

Stichwortverzeichnis

A

Aktivität 74
Amygdala 42
Annäherungsziele 148
Aufrichtung 60
Autonomie 148

B

Bauchgefühl 41
Belastungssyndrom,
posttraumatisches 42
Bewegung 29
Bindung 19
Biophilie 10, 11, 14, 15, 19, 51
Body-Feedback 50
Burn-out-Syndrom 17, 20, 24

C

Cortisol 19, 21, 24, 25, 28, 32, 35

D

Depressionen 10, 14, 18, 20, 21,
23, 28, 33, 43, 45, 51, 149
Dopamin 31
Durchhaltevermögen 48

E

Einsamkeit 33, 35, 37
Embodiment 38, 43
– Embodiment-Studien 48
Emotionen 13, 38, 40, 41, 43,
45, 46, 47, 49, 52
Erkenntnistheorie 38
Ernährung 25
Erschöpfung 20, 28
– chronisches
Erschöpfungssyndrom 20
Evolution 11, 14, 28
– evolutionäre Programme 26

F

Faszien 38, 43
Fibromyalgie-Syndrom 20
freundliche Ausdauer 28, 30,
31, 53

G

Gangbild 81
Gedankenspirale 82
gehen 29, 50, 51, 128, 144

H

Haltung 90, 93
Herz-Kreislauf-Erkrankungen
21, 33
Homo sapiens 45
Hormone 17, 18, 42
– Cortisol 19, 21, 24, 32, 35
– Dopamin 31
– Serotonin 19, 28, 31

I

Immunsystem 20, 21, 22, 31,
33, 42
Inaktivitätsforschung 27
Informationsaufnahme 50
integrative Bewegungs- und
Leibtherapie 40
Intelligenz, körperliche 40
Interozeption 11, 40, 41, 43,
50, 93
Isolation, soziale 33, 35, 36

K

Kopfhaltung 120

L

lächeln 19
Lebenserwartung 13
Lichttherapie 30
liegen 126

M

Mikrobewegungen 89, 100
Müdigkeit 17, 41, 43
Multiple Chemikalien-
Sensitivität 20
Multiple Sklerose 42
Multisystem-Erkrankungen,
chronische 20

N

Natur 10, 11, 12, 26, 30, 51
Neuroendokrinologie 42
Neurotag 45, 47, 52, 99

O

Oxytocin 16, 18, 26, 35

P

präfrontaler Kortex 41
Programme, evolutionäre 32,
35, 44, 46, 47

Psychomotorik 43
Psychoneuroimmunologie 42

R

Resilienz 129

S

Schlaf 25, 28
– Müdigkeit 17, 41, 43
– Schlafmedikamente 15
– Schlafstörung 20, 21, 22, 23
seelische Gesundheit 149
Selbstbestimmung 146
Selbstmanagement 90
Selbstwahrnehmung 56
Selbstwirksamkeit 16, 92, 129,
149
Serotonin 19, 28, 31
– Serotoninmangel 23, 24
sitzen 27, 47, 93, 98
somatische Marker 40, 41, 145,
149
soziale Bindung 16, 32
soziale Kontakte 32, 33
stehen 108
Stress 14, 17, 19, 21, 23, 28, 33,
35, 43, 149
– posttraumatisches Stress-
Syndrom 20
– Stresshormone 19, 20, 28

T

Tiere 14, 15, 16, 19
Tryptophan 23, 25, 29, 51

U

Unbewusstes 144
– adaptives 145, 147

V

Vermeidungsziele 148

W

Wechselwirkung 7, 38, 42, 43,
48, 52
Widerstandskraft, psychische
129
Willenskraft, selbstregulierende
148, 149
Wohlbefinden 13, 18, 26, 31

Z

Ziele 148