

Sachverzeichnis

A

Achtsamkeit 112
 Adrenalin 10, 11, 37
 Amygdala 116
 Aneurysma 47
 Aorta 27, 47
 Asthma 76
 Atemfrequenz 69
 Atemmuskulatur 68, 102
 – Übungen 86
 Atemtakter 73
 Atemübungen 59
 – Das Krokodil 92
 – Der Fisch 88
 – Die Planke 94
 – Flankenatmung 95
 – Katze-Kuh 96
 – Nackendehnung 90
 – Rotierte Bauchlage 89
 – Studie 61
 Atherosklerose 46
 Atmung 22, 64
 – entschleunigte 55, 56, 57, 60, 112
 – 4-Wochen-Programm 99
 – Haltungen 85
 – langsame, Blutdrucksenkung 69
 – Steuerung 67
 Ausatmung 24
 – lange 84
 Ausdauertraining 136

B

Baroreflex-Rezeptor 69, 71, 117
 Bauchatmung 59, 67, 83
 – Übung 83
 Biofeedback 109, 122
 Blutdruck 11, 13, 37, 128, 131
 – Biofeedback 122
 – Einstufung 33
 – Lebenserwartung 43
 – messen 32
 – Pulswellengeschwindigkeit 129
 Blutdruckamplitude 36
 Blutdruckregulation 69
 Blutdruckschwankungen 24, 29
 Blutdrucksenkung 142
 – Biofeedback 129
 Blutdruckwert 29
 Blutgefäße, Verengung 37
 Bluthochdruck 8, 15, 27
 – Dauerstress 36
 – Entstehung 31
 – Folgeschäden 42, 44
 – Formen 35
 – Risiko 48
 – Ursachen 30
 Bodyscan 109
 Brustatmung 59, 67
 Burnout 80
 Buteyko-Methode 76

C

COPD 76

Cortisol 10, 11, 13, 111

D

Dauerstress 8, 12, 19, 36, 39, 41
 Diastole 28, 36

E

Einatmung 24
 Entspannung 12, 113
 Entspannungstechniken 20, 107

G

Gefäßverengung 41
 Gehirnanatomie 115

H

Herzfrequenz 22
 Herzinfarkt 15, 38, 46
 Herzinfarktrisiko 44
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 18
 Herz-Kreislauf-Risiko 49
 Herz-Kreislauf-System 27
 Herzratenvariabilität 25, 38, 39, 56, 123, 124, 126, 128, 131
 Herzstress 50, 56, 123
 Hippocampus 115, 119
 Hirnstamm 116
 Hypertonie 31, 32, 35

L

Lebenserwartung 43
 Limbisches System 115

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
 So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
 Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter

Lunge 64

M

Mandelkern 116
 Meditation 50, 53, 109
 – Gehirn 117
 Meditationseffekte 52
 Meditative Kurzpause 113

N

Neuroplastizität 119

O

Ozeanische Atmung 105

P

Posttraumatische Belastungs-
 störungen 80
 Progressive Muskelrelaxion 108
 Puls 11, 22
 Pulsdiagnostik 23, 24
 Pulsschwankungen 24
 Pulswelle 128
 Pulswellengeschwindigkeit 123,
 127, 128, 132

R

Risikorechner 48
 Ruhenerve 11, 102
 Ruhepuls 26

S

Schlaf 12
 Schlaganfall 53, 76
 Sport 22, 29, 136, 139
 Stress 13, 31, 131
 – messen 13
 Stressbewältigung 17
 Stressfaktoren 14
 Stressnerv 11
 Sympathikus 11, 31, 36, 37, 71
 Systole 28, 36

V

Vagus 11, 13, 24, 37, 53, 71, 127,
 140
 Vegetative Balance 25, 50, 71,
 123
 Vegetative Dysbalance 69
 Vorhofflimmern 45

W

Wechselatmung 106

Y

Yoga 60, 62, 101, 102, 110
 – Atemphasen 103
 Yoga-Atem-Techniken 104
 Yoga-Atmung 68, 102
 – Biofeedback 123, 127, 130, 135
 – Blutdruck 52, 55
 – Blutdrucksenkung 72, 75
 – Herzmuskelschwäche 78
 – Herzschlag 55
 – Raucherentwöhnung 79
 – Sauerstoffsättigung 77
 – Übungen 82

Z

Zwerchfell 67, 83