

Stichwortverzeichnis

A

Abneigung 99
 Aggression 115, 117
 Akne 94
 Allergien 94, 104, 116
 Alltagstrott 59
 Alpträume 110, 114
 Anämie 100
 Andere annehmen 68
 Ängstlichkeit 50, 99, 106
 Angst vor dem Alleinsein 111
 Angst vor dem Tod 109
 Angst vor der Zukunft 86
 Annahme 113
 Antriebslosigkeit 83
 Ärger 117
 Armsbeschwerden 104
 Armschmerzen 113
 Arteriosklerose 102
 Arthritis 106, 112
 Arthrose 106, 112, 114
 Asthma 94, 106
 Atembeschwerden 95
 Atmung 48
 Aufmerksamkeitsbedürfnis 99
 Aufstoßen, häufiges 114
 Augenprobleme 80, 116
 Ausgeglichenheit 66
 Auszeit, kleine 88

B

Babyblues 54
 Bandscheibenprobleme 106
 Bauchspeicheldrüsenprobleme 100
 Bedürfnisse 103
 Beine, schwere 52
 Beklemmungen 102
 Belastung 105
 Bemühungen 105
 Besserwisserei 105
 Beurteilen, negatives 97
 Beweglich bleiben 87, 116
 Bindegewebschwäche 100
 Blähbauch 98
 Blähungen 100, 114
 Blasenprobleme 106
 Blasenstrom 106
 Bluthochdruck 108
 Blutzusammensetzung 110

Bronchitis 94
 Burnout 112

C

Cholesterin, erhöht 102

D

Demut 113
 Diabetes mellitus 100, 110
 Dickdarmbeschwerden 96
 Dickdarmstrom 96
 Dickköpfigkeit 107
 Dünndarmbeschwerden 104
 Dünndarmstrom 104
 Durchblutungsstörungen der Arme 102
 Durchblutungsstörungen der Beine 100
 Durchfall 96
 Durchhaltevermögen 115
 Durchschlafstörungen 102
 Durchsetzungsvermögen 61

E

Eierstockprobleme 108
 Einkehr, innere 117
 Einschlafprobleme 102
 Einstellung, negative 95
 Einzuschätzung richtige 113
 Ekzeme 94
 Ellbogenbeschwerden 104
 Empathie 101
 Empfindungsstörungen der Finger 96
 Energiemangel 58, 100, 112
 Energiepunkte 20
 Energiepunkte, Übersicht 35
 Entgiftung 106, 108
 Entscheidungen treffen 115
 Entschleunigung 62
 Erbrechen 46, 98
 Erkältung 94, 104
 Ess-Störungen 43, 100
 eurodermitis 96
 Existenzangst 109
 Extrovertiertheit 111

F

Feststecken in Problemen 64
 Finger, Übersicht 33

Flexibilität 115, 117
 Frieden 69
 Frustration 117
 Fürsorge, übertriebene 99
 Füße, kalte 100

G

Gallenbeschwerden 114
 Gallenstrom 114
 Gebärmutterprobleme 108
 Gebärmuttersenkung 100
 Geburt 112
 Geburt, Schmerzen 116
 Gedächtnis aktivieren 84
 Gefühle ausdrücken 102, 115
 Gefühle auszudrücken 103
 Gelenkbeschwerden 78, 112
 Gelenkschmerzen 104
 Gesundheit stärken 85
 Gewichtsprobleme 57, 100
 Gicht 116
 Grippe 94
 Grübeleien 99, 101

H

Halsentzündungen 96
 Halsschmerzen 104
 Halsstarrigkeit 97, 107
 Hassgefühle 99, 115
 Hautprobleme 44, 94
 Heiserkeit 104
 Heißhunger 98, 101
 Herz-Kreislauf-Probleme 110
 Herzöffnung 113
 Herzprobleme 102, 108, 110
 Herzregion, Schmerzen 102
 Herzstrom 102
 Heuschnupfen 94, 116
 Hensenschuss 114
 Hitzewallungen 71, 102, 112
 Hormone 70
 Hormonschwankungen 112
 Hörprobleme 81
 Hörsturz 106, 112
 Hüftbeschwerden 116
 Hüftgelenksbeschwerden 114
 Husten 94

I

Intrigen 95

Introvertiertsein 113
 Intuition 105, 117
 Ischiasprobleme 106, 114

J

Jetlag 112
 Jin-Shin-Jyutsu-Physio-
 Philosophie 18
 Jin-Shin-Jyutsu-Therapeut 30, 92
 Jiro Murai 11

K

Kaiserschnitt 112
 Karpaltunnelsyndrom 96
 Keuchhusten 94
 Kindheitsverletzungen 95, 97
 Knochenprobleme 108
 Konzentration 101
 Kopfschmerzen 56, 106, 114
 Kraftlosigkeit 82
 Kraft schöpfen 51
 Krampfadern 100
 Krankheiten, kritische 112
 Kreativität 117
 Kreislaufprobleme 108
 Kreuzschmerzen 114
 Kummer 95, 96
 Kurzatmigkeit 110
 Kurzgriff 32
 Kurzsichtigkeit 116

L

Lebensfreude 75
 Leberbeschwerden 116
 Leberstrom 116
 Leeres-Nest-Syndrom 74
 Lippen, aufgesprungene und
 raue 98
 Loslassen 67
 Lungenbeschwerden 94
 Lungenstrom 94

M

Magengeschwür 98
 Magenschleimhautentzündung
 98
 Magenschmerzen 98
 Magenstrom 98
 Mangelbewusstsein 107
 Mary Burmeister 12
 Meditation 88
 Mehrfachbelastungen meistern
 63

Menstruationsbeschwerden 45,
 100, 116
 Migräne 114
 Milzstrom 100
 Mitgefühl 101
 Mittelohrentzündung 106
 Morbus Crohn 104
 Motivation 99
 Müdigkeit 100
 Mudras 14
 Muskelkrämpfe 106
 Mut 41

N

Nabelstrom 112
 Nackenverspannungen 106
 Nähe 101
 Nase, verstopfte 104
 Negativität, andauernde 97
 Nervenprobleme 100
 Nervenschmerzen im Gesicht
 96
 Nervosität 102
 Neue Wege gehen 77
 Neurodermitis 94
 Nierenprobleme 108
 Nierenstrom 108

O

Ödem 108
 Ohnmachtsgefühl 115
 Ohrenentzündung 104
 Ohrgeräusch 104, 106, 113
 Opferrolle 95
 Organströme 90
 Organuhr 91
 Organuhr, Abbildung 93
 Osteoporose 79, 108

P

Panik 107
 Pedanterie 107
 Phobie 107
 prämenstruelles Syndrom 101,
 116

R

Raum einnehmen 95
 Redefluss 99
 rheumatischen Beschwerden
 106, 113
 Rückbildung 53
 Rückenschmerzen 49, 106, 108

S

Scham 109
 Schiefhals 104
 Schilddrüsenprobleme 96,
 101, 116
 Schlafstörungen 73, 110
 Schleimbildung, vermehrte 94
 Schluckbeschwerden 96
 Schmerzen an den Körperseite
 114
 Schnupfen 104
 Schuldgefühle 95, 109
 Schuldzuweisung 95
 Schulter-Arm-Syndrom 104
 Schulterbeschwerden 104
 Schulterprobleme 96
 Schulterschmerzen 113
 Schuppenflechte 94, 96
 Schwangerschaft 113
 Schwitzen im Schlaf 94, 113
 Selbstbestätigung 109
 Selbstbewusstsein 40
 Selbstliebe 60
 Sodbrennen 47
 Sorgen 98, 101
 Speichelfluss, vermehrter 98
 Sprachprobleme 102
 Stauungen im Oberkörper 110
 Stillen 55, 113
 Stimmbandsbeschwerden 101
 Stimmprobleme 102
 Stimmungsschwankungen 72
 Stimmverlust 94
 Stottern 94
 Stress 65
 Strömdauer 29
 Strömen
 – Älter werden 39
 – der Energiepunkte 32
 – der Finger 31
 – Junge Frauen 38
 – Mitten im Leben 39
 – Schwangerschaft & Geburt 38
 – Wechseljahre 39
 Süchte 42

T

Temperaturregelung 113
 Tennisarm 96
 Thrombose 110
 Trauer 95
 Trigeminusneuralgie 96

U

Übelkeit 46, 98
 Unfruchtbarkeit 108
 Unsicherheit 109
 Unzufriedenheit 97

V

Veränderungen annehmen 76
 Verdauungsprobleme 101, 114,
 116
 Vergebung 95
 Vernachlässigung 95
 Versorgung der Gebärmutter
 108

Verstellung 103
 Verstimmungen 97
 Verstimmungen, depressive
 103, 109, 117
 Verstopfung 96
 Vertrauen, fehlendes 101
 Verzweiflung 111
 Völlegefühl 101
 Vorurteile 97

W

Wasseransammlungen 110
 Wechseljahresbeschwerden
 101, 108
 Weitsichtigkeit 116

Wertschätzung 109
 Willenskraft 109
 Wirbelprobleme 108
 Wut 115, 117

Z

Zähneknirschen 98, 114
 Zahnfleischprobleme 96, 98,
 108
 Zahnprobleme 108
 Zahnschmerzen 96
 Zurückhaltung 99
 Zustimmung 113
 Zwänge 99
 Zwerchfellstrom 110

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 30 05 04
 70445 Stuttgart

Abonnieren Sie unsere Newsletter:
www.trias-verlag.de/newsletter



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/trias.tut.mir.gut



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/mama.mag.trias



Folgen Sie uns auf Instagram
www.instagram.com/trias_verlag



Lassen Sie sich inspirieren
www.pinterest.com/triasverlag