

Stichwortverzeichnis

A

Akupressur 90, 91
 Akupunktur 90
 Alkohol 29
 Atmen mit Fokus auf dem
 Ausatmen 76
 Atmung 75, 76
 – fraktionierte 76
 ATP 17, 19

B

Balance 112
 – seelische 52, 79
 Balance-Technik 108
 Basenfasten 70
 Bauchatmung 77
 Bewegung 81, 82
 Beziehungen 101
 – toxische 48, 50
 Bleistift, magischer 119
 Burnout 8

D

DAO 24
 Darm 26
 Darmflora 25, 26
 Deep Talk 102, 103
 Diamantentagebuch 119
 Digital Detox 109
 Double Binds 49
 30-Minuten-Wunderformel 95

E

Eigenbluttherapie 93
 Energie 60
 Energieräuber 33, 94
 Entscheidungen 37, 100
 Entspannung 74
 Enttäuschungen 46, 104
 Ernährung 64
 – basenbildene 70
 – histaminarme 73
 – LOGI 68
 – stoffwechsellaktivierende 65
 – TCM 66
 Erschöpfung 8
 Erwartungen 44, 104

5

5–8-Atmung 76
 5-Punkte-Plan gegen
 enttäuschte Erwartungen 104

G

Gedanken 51, 52, 116
 Gefühle 51, 116
 Grübeln 52

H

Haargummi, magisches 107
 Heilpilze 89
 Histamin 80
 Histaminintoleranz 23–25, 73
 Homöopathie 83–85, 88
 Hormone 20
 Hypophyse 21

I

Impfungen 85
 Infekte 85, 86

J

Ja-Sagen 40

K

Kältetherapie 91
 Kiffen 29
 Konflikte 39, 40, 101, 102
 Kummer 87

L

Laborwerte 30
 Leaky-Gut-Syndrom 26
 LOGI 68

M

Mastzell-Aktivierungs-Syndrom
 25
 Medienkonsum 35
 Meditation 80, 116, 117
 Melatonin 78
 Mental Load 36
 Mitochondrien 17, 18, 20
 Mitochondrien-Ernährung 68

N

Nahrungsmittelunverträglich-
 keiten 28, 71
 Nein sagen 110
 Nervensystem
 – enterisches 31
 – vegetatives 31, 74

P

Parasympathikus 31
 Powerfeld-Modell 53, 55, 112
 Probleme, finanzielle 35

R

Rauchen 29
 Reiztherapie 91

S

Schlaf 77, 79
 Schlafhygiene 79
 Schlafmittel 81
 Selbstvorwürfe 43
 Sicherheit 56, 115
 Stress 87
 Sympathikus 31, 32, 119

T

To-do-Liste, mutige 96
 Traditionelle Chinesische
 Medizin 66, 90

U

Übersäuerung 22
 Unerledigtes 36

V

Vagusnerv 31
 Verantwortung 37
 Verhaltensmuster, kindliche 46
 Verstrickungen, familiäre 47
 Vorwürfe 43

W

Wahrnehmungsübung 117

Z

Zöliakie 28