

Sachverzeichnis

A

Absatzschuhe 97, 99
 Abwehrsystem 143
 Achillessehne 99, 129, 132, 133
 Achtsamkeit 65, 189
 ADHS 137, 146
 Adrenalin 17, 67, 184
 Amygdala 14, 32
Angst 61
 – Vagus-Meditation 68
 Angststörung 66
 Angstzentrum 32
 Anspannung 186
 Arbeitsplatz 93
 Arbeitsrhythmus 142
 Arteriosklerose 160
 Atmung 173
 Aufputschmittel 139
 Augen 21
 Augenmuskeln aktivieren 48
 Augennerv 47
 Augenpressur 23, 67
 Augenübungen 75
Ausatmung 38, 48
 – betonte 74, 83
 Ausdauer-Koordinations-
 Training 119
 Ausdauertraining 190

B

Baby, Lallen 176
 Bach, Johann Sebastian 178, 180
 Baidarka 161
 Balance 186
 Bauchgehirn 50
 Beckenbodenvibration 49

Beckenorgane 51
 Belohnung 190
 Beschleunigung 136
 Bewegung 40, 146, 190
 Bewegungsablauf, natürlicher 157
 Bewegungsdrang 137
 Bewegungsmangel 139
 Bewegungsverarmung 138
 Bewusstsein, vorgeburtliches,
 meditatives 166
 Bildschirmarbeit 96
 Bipolarität 149, 159, 187
 Bluthochdruck 67
 Boreout 148
 Brummen 183
 Burnout 45, 143, 148

C

Chronos 166
 Cinéma interne 38, 48, 61, 78,
 90–93, 118, 131, 164
 Cobain, Kurt 178
 Cochlea 152

D

Dankbarkeit 188
 Darm 50
 Darmerkrankung 56
 Digitalisierung 142
 DNA 152
 Dopamin 84, 145, 184

E

Einatmung 38
 Einschaltknöpfe, parasympathi-
 sche 84

Elastizität 160, 191
 Embryo 152
 Entspannung 20, 84, 172
 Entspannungshocke 97
 Entspannungskultur 187
 Entspannungspausen 88
 Entspannungssignal 22
 Epigenetik 152
 Erstarrung, dorsal-vagale 46
 Erstarrungsreaktion 34

F

Faszienjogging 126, 129
 Faszienlaufen 126
 Faszienmedizin 129
 Faszienstretching 124, 191
 Fazialisnerv 59, 60, 147
 Fetus 98
 Fibonacci-Zahlen 153
 Filmmusik 181
 Flow 189
 Flugzeug 93
 Formatio reticularis 22

Fuß

– spiralförmig abrollen 128
 Fußgelenk 154

G

Ganzkörperschwingung 82, 83
 Gedanken, negative 163
 Gegenschwung 158, 159
 Gegenschwungstretching 128
Gehirn 12, 175
 – emotionales 32, 58
 – Meditation 71
 Gehirnwellen 68, 71

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.

Ihr TRIAS Verlag

Kontakt:

<https://kundenservice.thieme.de>

Adresse:

Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



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



[/mama.mag.trias](https://www.facebook.com/mama.mag.trias)



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



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



www.trias-verlag.de/newsletter

Geist, Kraft 162
 Gelassenheit 69
 Gesichtsnerv 21, 47, 147
 Glückshormon 184

H

Hand 154
Herz 119, 146, 152, 159
 – untrainiertes 66
 Herzgehirn 50
 Herzinfarkt 142
 Herz-Kreislauf-Erkrankung 67
 Hirnnerven 29, 36, 38, 47, 59, 173
 Hirnstamm 22, 29
Hocke 98, 144
 – naturrichtige 98
 Hoffnung 188
 Homöostase 20, 150
 Hörschnecke 152
 Hypothalamus 14, 27

I

Immobilisation 45
Immunsystem 67
 – Singen 184
 Informationsdichte 136
Internet 90, 136
 – 5G 141
 Isomorphie 82, 84, 171, 180

K

Kairos 166
 Katzen schnurren 174
 Kehlkopfvibration 48, 73, 83, 86,
 91, 175
 Kinder 138, 190
 Klangübertragung 83
 Klinger 86
 Knieerkrankung 97
 Kniegelenk 154
 Kompetenz, soziale 21, 189
 Kompressionssyndrom 110, 111
 Konsonanten 85
 Körper, elektromagnetischer 170
 Körperklänge 172
 Kortisol 27
 Krampfhocke 99
 Krebs 68

L

Lächeln 58
 Lachen 61
 Laufen 126, 132
 Lebensrhythmus 87
Lebensspirale 151
 – harmonische 151
 Leistungsbereitschaft 187
 Leistungsgesellschaft 138, 189

Licht 163
 Loben 190

M

Mandelkern 32, 33, 72
 Mantra 174
 Materie 155
Meditation
 – Dimensionen 167
 – Dimension, spirituelle 70
 – Gehirn 71
 – Mantra 174
 – Studie 145
 Meditationseffekte 165
 Meditationsstudie 70
 Medizin, Umdenken 170
 Melodie 179
 Mimik 48, 58, 59, 147
 Miteinander, soziales 20
 Mitschwingen 171
 Mittagspause 88, 89
 Müdigkeit, Autofahrt 93
Musik 174, 181
 – meditative 176, 180
 – Wirkung, körperliche 182
 Myokine 69

N

Natur 139
 – Prinzipien 149
 Negativspirale, stressbedingte
 143
 Neokortex 33
Nervensystem 24
 – autonomes 12, 13, 14, 26, 27,
 35, 43
 – Musik 181
 – parasympathisches 68
 – sympathisches 16
 Neurozeption 14, 25, 160

O

Ohrmuschel 152
 Optimismus 188

P

Parasympathikus 13, 19, 27
 Pausenkultur 18, 88, 144, 145
 Persönlichkeit 146
 Perzeption 25
 Placebo-Effekt 162
Polyvagalthese 33, 35
 – Vagusbremse 40
 – Vagus-Meditation 38
 Probiotika 51
 Propriozeption 25, 160
 Prüfung 93
 Psychopharmaka 139

Pudendusnerv 16, 31, 47, 51, 53,
 111
 Pudendusschädigung 58
 Pulsfrequenz 119

Q

Quantenphysik 155

R

Reibungsakkorde 169
 Reizüberpütung 136
 Resilienz 189, 190, 191
 Resonanz 171
 Resonanztöne 85
 Rhythmus 179
 Rituale 90
 Rückenerkrankung 97

S

Saighocke 99
 Schlafposition 92
 Schlafstörungen 91, 144
 Schlafzimmer 93
 Schmauen 94
 Schmerzempfinden 68
 Schnarchen 60
 Schnurren 85, 175, 183
 Schule 138
 Schwingungen 169
 Schwingungsenergie 155
 Sehne 131
 Sehnenstretching 111
 Sehnenurbo 160
 Seilspringen 129
 Selbsterkenntnis 189
 Sicherheit 45
 Sicherheitsstufen 44
 Sicherheitssystem 24, 25
Singen 85, 183
 – heilt 184
 Sitzalltag, monotoner 110
 Sitzarbeit 110
 Sitzen 96, 144
 Sitzhaltung 96
 Smartphone 140
 Sozialverhaltens 147
 Spiegelneuronen 147
 Spiel 146
 Spiralaufbau 152
 Spiralebewegung 156
 Spirale, logarithmische 153
 Spiralkinetik 157
 Sprache 85
 Standleitung, parasympathische
 47
 Stehpult 97
 Stillsitzen 138
 Stimme 21, 48, 85

Stimmelage 173
 Stimulation, elektromagnetische 164
 Stradivari 82
 Strahlung 141
Stress 16, 136, 163
 – chronischer 17, 33
 – Kettenreaktion 17
 – Warnsignale 17
 Stresshormon 67, 72, 184
 Strukturen, dissipative 183
 Summen 85, 183
Sympathikus 13, 14, 27, 34, 187
 – Leistung 46
 System, limbisches 32

T

Technikanpassung 151
 Teilchen 156
 Tiefenentspannung 69, 82, 84, 86
Tinnitus 72
 – Vagus-Meditation 73
 Toilettengewohnheiten 53, 57
 Tonbildung 83
 Tonübertragung 83

U

Übersättigung 138

Übung

– Augenpressur 77
 – Bauchmuskeltraining 123
 – betontes Ausatmen 75
 – Cinéma interne 78
 – Doppelbilder sehen 79
 – Ellbogensitz vor einem Stuhl 100
 – Faszienstretching auf dem Minitrampolin 124
 – Ganzkörper-Entspannung 131
 – halbe und ganze Hocke auf dem Stuhl 103
 – Hocke am Türgriff 102

– Hocke vor der Wand 101
 – Ihre tägliche Vagus-Siesta 90
 – Kehlkopfvibrationen 76
 – Kreuzhang 112
 – Lachen mit den Augen 80
 – Lauftraining mit Handgewichten 122
 – naturrechtige Hocke 104
 – Pendelhocke 106
 – Robbenpossen 117
 – Rückenrodeo 108
 – Schnurren und Vokale tönen 86
 – Singen Sie sich in den Schlaf 91
 – Storchenbein im Sitzen 114
 – Storchenbein im Stehen 116
 – Tanzjogging 120
 – Vagus-Ganzkörpervibration 84
 – Zungenstretching 81
 Unschärferelation 155
 Unterricht 138

V

Vagus

– alter dorsaler 31, 33, 42, 45, 47
 – einschalten 47
 – neuer ventraler 31, 34, 42, 47, 146, 173
 – aktivieren 36
Vagusbremse 17, 34, 39, 41
 – Faszienjogging 130
Vagus-Meditation 22, 49, 67, 87, 163, 172
 – Angst 68
 – Beispiele 93
 – Eigenschaften 71
 – Einschaltknöpfe 48
 – Entstehung 73
 – Ganzkörperschwingung 82
 – Herz-Kreislauf-Erkrankungen 67
 – Hirnnerven 29, 36
 – Immunsystem 67
 – Licht, Klang 164

– Polyvagalthorie 38
 – Praxis 74
 – Schlafstörung 91
 – Schnurren 175
 – Singen 185
 – Tinnitus 73
 – Wirksamkeitsstudie 41
Vagusnerv 14, 19, 89, 145, 187
 – aktivieren 23
 – Anatomie 29
 – ansprechen 20
 – Aufgaben 19
 – Notfall 172
 Vagus-Pause 93
 Vagus-Siesta 89, 187
 Valsalva-Pressing 55
 Verbundenheit, soziale 45
 Verhaltensweisen, änderbare 144
 Verstopfung 56
 Vokale 85, 86
 Vorfußlaufen 131

W

Wadenmuskeln 132
 Wadenmuskulatur 128
 Warnsignale 17
 Wartezeit 93
 Welle 155
 Welt, künstliche 140
 Wiederholung, Kraft 177
 Windkesselprinzip 159
 WLAN-Technologie 141

Z

Zähneknirschen 60
 Zeitraffer-Effekt 137
 Zungen-Kehlkopf-Nerv 47, 173
 Zustand, ventral-vagaler 45, 65, 146, 186
 Zwerchfell 184