlung zahlreicher Erkrankungen. Sein erstes Buch zum Thema Hormone ("Die Hormonrevolution") ist ein Bestseller. Er lebt in Rancho Mirage in Kalifornien, USA.

Download and Read Online Adrenalin-Dominanz erfolgreich behandeln: Wenn das Stresshormon den Körper regiert Michael E Platt #PM7Y98QROCZ

Lesen Sie Adrenalin-Dominanz erfolgreich behandeln: Wenn das Stresshormon den Körper regiert von Michael E Platt für online ebook Adrenalin-Dominanz erfolgreich behandeln: Wenn das Stresshormon den Körper regiert von Michael E Platt Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Adrenalin-Dominanz erfolgreich behandeln: Wenn das Stresshormon den Körper regiert von Michael E Platt Bücher online zu lesen. Online Adrenalin-Dominanz erfolgreich behandeln: Wenn das Stresshormon den Körper regiert von Michael E Platt ebook PDF herunterladen Adrenalin-Dominanz erfolgreich behandeln: Wenn das Stresshormon den Körper regiert von Michael E Platt Doc Adrenalin-Dominanz erfolgreich behandeln: Wenn das Stresshormon den Körper regiert von Michael E Platt Mobipocket Adrenalin-Dominanz erfolgreich behandeln: Wenn das Stresshormon den Körper regiert von Michael E Platt EPub