

Hormone:

- > Hormone sind Signalstoffe des Körpers
- > Steuerung von Stoffwechselprozesse
- > Wirken schon in geringen Konzentrationen

Beispiele:

- > Testosteron / Östrogen
- > Adrenalin / Cortisol
- > Insulin
- > Thyroxin

Aufgaben:

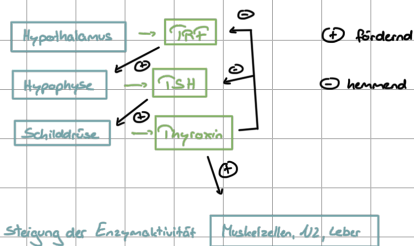
- ▷ Steuerung von Stoffwechselprozessen
- ▷ Anpassung des Organismus an die Umwelt
- ▷ Regulation / Funktion der Geschlechtsorgane und des Sexualverhaltens
- ▷ Koordination des Wachstums

Hormontypen Eingeteilt nach ihrer chemischen Struktur

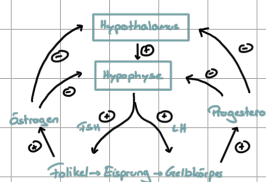
- > Aminosäurederivate
- > Peptidhormone (Insulin)
- > Fettsäurederivate
- > Steroidhormone (Steroide) (Cortisol)

Hormonsysteme

Regelmechanismen: Beispiel: Thyroxin



Beispiel: Östrogen und Progesteron



Stress

- > Stressfaktoren sorgen in der Regel für 2 Arten von Reaktionen im Körper
 - Sympathische Reaktion, bei der über den Sympathikus Adrenalin freigesetzt wird und dies für eine kurzfristige Leistungssteigerung sorgt
 - erhöhte Produktion von Cortisol
 - ▷ Es kommt zu einer etwas längeren körperlichen Leistungssteigerung