

Stichwortverzeichnis

A

Abendroutine 96, 97, 176
 Abhängigkeit 78
 Achtsamkeit 9, 78, 79, 91, 92, 166, 167, 179, 192, 199
 ACTH 22
 Adrenalin 49
 Alexithymie 39, 40
 Antioxidanzien 47
 Apfelessig 53, 54, 55, 60
 Artischockensaft 53, 54, 56
 Ashwagandha 189, 199
 Atem 6, 29, 42, 43, 68, 69, 73, 86, 107, 114, 118, 146, 149, 161, 165, 167, 169, 171, 174, 175, 176, 180
 Atemübungen 168, 169, 172, 173, 175, 176
 Ätherische Öle 190
 Autoimmunerkrankung 34, 35

B

Bauchhirn 29, 48
 Bestandsaufnahme 80
 Bewegungseinschränkungen 34, 108, 182
 Burnout-Syndrom 9, 27, 49

C

CBD-ÖL 190
 Chronisches Fatigue-Syndrom 32, 36
 – Ursache 37
 Cordyceps 189
 Cortisol 22, 32, 49, 173

D

Darmbarriere 52
 Darmflora 48, 49, 52, 54
 Darm-Hirn-Achse 48
 Darmmilieu 46, 52
 Darmsanierung 46, 50, 51, 54
 – Durchführung 54
 – Tipps 56
 – Vorbereitung 50
 Depressionen 15, 28, 29, 31, 32, 37, 47, 60, 63, 186, 199
 – Symptome 38
 Digital Detox 194
 Dissoziation 22, 29, 39, 40, 100
 Dopamin 49, 77, 78, 195

E

Endorphine 19, 32, 49, 86
 Entspannung 19, 25, 33, 34, 43, 44, 67, 68, 96, 144, 164, 168, 169, 170, 171, 174, 177, 190, 193, 194

Entspannungsverfahren 34, 168, 169, 170, 171, 177, 178, 179, 194
 Ernährung 11, 35, 36, 44, 46, 58, 187, 188
 – antientzündliche 36
 Exterozeption 25

F

Faszien 192, 193
 Faszienrollen 192
 Fibromyalgie 10, 15, 31, 32, 33, 36, 37, 50, 60, 62, 64, 66, 148
 – Bewegung 33
 – Symptome 31
 – Therapie 32
 – Ursachen 32
 Floating 194
 Flohsamenschalen 51, 52, 55
 Freie Radikale 47
 Fußgewölbe 105, 134, 136, 138

G

Gemüsebrühe 56, 57
 Gewohnheiten 7, 37, 50, 54, 57, 59, 63, 64, 76, 77, 78, 79, 81, 83, 84, 86, 89, 96, 98, 148, 158, 166, 183

H

Handgelenkmobilität 108
 Heißhunger 56
 Hinterhorn 17, 20
 Hirnnerv 29
 Hochsensibilität 10, 31, 40, 41, 42
 Hormone 19, 42, 47, 48, 49, 63
 Hypervigilanz 41
 Hypothalamus 22

I

Immunsystem 26, 32, 34, 35, 46, 52, 69, 187, 188
 Inneres Kind 44
 Interozeption 25
 Intervallfasten 59, 60

K

Knoblauch 52, 53, 54, 57
 Kopfhirn 29, 48
 Körperscan 102
 Körperübungen 100, 149, 165, 173
 Körperwahrnehmung 17, 33, 98, 102, 160, 164, 165, 169, 170
 Kurkuma 47, 55, 57, 189, 199

L

Laktoseintoleranz 46
 Loslassen 71, 72, 145, 177

L-Tryptophan 188

M

Meditation 9, 28, 57, 89, 92, 97, 98, 152, 156, 157, 159, 160, 161, 162, 164, 165, 167, 173, 174, 179, 183, 195, 199
 Melatonin 49, 188
 Mentalübungen 39, 84, 148, 149, 156
 Mikronährstoffe 46, 58
 Mindfulness-based Stress Reduction 166
 Morgenroutine 81, 96, 97, 99
 Morgensteifigkeit 8, 33, 34, 58, 59, 104
 MSM 188
 Muskeltonus 10, 26, 27, 28, 33, 40, 67, 69, 73, 100, 101, 104, 142
 Myrrhinil Intest 51, 52

N

Nervensystem 9, 10, 24, 26, 27, 29, 32, 33, 36, 37, 42, 44, 45, 46, 67, 68, 73, 78, 87, 96, 101, 118, 146, 149, 154, 168, 169, 173, 179, 182, 190, 191, 196, 199
 – autonomes 27
 – peripheres 24
 – somatisches 24
 – vegetatives 24
 – zentrales 24
 Nervenzellen 17, 31, 186
 Neurotransmitter 17, 48, 63, 187
 Noradrenalin 19, 26, 49, 187
 Nozizeptoren 17

O

Olivenblätterttee 51, 53, 56
 Omega-3-Fettsäuren 36, 53, 188
 Omega-6-Fettsäuren 36, 188
 OPC 187
 Output 25, 67
 Oxidativer Stress 47

P

Papayakerne 51, 53
 Parasympathikus 25, 26, 27, 29, 44, 144, 173, 199
 Präbiotika 52
 Probiotika 51, 52
 Progressive Muskelentspannung 170
 Propriozeption 25
 Psyche 9, 10, 11, 34, 35, 40, 47, 48, 62, 64

R

Regulationsfähigkeit 26, 27, 28, 48, 66
 Reizdarmsyndrom 44, 48
 Resilienz 23, 66, 67, 166, 168, 196
 Rheumatoide Arthritis 10, 34, 36, 47, 50, 58
 – Bewegung 35
 – Ernährung 35, 58
 – Psyche 35
 – Symptome 34
 – Therapie 34
 – Ursache 34
 Routinen 7, 76, 77, 84, 96, 98, 132, 160
 – Abendroutine 81, 96, 97, 146, 154, 176
 – Morgenroutine 96, 97
 Rückenmark 17, 24

S

Sango-Korallen-Pulver 53
 Sauerkraut 53, 54, 56
 Säure-Basen-Haushalt 46
 Schlafstörungen 31, 39, 68
 Schmerz
 – akuter 20
 – chronischer 15, 20

– Definition 14
 – Diagnose 14
 – Warnsignal 15
 Schmerzkrankungen 15, 30, 31, 33, 62
 Schmerzgedächtnis 20, 22, 182, 186, 192
 Schmerzmodell,
 biopsychosoziales 23
 Schmerztherapie 17, 23
 Schmerzwahrnehmung 16, 17, 31, 32, 35, 37, 42, 48
 Schmerzzentrum 17
 60-Tage-Transformation 84
 Sechs-Wochen-Darmkur 50
 Selbstregulation 28, 66
 Selbstregulationsfähigkeit 66, 67
 Selbstvergebung 70
 Serotonin 19, 32, 49, 78, 187, 188
 Smoothie 55, 60, 189
 Stille Entzündung 47
 Sucht 76, 78, 79
 Sympathikus 22, 25, 26, 27, 29, 44, 46

T

Thalamus 17

U

Übungssequenzen 150, 152, 154

V

Vagusnerv 29, 48
 Verdauung 25, 29, 44, 45, 46, 52, 59, 66, 163, 196
 Verdauungsstörungen 44, 68
 Vergangenheitsbewältigung 68
 Vergebung 69, 71, 72, 73, 87, 181
 Visualisierung 179, 182, 183
 Vitamin C 53, 98, 187
 Vitamin D₃ 39, 186, 187, 199
 Vitamine 46, 58
 Vitamin K₂ 186, 187

W

Waldbaden 191, 199
 Wasser 60
 Werte 32, 63, 80, 83

Y

Yoga 9, 33, 156, 195
 Yogamatte 97, 98, 102, 144, 158

Z

Zeolith 51, 52, 55
 Ziele 78, 80, 83, 89, 96, 97, 182, 183

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)



[/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