

# Stichwort- verzeichnis

## A

Achtsamkeit 15, 44, 130, 131, 169  
Akupunktur 20, 104  
Angstattacke 33, 72, 119  
Arthrose 11, 35, 69, 109  
Auszeit 24, 53, 54, 55, 56, 95, 107  
Autoimmunerkrankung 12, 13, 20, 37

## B

Bewegung 15, 20, 23, 24, 40, 43, 44, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 69, 71, 117, 125, 132, 163, 170  
Brustschmerzen 33, 59, 93

## C

Calciolol 115  
Calictriol 115  
Cannabisöl 111, 112  
Chronic-Fatigue-Syndrom 20

## D

Dauerschmerz 18, 20, 23, 27, 28, 55, 67, 78, 93  
Depression 16, 21, 29, 94, 149, 150

## E

Entschleunigung 49, 67, 68, 169, 171  
Entspannung 45, 46, 48, 49, 57, 58, 61, 70, 96, 104, 125  
Erfolge 87, 95  
Ernährung 124, 125, 127  
Erschöpfung 16, 17, 22, 23, 34, 51, 53, 76, 94, 159

## F

Fatigue 20, 21, 22, 23, 24, 165  
Fibro-Fog 28  
Fibromyalgie  
– Behinderung 144  
– Bewegung 43  
– Diagnose 32, 35, 166  
– Forschung 164  
– Hochsensibilität 25  
– Jugendalter 15, 26, 32, 151  
– junges Erwachsenenalter 16, 33  
– Laufen 50  
– mittleres Alter 16  
– Müdigkeit 20  
– primäre 14  
– Psyche 93  
– Schmerz 19  
– sekundäre 14

- Studie 50, 113, 119, 164, 165
- Syndrom 7, 12, 152, 158
- Ursachen 32, 38
- Verlauf 14
- Vorteile 83
- FMS 7, 8, 12, 17, 31, 152, 158, 159, 164, 165, 166

## 5

5-HTP 119, 120, 121

## G

- Gehen 45
- Grad der Behinderung 144, 145, 146, 147
- Antragstellung 147

## H

Herzschmerzen 27, 28

## J

Jakobsweg 30, 40, 41, 43, 44, 49, 54, 56, 61, 63, 67, 69, 73, 77, 86, 90, 92, 106, 128, 131, 142, 149, 150, 172, 173

Juveniles Fibromyalgie-

- Syndrom 152, 153
- Diagnose 154
  - Leitsymptome 153
  - Therapie 154
  - Ursachen 153

## K

Klangschalen-Therapie 104

Kopfschmerzen 15, 27, 33, 119, 151, 154

Krankheitsgewinn

- primärer 139
- sekundärer 139

Kreislaufstörungen 15

## L

L-Tryptophan 118, 119, 120

## M

Magenbeschwerden 15

Manuelle Therapien 102

Massage 55, 95, 103, 107, 159

Mitochondrien 121, 122

Morgensteifigkeit 24, 27, 47

MSM 110, 111

Müdigkeit 20

Multiple Sklerose 35

Muskelschmerz 11

Muskelsteifigkeit 158

## N

Nahrungsergänzungsmittel 108, 109, 111, 112, 119, 127

Nervenschmerzen 13, 27

NYX-2925 164

## O

optimistisches Denken 79

Osteopathie 20, 105

- biodynamische 105

## P

Partnerschaft 134

## R

Reframing 8, 82

Regelmäßigkeit 45, 49, 69, 73, 154, 170

Reizblase 27, 152  
Reizdarm 27, 33, 70, 152  
Rheuma 35, 109, 116, 153, 157  
Rituale 69, 70, 71, 117, 162,  
170

## S

Schlafstörungen 12, 15, 22, 27,  
59, 98, 119, 154, 158  
Schmerz, chronischer 18  
Schmerzgedächtnis 18  
Schmerzmittel 19, 108, 122,  
154  
Schwimmen 46  
Serotonin 118, 119, 120  
– Wiederaufnahmememmer  
119  
Stressabbau 49, 74  
– Beruf 74

– Privatleben 75  
Systemaufstellung 40, 96

## T

Tender Points 11, 105, 159  
Traumata 60, 97, 153

## U

UV-Licht 113

## V

Vitamin B<sub>6</sub> 120  
Vitamin D 112, 113, 114, 115,  
116, 118

## Y

Yoga 46, 58, 99

## Z

Ziele 86, 87, 88, 90, 91, 97  
Zink 120

## 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

Kontakt:  
kundenservice.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag  
Postfach 300504  
70445 Stuttgart



Besuchen Sie uns auf facebook!  
[www.facebook.com/  
trias.tut.mir.gut](http://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



Besuchen Sie uns auf facebook!  
[www.facebook.com/  
mama.mag.trias](http://www.facebook.com/mama.mag.trias)



Folgen Sie uns auf Instagram!  
[www.instagram.com/  
trias\\_verlag](http://www.instagram.com/trias_verlag)



Lassen Sie sich inspirieren!  
[www.pinterest.com/  
triasverlag](http://www.pinterest.com/triasverlag)

Abonnieren Sie unsere Newsletter:  
[www.trias-verlag.de/newsletter](http://www.trias-verlag.de/newsletter)