

Sachverzeichnis

- A**cidum phosphoricum 86
 Adrenalin 20
 Aggression 72, 73
 – Umgang 74
 Aggressivität, erhöhte 24
 Aktivierungsphase 20, 24, 80
 – Begleitreaktionen 22, 23
 Alkohol 54, 95
 – Abhängigkeit 95
 Anämie 34
 Anerkennung, fehlende 62
 Angehöriger
 – demenzkranker 67
 – Pflegefall 113
 Anspannung 101
 – dauerhafte 22
 Antidepressiva 48, 58
 Arbeit 121
 – Burnoutschutzmaßnahmen 122
 – delegieren 124
 Arbeiten, selbstbestimmt 124
 Arbeitsbelastung 62
 Arbeitsloser 65
 Ärger 22
 Aromatherapie 88
 Aromaöl, Wirkungen 88
 Arsenicum album 86
 Asthma 39
 Atemübung 107
 Ausdauersport 100
- B**eeinträchtigung
 – körperliche 32
 – psychische 32
 Beförderung 120
 Behandlung, stationäre 82
 Berufsbeispiele 64
 Beziehungen 110
 – berufliche 114
 Beziehungsabbruch 113
 Bier 95
 Blähungen 24
 Blutarmut 34, 35, 37, 41
 Blutbildung 35
 Blutdruck, erhöhter 25
 Blutdruckerhöhung 24
 Blutfarbstoff 34
 Blutkörperchen, rote 34
 Blutmangel 35
 Blutverlust 35
 Blutzuckeranstieg 90
 Blutzuckererhöhung 24
 Burnout
 – als Protest 14
 – Ausmaß 33
 – Definition 12, 14
 – Depression 19
 – Fragebogen 13
 – Frauen 67
 – Laboruntersuchungen 51
 – Lehrer 69
 – Outing 133
 – Persönlichkeitsaspekte 129
 – Persönlichkeitsmerkmale 63
 – Selbsttest 29
 – Sucht 58
 – Symptome 16
 – Ungleichgewicht 15
 – Verlauf 20
 – vorbeugen 82
 Burnoutberater 82
 Burnoutfaktoren 32, 130
 Burnoutphase 1 20, 80
 Burnoutphase 2 24, 81
 Burnoutphase 3 26, 82
 Burnoutphasen 20
 Burnoutschutz 130
 Burnoutschutzmaßnahmen 122
 Burnoutsymptome 29
 Burnoutvertrag 133
- C**allcenter 65
 Chemotherapie 43
 China 87
 Cholesterinsenker 49
 Cholesterinspiegel, erhöhter 25
 Chronic fatigue syndrom 42
 Coenzym Q10 49
 Cola 52
 Colitis ulcerosa 40
- D**armbeschwerden 26
 Darmentzündung 39
 Demenzkranker, Pflege 68
- Depersonalisation 122
 Depression 19, 26, 32, 48, 56, 71
 Distanzierung 122
 Drei-Phasen-Modell 20
 Drogen 57
 Durchfall 24
- E**cstasy 57
 Ehepartner, Konflikt 112
 Eisenmangel 35, 38, 40
 Eisenpräparat 36
 Eisenspeicher 35
 Eisentropfen 38
 Eleutherokokkus 87
 Energieeinsparpotenzial 71
 Energiereserve 52
 Entlohnung 117
 Entspannung 101
 Entspannungsverfahren 106, 107
 Enttäuschung 70
 Entzündung, chronische 39
 Entzündungsanämie 40
 Erektionsstörung 25
 Erfolgskontrolle 33, 85
 Erschöpfung 19, 25, 26, 38, 53, 75
 Erschöpfungsphase 26, 28, 82
 Erythrozyten 34, 35
- F**aktoren, psychosoziale 62
 Ferritin 36
 Ferritinwert 38
 Fettstoffwechselstörung 49
 Fluglotse 65
 Folsäuremangel 36
 Fragebogen, Selbsttest 29
 Fragen, hilfreiche 128
 Frauen 67
 Freizeit 103
 Freizeitgestaltung 102
 Führungsaufgabe 121
- G**edankenkreisen 134
 Gedankenstopp 134
 Gehalt 118
 Geldsorgen 115
 Genussmittel 92, 95
 Geschwätzigkeit 23

- Getränk, koffeinhaltiges 52, 53, 92
Gewohnheiten überprüfen 132
Ginseng 88
Gleichgewicht
– gestörtes 15
– gesundes 15
Grübeln beenden 134
Grüntee 52
- H**ämoglobin 34
Hämoglobinwert 35, 37
Hamdrang 23
Haushalt, Arbeitsteilung 125
Haustier 104
Heilpflanzen 87
Heißhunger 91
Helferberufe 64
Herzbeschwerden 26
Herzklopfen 23
Herzrasen 22
Herzrhythmusstörungen 18
Hilfe annehmen 126
Hippeligkeit 22, 23
Holotranscobalamin 37
Homöopathie 86
Humor 105
Hund 104
Hyperthyreose 39
Hypothyreose 39
- I**mmunsystem 40, 42
Impotenz 24
Infektion 42
Inkompetenz 119
Insulinanstieg 90
- J**odmangel 39
- K**affee 52, 53, 92
– Kopfschmerzen 92
Kaliummangel 47
Kalium phosphoricum 87
Karriereleiter 119
Katze 104
Koffein 52, 53, 92
– Entzugssymptome 53
– Gewöhnung 53
Koffeinentzug 93
Koffeinentzugsversuch 92
- Kohlenmonoxid 55
Kokain 57
Kollegen, Konkurrenzverhalten 114
Konflikt, familiärer 112
Kontrollzwang 124
Konzentrationsstörung 53
Kooperation 126
Kopfschmerzen 53, 92
Kortisol 20
Kosten-Nutzen-Rechnung 117
Krebs 43
- L**aborparameter, Normbereiche 105
Lachen 105
Laktoseintoleranz 41
Lehrer 69
Lehrertyp 70
- M**achtkampf 73
Magnesiummangel 47
MCV 35
Mediator 113
Medikamente, Nebenwirkung
Müdigkeit 56
Melatoninmangel 46
Menstruationsblutung 35, 37
Migräne 75
Mineralstoffmangel 48
Mittagspause 101
Mobbing 63
Morbus Crohn 40
Müdigkeit 53, 56, 58
Müdigkeitssyndrom, chronisches 42
Muskelkrampf 46
Mutlosigkeit 75
- N**adi Sodhana 107
Nägelkauen 23
Nährstoffmangel 46
Nervensystem, vegetatives 22
Nervosität 23
Nikotin 55
Noradrenalin 20
- O**rgasmusfähigkeit, schwindende 24
Outing 133
- P**aartherapeut 113
Partner, verständnisvoller 111
Perfektionismus 71, 126
Persönlichkeitsaspekte 129
Persönlichkeitsmerkmale 63
Peter-Prinzip 119
Pflege 67
Pflegearbeit 114
Phosphorus 87
Pranayama 107
Progressive Muskelrelaxation 108
Psychologe 82
Psychopharmaka 57
Psychostimulanzien 57
Psychotherapie 115
- Q**10-Mangel 50
- R**auchen
– Aufhören 97
– Dysfunktion, erektile 96
– Hautalterung, vorzeitige 96
Raucher 55, 96
Regeneration 22, 23, 102
Reizdarmsyndrom 41
Resignation 19, 26, 75, 76
– überwinden 77
Rheuma 39
Ritalin 57
Rituale überprüfen 133
Rotwein 95
Ruhephase 24
- S**auerstoff 34
Scheidung 113
Schilddrüse 38
Schilddrüsensteuerhormon 40
Schilddrüsenüberfunktion 45
– Symptome 39
Schilddrüsenunterfunktion 83
– Symptome 39
Schlafapnoesyndrom 45
Schlafhormon 46
Schlafstörung 24, 44, 46, 48
Schokolade 90
Schulden 115
Schutzwall, persönlicher 122
Schwarztee 52, 92
Schweißausbruch 48

- Schwindel 24
 Schwitzen 23
 Selbstzweifel 32
 Serotonin 48
 Serumferritin 36
 Sexualfunktion, gestörte 24
 Speed 57
 Statin 49
 Stewardess 64
 Stress 19, 22
 Stresshormon 20, 22, 24, 26
 Stresspegel herunterfahren 106
 Stundenreduzierung 102
 Sucht 58
 Suchtmittel 95
 Suizidalität 26
 Süßigkeit 90
 Symptome 16
- T**aigawurzel, sibirische 87
 Test 29
 Thea 87
 Therapieabbruch 116
- Thyreotropin 40
 Thyroxin 40, 83
 Tipps zum Reiten toter Pferde 123
 Transfettsäure 90
 Triptan 93
 TSH-Wert 40, 83
- Ü**berforderung, chronische 82
 Überstunden 101
 Ubichinon Q10 49
 Umschuldungsstrategie 115
 Ungleichgewicht 14, 15
 Unruhe, körperliche 23
 Unterzuckerung 91
 Urlaub 102
 Urmensch 22
- V**erdauungsstörung 41
 Verstopfung 24, 46
 Vertrauen, mangelndes 124
 Verzweigung 14, 19, 26
 Vitamin-B₆-Mangel 48
- Vitamin B₁₂ 35
 Vitamin-B₁₂-Mangel 36
 Vollblutanalyse 48
 Vollwertkost 91
- W**arnsignal 14
 Warnzeichen 25, 82
 Wechselatmung 107
 Widerstandsphase 24, 25, 26, 80
 Wochenende 102
- Y**oga 107
- Z**ähneknirschen 23
 Zeitmanagement 127
 Ziele formulieren 129
 Zigarettenrauch 55, 56
 Zinkmangel 48
 Zittern 22, 23
 Zusammenbruch 28