

## Stichwortverzeichnis

24-Stunden-Urin 23  
5-Methyltetrahydrofolat 39

### A

Adaptogene 49  
Adenosylcobalamin 39  
Allergien 59  
– und HPU 70  
Ängste 87, 95  
– Fluchtplan 132  
– Übung 134  
Autoimmunerkrankungen 68

### B

Babystepping 114  
– Übung 115  
Basis-Mikronährstoffe 40  
Bedürfnisse, menschliche 100  
Benfothiamin 39, 40  
Burn-out 29  
– Leitsymptome 20

### C

Ca-Pantothenat 39  
Charakterstruktur, depressive 88  
Chiasamenpudding 146  
Chronische Müdigkeit, Leitsymptome 20  
Citrat 40  
Cortisolkurve  
– bei chronischem Stress 21  
– im Tagesverlauf 20  
Cyanocobalamin 39

### D

Denken 103  
– Klarheit 97  
Denken bleiben 108  
– Übung 109  
Diener-Helfer-Syndrom 48  
Distress 18

### E

Einkaufsliste  
– HPU-konform 147  
Eiweiß-Shake 148  
Entgiftungsschwäche 26  
Entschleunigung im Kopf 105  
Entstressen 112

### Ernährung

– bei Autoimmunerkrankungen 68  
– bei HPU 60  
Ernährungstipps bei HPU 146  
– HPU-konformes Frühstück 146  
Ernährungsumstellung 62  
Erschöpfung 29  
E-Smog 80  
Eustress 18

### F

Flow 43  
Folinsäure 39  
Folsäure 39

### G

Gastritis, chronische 42  
Gedanken überprüfen 115  
– Übung 118  
Gesetzmäßigkeiten, individuelle 128  
Gewebehypothyreose 48  
Glutathion liposomal 40  
Gluten-Allergie 61  
Glykämischer Index 65

### H

Hämopyrrolaktam 26, 37  
Hämopyrrolaktamurie (HPU)  
– Definition 26, 27  
– und Stress 26  
Histaminose 61  
Histaminunverträglichkeit 61  
Hormone 19  
Hormonspiegel, nachlassender 54  
HPU  
– Psychotherapie 34  
– Symptome 28  
– Therapie 39  
HPU-Charakter 86  
HPU-Guide 146  
HPU-Guiding 35  
HPU-Screening-Test 60  
HPU-Selbstcoaching 94  
Hydroxycobalamin 39  
Hypophysenschwäche 48

### I

Immunsystem 72  
Infektionen, chronische 72  
Interview 90

### K

Kombipräparat 42  
Kryptopyrrolurie 26

### L

Laboruntersuchungen bei HPU 23  
Langstreckenläufer werden 119  
– Übung 123  
Lipidperoxidation 71  
Logotherapie 35

### M

Mangan 40  
Medikamente  
– bei Porphyrie 79  
– porphyrinogene 77  
Melatoninspiegel 81  
Methylcobalamin 39, 40  
Mikronährstoffe 38  
Motivatoren 98

### N

Nahrungsmittel  
– glutenfrei 57  
– glykämischer Index 65  
Nahrungsmittelenverträglichkeit 55  
Naturgesetze akzeptieren 127  
– Übung 128  
Natur, Verbundensein 129  
Nebennieren-Hypophysen-Schilddrüsen-Achse 20  
Nebennierenschwäche 63  
– Symptome 47  
Neuinterpretation von Erlebtem 123  
– Übung 127  
neuroassoziative Konditionierung 98  
Neurotransmitter 19, 52  
Niacin 39  
Niacinamid 39

**P**

Pantethin 39  
 Partnerschaft  
 – bei HPU 135  
 – Übung 139  
 – und Angst 135  
 Perfektionismus 87  
 Pippilotta-Syndrom 89  
 Porphyrie 78  
 Porphyrinstoffwechsel 78  
 Positiv formulieren 144  
 – Übung 145  
 Psychotherapie bei HPU 34  
 Pyridoxal-5-Phosphat (P5P) 39  
 Pyridoxin 39

**R**

Radhiola 51  
 Regeln erfinden 109  
 – Übung 110  
 Regeln erkennen, Übung 110  
 Riboflavin 39  
 Riboflavin-5-Phosphat 39

**S**

Schilddrüsen-Nebennieren-  
 Achse 46  
 Schilddrüsenüberfunktion 49  
 Schilddrüsenunterfunktion 49  
 – Symptome 47

Schlaf, besserer 112  
 Schlafentzug 81  
 Schlafstörungen 112  
 sekundärer Krankheitsgewinn  
 138  
 Selbsttest 24, 25, 32  
 Self fulfilling prophecies 101  
 Sexualhormone 53  
 Smoothie 149  
 – grüner 149  
 Spätstück 64  
 Spiegel-Therapie 118  
 – Übung 119  
 Spiritualität 128  
 – Übung 132  
 – und Stresserleben 129  
 Sport 75  
 Stoffwechsel  
 – Effizienz 37  
 Stress  
 – negativer 14  
 – nitrosativer 41, 75  
 – subjektives Erleben 16  
 Stressquellen  
 – äußere 30  
 – innere 31  
 Stress rausnehmen  
 – Übung 113  
 Stressverstärker, innere 86

**T**

Thiamin 39  
 Thiaminpyrophosphat 39

**U**

Ubichinol 40  
 Ungeduld 88  
 Unterzuckerungszustand 49

**V**

Verdauungsprobleme 54  
 Vision-Board 143  
 Vitalstoffe in Lebensmitteln 56  
 Vitamin B  
 – aktive Form 39  
 – inaktive Form 39  
 Vitamin-B-Komplex 40  
 Vitamin B<sub>6</sub> 38  
 Vitamin-B<sub>6</sub>-Mangel 52  
 Vitamin B<sub>12</sub>  
 – aktive Form 41  
 – Vitamin-B<sub>12</sub>-Spiegel 42  
 Vitamin-D-Mangel 74  
 Vorbilder finden 126

**Z**

Zink 40  
 Zink-Mangel 52

## 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://trias.tut.mir.gut)



[/trias\\_verlag](https://trias_verlag)



[/triasverlag](https://triasverlag)



[www.trias-verlag.de/newsletter](https://www.trias-verlag.de/newsletter)