

Stichwortverzeichnis

A

Abwehrzellen 40
 Achtsamkeit 154
 – im Alltag 155
 Adaptogene 75, 76
 Adenosintriphosphat 41
 Agaricus blazei murrill 95
 Akupressur 103, 106, 108
 Alkalose 49
 Allergien 30
 Alpha-Liponsäure 42
 Amalgamfüllungen 31
 Aminosäuren 82
 Anämien 21
 Angst 13, 20
 Antioxidantien 46, 50, 86, 94
 Antriebslosigkeit 13
 Apathie 13
 Aromatherapie 78
 arterielle Hypotonie 26
 Atemprobleme 20
 Atemtechniken 138
 Atemtherapie 20
 ätherische Öle 78
 – äußere Anwendung 80
 – innere Anwendung 80
 ATP 41, 86. *Siehe*
 auch Adenosintriphosphat
 Aura-Soma 166
 Ausleitung 50
 Australische Busch-Blüten 92
 Autoantikörper 13, 55
 Autogenes Training 133
 Autoimmunerkrankungen 31, 95
 Autoimmunmarker 55
 Autoimmunreaktionen 20
 Ayurveda 64
 – Konstitutionstypen 64
 Azidose 48. *Siehe*
 auch Säureüberschuss

B

Bach-Blüten 90
 Basenbäder 51
 Basenfasten 47, 51
 Belastbarkeit
 – verringerte 20
 Belastungsintoleranz 11, 41
 Belastungsstörung
 – posttraumatische 20

Bewegung 51, 56, 60, 109
 – im Alltag 110
 Bewegungsmangel 21, 28
 Bindegewebe 83
 Bingen
 – Hildegard von 69
 Blutbasen 48
 Blutbild
 – großes 55
 Blutdruck 96
 – erhöhter 85
 Blutgefäße 82
 Bluthochdruck 75, 89, 95
 Blutzucker 46
 – Senkung 86
 B-Lymphozyten 38, 40
 Bodytalk 131
 Brainfog 12
 Burn-out 23
 Busch-Blüten 92

C

Chakren 160
 Chemikalien 49
 Chronische Fatigue 11
 chronische Herzinsuffizienz 25
 chronisches Fatigue-Syndrom 13
 Coenzym Q10 42, 86
 – Mangel 86
 Cordyceps 96
 Corona-Viren 17
 C-reaktives Protein 55
 CRP 55. *Siehe auch* C-reaktives
 Protein

D

Darmbakterien 44
 Darmflora 43, 44, 95
 – gestörte 45
 – Störfaktoren 45
 Darmmikrobiom 44
 Darmreinigung 47
 Darmsanierung 45, 51
 Darmschleimhaut 44
 Depression 23, 65
 Detox 47
 – Ditigal- 47
 – Fuß- 47
 Diabetes mellitus
 – Typ 1 23, 31
 – Typ 2 23

Diffusor 79
 DNA-Reparatur 86
 Dopamin 75
 Doshas 64
 Durchblutung
 – verringerte 13
 Durchschlafstörungen 13, 30
 Dysfunktion
 – autonome 12
 – endokrine 12
 – kognitive 12
 – mitochondriale 41
 – neurologische 12

E

Einschlafstörungen 13, 30
 Eisen 83, 84
 – Häm- 84
 – Nicht-Häm- 84
 Eisenmangel 22, 84
 Energielevel 123
 Energieverfahren 160
 Entgiftung 86, 89
 Entgiftungstherapie 51
 Entspannungsmethoden 51, 133
 Entzündungen 75, 88
 – stille 32
 Entzündungsgeschehen 88
 – chronisches 20
 Entzündungsmarker 55
 Enzyme 39
 Epilepsie 75
 Epstein-Barr-Virus 16
 Ergotherapie 20
 Erkrankungen
 – hormonelle 22
 – mitochondriale 41
 Ernährung
 – basenreiche 48
 – Kneipp 61
 – vegane 82, 85
 – vegetarische 62, 82, 85
 Erschöpfung 20
 – chronische 41

F

Fantasiereisen 145
 Farben 100
 Farbtherapie 100
 Fatigue 11

Fatigue-Syndrom
 – postvirales 13
 Flavonoide 46
 freie Radikale 83, 86, 94
 Fruchtbarkeitsstörungen 86
 FSME-Virus 16
 Fußreflexzonenmassagen 50,
 120

G

Gedächtnisstörungen 13, 20
 Gedankenmuster
 – negative 35
 Gehirnnebel 12
 Gehirnwellen 152
 Gelenkentzündungen 95
 Geschmacksstörungen 20
 Gewürze 65, 70
 Giftstoffe 49
 Ginseng 75
 Glutathion 50, 86

H

Häm-Eisen 84
 Hämoglobin 84
 Hashimoto-Thyreoiditis 31
 Hausräucherung 77
 Haut 49
 – unreine 85
 Heilbäder 73
 Heilfasten 51
 Heilpflanzen 63
 Heilsteinwasser 121
 Heilströmen 165
 Hepatitisviren 16
 Hericium 95
 Herpesviren 15
 Herzbeschwerden
 – nervöse 89
 Herz-Kreislauf-Beschwerden 20
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 25, 95
 Herz-Kreislauf-System 61
 – Stärkung 61
 Herzoperationen
 – Zustand nach 25
 Herzrhythmusstörungen 85
 Hildegard von Bingen 69
 HIV 18
 Holunder 63
 Homöopathie 97
 Hormone
 – Geschlechts- 55

– Schilddrüsen- 55
 – Stress- 55
 Hormonhaushalt 22
 – männlicher 22
 Hormonsystem 75, 82
 – Erkrankungen 22
 Hydrotherapie 51
 Hypnose 141
 Hypothyreose 22

I

Immunabwehr 76
 Immundefekte
 – angeborene 40
 – erworbene 40
 Immundysregulation 12
 Immunglobuline 55
 – IgA 55
 – IgG 55
 – IgM 55
 Immunmodulation 39
 Immunorgane 38
 Immunreaktion 39
 Immunstärke 94
 Immunstimulanzien 39
 Immunsuppressiva 39
 Immunsystem 37, 43, 44, 75, 95
 – geschwächtes 95
 – gestörtes 40
 – Stärkung 40, 61, 83
 Immunzellen 37, 44
 Influenza-Viren 17
 Infused Water 51
 Interferone 38
 Interleukine 38
 Intervallfasten 51

J

Jin Shin Jyutsu 165

K

Kalium 55, 84
 – mangel 85
 Kalzium 55, 83
 Kampfer 76, 77
 Kapha 65
 Kieferhöhlenentzündungen 33
 Klänge 157
 Klanggabeln 159
 Klangschalen 159
 Kleinstgefäße
 – Verschluss 20
 Klimakterium 22

Kneipp 57
 – Bewegung 60
 – Ernährung 61
 – Heilkräuter 63
 – Wasser 58
 Knochengesundheit 83
 Kochsalz 89
 Kollagen 83
 Konflikte 29
 Konstitutionstypen
 – Ayurveda 64
 Konzentration 13, 20, 75, 96
 Kopfschmerzen 13, 85
 Koriander 66
 Koronare Herzkrankheit 25
 Körperscan 138
 Kräftigungsübungen 110
 Kraftlosigkeit 13
 Kraftressourcen 130
 Krankenzimmer 77
 Krankheitsgefühl
 – fortdauerndes 20
 Kräuter 63
 Kreativtherapie 36
 Krebs 27, 95
 Kreislaufaktivierung 34
 Kunsttherapie 36
 Kurkuma 66

L

L-Carnitin 42
 Leaky-Gut-Syndrom 46
 Lebensführung 122
 Lebensqualität
 – verringerte 20
 Leber 49, 51
 Leberentgiftung 83
 Lebererkrankungen 26
 Leberwickel 50
 Leistungsfähigkeit 13
 – eingeschränkte 13
 Leukozyten 39. *Siehe*
 auch Blutkörperchen weiße
 Lichttherapie 35
 Long/Post-COVID 19
 – Ursachen 20
 Lunge 49
 Lupus erythematoses 31
 Lycopin 46
 Lymphgefäße 88
 Lymphozyten 38, 39
 Lymphsystem 38, 49

M

Magenbeschwerden 89
 Magen-Darm-System 82
 Magnesium 55, 85
 Magnesiummangel 85
 Mangelernährung 29
 Massagen 60
 ME/CFS 11, 13
 – myalgische Enzephalitis 11
 Medikamente 36
 Meditation 151
 Mentaltechniken 122
 Meridiane 103
 Merkfähigkeit
 – verminderte 13
 Migräne 89
 Mikrobiom 44
 Mikronährstoffe 81
 Mikroorganismen 44
 Mineralien 46
 Mineralstoffmangel 87
 Mitochondrien 42, 86
 Mitochondriopathie 42
 Morbus Addison 22
 Morbus Basedow 31
 Müdigkeit 20
 – anhaltende 13
 – rasch auftretende 13
 – starke 13
 Multiple Sklerose 24
 Musik 36, 157
 Muskelkrämpfe 85
 Muskelschwäche 20, 41, 84, 85
 Muskelzuckungen 85
 myalgische Enzephalitis 11
 – ME/CFS 11

N

Nährstoffmangel 21, 29
 Nahrungsmittelallergien 21
 Nahrungsmittelunverträglichkeiten 21
 Nat-rium 84
 Nebennierenrindeninsuffizienz 22
 Nervenbahnen 82
 Nervenschädigungen 96
 Nervensystem
 – zentrales 13
 Nervosität 88
 Neuromusik 157

Nicht-Häm-Eisen 84
 Niedergeschlagenheit 13
 Nieren 49, 51
 – Erkrankungen 26, 95
 Nüsse 46, 86

O

Ölmassagen
 – warme 66
 Ölziehen 51
 OPC 46

P

Pacing 109
 Phosphor 83
 pH-Wert 48
 Physiotherapie 20
 Phytotherapie 74
 Pitta 65
 Post-exertionelle Malaise 11, 109
 Postvirale Fatigue 11
 Postvirale Müdigkeit
 – Ursachen 21
 Postvirales Fatigue-Syndrom 11
 Progressive Muskelentspannung 136
 Psyche 83
 Psychotherapie 20, 35

Q

Qi 165

R

Radikale
 – freie 83, 86, 94
 Radikalfänger 75
 Räuchern 76
 Raumräucherung 77
 Regulationstherapie 51
 Reishi 95
 Resveratrol 46
 Rezept
 – Kitchari 67
 – Linsenaufstrich 68
 – Power-Drink 66
 Rheumafaktor 55
 rheumatoide Arthritis 31
 Rhodiola rosea. *Siehe auch Rosenwurz*
 Rosenwurz 75
 Rosmarin 63, 75

S

Saffasten 47
 Salbei 63, 76, 77
 – weißer 76
 SARS-CoV-2 19
 Sauerstofftransport 84, 88
 Säure-Basen-Haushalt 47
 Säureüberschuss. *Siehe auch Azidose*
 Schilddrüse 85
 Schilddrüsenfunktion
 – gestörte 22
 Schilddrüsenüberfunktion 31
 Schilddrüsenunterfunktion 22, 31
 Schlafstörungen 12, 20, 21, 30, 86, 88, 95
 Schmerzen 12, 41
 – Gelenke 13
 – Muskeln 13
 Schnupfen 88
 Schüßler-Salze 87
 Schwäche 13
 Schwächezustände 75, 76
 Schwangerschaft 75
 Schwermetallbelastungen 31
 Schwindel 13
 Sehstörungen 85
 Selbsthypnose 144
 Selen 46, 85
 Serotonin 75
 Shiitake 95
 Silent Inflammations 32. *Siehe auch Entzündungen stille*
 Sodbrennen 89
 Spermien 85
 Sporttherapie 20
 Spurenelemente
 – essenzielle 85
 Steinheilkunde 118
 Störungen
 – neurologische 20
 Strahlenbelastung 33
 Stress 21, 29, 65, 94
 – antioxidativer 86
 – oxidativer 85
 Stressmanagement 35, 75
 Symptome
 – kognitive 13
 – Long/Post-COVID 20
 – neurologische 42
 – psychische 13
 – Vergiftung 49

T

- Taigawurzel 76
- Tees 63, 71, 74
- Therapie
 - Atem 20
 - Bewegungs- 109
 - Entgiftungs- 51
 - Farb- 100
 - Gestalt- 132
 - Kneipp- 57
 - Kreativ- 36, 132
 - Kunst- 36, 132
 - Licht- 35
 - medikamentöse 36
 - mitochondriale Erkrankungen 42
 - Regulations- 51
 - Sport- 20
 - Wasser- 61
- Therapieempfehlungen
 - konventionelle 34
- Thymian 76
- T-Lymphozyten 38, 40
- Traurigkeit 13
- Tumormarker 55
- Tumorzeichen
 - allgemeine 27

U

- Übersäuerung 48
- Ubichinon-10 86. *Siehe auch* Coenzym Q10

Übung

- Bauchmuskulatur 112
- mental 110
- Rückenmuskulatur 114
- Wandhocke 116
- Unruhe
 - innere 85
- Unterbewusstsein 141
- Unverträglichkeiten 30
- Unwohlsein
 - dauerhaftes 13

V

- Varicella-zoster-Viren 15
- Vata 65
- Verdauungsbeschwerden 85
- Vergiftung 49
- Verhaltenstherapie
 - kognitive 35
- Viren
 - Herpes simplex 15
 - Influenza 17
 - Reaktivierung 20
- Virus
 - Corona 17
 - Epstein-Barr 16
 - FSME 16
 - Hepatitis 16
 - HIV 18
 - Varicella Zoster 15
 - Zytomegalie 16
- Visualisierung 111, 147
- Vitalpilze 94

Vitamine

- B₁ 45
- B₂ 45
- B₅ 45
- B₆ 82
- B₁₂ 55, 82
- Biotin 45
- C 46, 50, 75, 83
- D 83
- D₃ 55, 83
- E 46, 50, 84
- Folsäure 45
- K 45
- Vitaminmangel 83
- Vollkornprodukte 46, 86

W

- Wasser 51, 62
 - basisches 51
- Wassertherapie 61
- Wechseljahresbeschwerden 22
- Weihrauch 76, 77
- Wortfindungsstörungen 13
- Wundheilung 84, 86
- Wundheilungsstörungen 86

Z

- Zähne 33, 83
- Zellteilung 82, 83, 84
- Zellverjüngung 75
- Zellwachstum 86
- Zink 85
- Zittern 84
- Zungenbrennen 82
- Zytokine 38
- Zytomegalievirus 16

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.

Ihr TRIAS Verlag

Kontakt: kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart

Abonnieren Sie unseren Newsletter: trias-verlag.de/newsletter



[/trias.tut.mir.gut](https://trias.tut.mir.gut)



[/trias_verlag](https://trias_verlag)



[/triasverlag](https://triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter