

Stichwortverzeichnis

5

5-Hydroxytryptophan (5-HTP) 112

A

Abführen 121
 Achtsamkeit 61
 Aconit-Schmerzöl 97
 Adaptogene 91
 Adrenalin 34, 60
 Akupressur 126
 Alkohol 57
 Allodynie 35
 Alpha-Linolensäure (ALA) 109
 Amitriptylin 28, 40
 Amygdala 34, 62
 Analgetika (Schmerzmittel) 40
 Anamnese 21
 Angst 127
 Angsterkrankung 22
 Angststörungen 75
 Anspannung 102, 134
 Anti-Aging 50
 Antioxidantien 110, 115
 Antirheumatika, nicht steroidale (NSARs) 40
 Arachidonsäure 109, 119
 Arnika-Massageöl 98
 Aromabäder 103
 Aromadiffusor 103
 Aromaöle 101
 Aromatasehemmer 21
 Aromatherapie 99
 Arthrose 22
 Arzneipflanzen 90
 Atemtherapie 74
 Atemübungen 75
 Aurum/Lavandula comp.-Creme 97
 Ausdauertraining 51
 Autoantikörper 25, 119
 Autophagie 119

B

Badezusätze, pflegende 103
 Ballaststoffe 108
 Beschwerden, funktionelle 16
 Bewegung 48
 Bewegungstherapie 48
 Bindegewebsmassage 132
 biopsychosoziales Modell 29
 Bluthochdruck 34, 61, 124

Botenstoffe 25, 27, 35, 50, 79, 107
 Brain Fog 28

C

Cannabidiol (CBD) 56
 Capsaicin 94
 CBD-Öl 99
 Chili 94
 Cholesterinsenker 21
 Chronic-Fatigue-Syndrom 16, 17, 28
 Coenzym Q10 112
 Cortisol 60, 71, 94
 Cortison 120
 Counterirritant-Effekt (Gegenreizeffekt) 99
 Cupping 130, 131

D

Dankbarkeitsübung 58
 Darm 105
 Darmbeschwerden 107
 Darm-Hirn-Achse 106
 Deep Pressure Stimulation 58
 Denken, negatives 32
 Depressionen 20, 22
 Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung 11
 Diagnose 20
 Distress 59, 61, 104, 107
 Docosahexaensäure (DHA) 109
 Doktor-Hopping 11
 Düfte 101
 Duftlampe 103
 Duftstoffe 100
 Duloxetine 41

E

Eicosapentaensäure (EPA) 109
 Eisbaden 84
 Energiereserven 118
 Entlastungstag 122
 Entspannung 48, 64
 Entspannungsapps 56
 Entzündungen 111, 119
 Entzündungsprozesse 80
 Erkrankung, chronische 13
 Erkrankung, funktionelle 10
 Erkrankung, rheumatische 12

Ernährung 104, 106
 – vegane 117
 Erschöpfung 14, 15, 101, 135
 Eukalyptusöl 102
 Expanding 132

F

Fasten 117
 Fastenfahrplan 122
 Fatigue 15
 Fehlhaltungen 22
 Fertigarznei 91
 Fibro-Fog 16, 111
 Fibromyalgiesyndrom, Verlauf 13
 Flüssigkeitszufuhr, erhöhte 121
 Folsäure (Vitamin B₉) 117
 freie Radikale 80, 110
 Funktionsstörungen 24
 Funktionstraining 52
 Fußbäder 85
 Fußmassage 57
 Fußreflexzonentherapie 133

G

Ganzkörperhyperthermie 87
 Gartentherapie 69
 Gedankenkreisen 127
 Gender Health Gap 12
 Genussregeln, die sieben 68
 Genusstagebuch 69
 Genusstraining 66
 Gesichtsguss, kalter 81
 Ginseng 92
 Ginsenoside 92
 Glaubersalz 122
 Globusgefühl 18
 Glückshormon 28
 Glucose 119
 Glykogenspeicher 118
 Großhirnrinde (Cortex) 36
 Guaifenesin 42
 Güsse 81

H

Hahnemann, Samuel 134
 Heilfasten 120
 Heilpflanzen 55
 Herzbeschwerden, nervöse 97, 127
 Herzfrequenz 49

Heublumensack 86
 Hippocampus 62
 Hitzewallungen 19
 Homöopathie 134
 – Acidum phosphoricum (Phosphorsäure) 135
 – Ambra grisea (Graue Ambra) 135
 – Avena sativa (Hafer) 135
 – Bryonia (Zaunrübe) 134
 – Cimicifuga racemosa (Traubensilberkerze) 135
 – Coffea arabica (Kaffee) 135
 – Formicum acidum (Ameisensäure) 135
 – Gelsemium (Gelber Jasmin) 134
 – Globuli 134
 – Ignatia amara (Ignazbohne) 135
 – Nux vomica (Brechnuss) 135
 – Potenzierung 134
 – Rhus toxicodendron (Giftsumach) 135
 – Zincum valerianicum (Valeriansäure) 135
 Hüftgelenksarthrose 40
 Hydro-Thermotherapie 78
 Hyperalgesie 35
 Hypophyse 27
 Hypothalamus 27, 34, 100

I

ICD-11 12
 Imagination 63
 Infrarotkabine 89
 Intervallfasten 105, 124

J

Johanniskraut 95
 Jo-Jo-Effekt 123

K

Kaffee 68, 91, 92
 Kälteanwendungen 82
 Kartoffeltage 124
 Kartoffelwickel 87
 Kernsymptome 14
 Ketonkörper 119, 121
 Kneipp'sche Anwendungen 80
 Knieguss, kalter 81
 Kopfschmerzen 18, 42, 81, 96, 102

Körperöle 103
 Körperpflege 122
 Krankheitsbild 10
 Kreislauf- und Temperaturregulation 19

L

Lavendel 95
 Lavendel-Herz-Auflage 97
 Lavendelöl 101
 Lebensenergie (Qi) 126
 Lebensmittel, frische 108
 Leidensdruck 11
 Licht 53, 57
 Lichtdusche 72
 Lichttherapie 72
 limbisches System 34, 100
 Lumbalguss 82
 Lycopin 116

M

Mädesüß 96
 Magen-Darm-Beschwerden 42, 96
 Magnesium 113
 Malvenöl 97
 mediterrane Kost 107
 Medulla oblongata 27
 Meeresfische, fettreiche 110
 Melatonin 55, 56, 72
 Mikroalgen 110
 Mikrobiom 106
 Mikronährstoffe, antioxidative 111
 Mind-Body-Medizin (MBM) 46
 Mineralstoffe 110
 Mitochondrien 112, 119
 Mobilizing 132
 Müdigkeit 14
 Musculus trapezius 130
 Muskelschmerzen 21, 51, 80, 98
 Myogelosen 129
 Myokine 50

N

Nahrungsentzug 118
 Nahrungsergänzungsmittel 91, 111
 Nahrungsmittelunverträglichkeiten 107
 Naltrexon 42
 Nelkenöl 98
 Nervenfasern, erkrankte 24

Nervensystem
 – enterisches 26
 – vegetatives 24, 26
 – zentrales 28
 Nervensystem, autonomes.
Siehe Nervensystem, vegetatives
 Nervus vagus 26
 Neuroplastizität 50, 61
 Noradrenalin 60
 Nozizeptoren 29, 33

O

Off-Label-Use 43
 Öle
 – ätherische 99
 – künstliche 100
 – naturidentische 100
 – natürliche ätherische 100
 Omega-3-Fettsäuren 109
 Omega-6-Fettsäuren 109
 Opiate 41
 Opioide 41
 Orangenöl 102

P

Parasympathikus 26
 Passionsblume 93
 Pfefferminzöl 102
 Pflanzenstoffe, sekundäre 115
 Phantomschmerz 33
 Phytotherapie 90
 Post-Covid-Syndrom 24
 Powernap 54
 Pregabalin 41
 Problemtrance 59
 psychische Symptome 20
 Psychotherapie 42

Q

Qigong 53, 56

R

Reflexzonentherapie 132
 Reizblase 18
 Reizdarm 17
 Reize, thermische 79
 Reiztherapien 78
 Reizüberempfindlichkeit 19
 Ressourcen 65
 Restless-Legs-Syndrom 19
 Retterspitzlösung 98
 Riechepithel 100

Risikofaktoren 23
 Rituale 57
 Rosenöl 101
 Rosenwurz 94
 Rosmarinöl 101
 Rückenschmerzen 52
 Rückzug, sozialer 16

S

Salicin 97
 Salicylsäure 96
 Salidroside 94
 Sauna 88
 Schlaf 54
 Schlaflosigkeit 40, 95, 135
 Schlafstörungen 14, 15, 23, 54,
 56, 81, 98, 99, 127
 Schlafzyklus 54
 Schmerz, akuter 33
 Schmerzen 134
 – chronische 14, 29, 31
 Schmerzgedächtnis 29, 104
 Schmerzindex 20
 Schmerznetzwerk, neuronales
 38
 Schmerzpflaster 88
 Schmerzsyndrom, chronisches
 ausgedehntes 13
 Schmerztherapie 38
 Schmerzverarbeitung 31
 Schmerzwahrnehmung 14, 31
 Schneegehen 83
 Schonverhalten 32, 51
 Schröpfen 130
 Schröpfmassage 131
 Screening 39

Selbstfürsorge 66
 Selbstheilungskräfte 46
 Selbstmassage 129, 130
 Selbstoptimierung 67
 Selbstwirksamkeit 65
 Senfmehl-Fußbad 85
 Sensibilisierung, periphere 35
 Serotonin 53, 72, 112
 Serotoninspiegel 94
 Serotoninstoffwechsel 28
 Serotonin-Wiederaufnahme-
 hemmer (SSRI) 41
 Signaturenlehre 93
 Sliding 132
 Small-Fiber-Neuropathie 24
 Smartphone 57
 Snacks 105
 Solum-Öl 98
 Sonnenlicht 73
 Spannungskopfschmerzen 14,
 40, 87
 Stoffwechsel 54, 79, 86, 117, 131
 Stress 22, 29, 32, 101, 129
 Stressbewältigung 59
 Sympathikus (Stressnerv) 24,
 26, 51, 71, 75

T

Tageslichtlampe 73
 Tautreten 83
 Tee, grüner und schwarzer 92
 Teemischung, schlafanstoßende
 99
 Thalamus 34, 35
 Trainingspuls 49
 Triggerpunkttherapie 129

U

Unruhe 94, 97, 134
 UVB-Strahlung 114

V

Vagotonisierung 79
 Vagusnerv 75, 76
 Verdauung 105
 Verhaltenstherapie, kognitive
 43
 Vibrationstraining 52
 Vitamine 110
 – B-Vitamine 117
 – Vitamin C 115
 – Vitamin D 114
 – Vitamin E 114
 Vollkornmehl 108
 Voll- und Teilbäder 85
 Vorerkrankungen 23

W

Wacholderöl 102
 Waldbaden 70
 Waldtherapie 70
 Wärmelampe 89
 Wärmetherapie 85
 Wechselwirkungen 91
 Weichteilrheuma 12
 Weide 97
 Western Diet 106
 Wintergrünöl 102

Y

Yoga 39, 53

Z

Zitterpappel 97

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

support.thieme.com/de-DE • [thieme.com/produktsicherheit](https://www.thieme.com/produktsicherheit)



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



[/trias_verlag](https://trias_verlag)



natuerlich.thieme.de/
 natuerlich-gesund



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