

Stichwortverzeichnis

A

Abspeicherung im Bindegewebe 93
 Adenosintriphosphat (ATP) 15, 44
 Adrenalin 118
 Akupressur 90
 Akupunktur 88
 Aligner 34
 Allergene 59
 Allergieerkrankungen 42
 Amygdala 103
 Angststörung 76
 Anspannung, isometrische 93
 Antidepressiva 119
 Antiemetika 120
 Antikonvulsiva 119
 Aqualizer 25
 Aromatherapie 108
 Aspartam (E951) 66
 Atemtherapie 99
 Atlaswirbel 15, 21, 32
 Aura 14, 117
 Ausdauertraining 92
 Autogenes Training 101
 Axis 21

B

Bandscheibenvorfall 27
 Bauchlage 30
 Betablocker 118
 Bewegung
 – endgradige 20
 Bildschirmarbeit 32
 Bindegewebe, Abspeicherung 93
 Biotin 50
 Bissschiene 25, 34
 Bitterstoffe 65, 109
 Blähbauch 58
 Blinddarmattache 58
 Blutdruck 38
 Botulinumtoxin A 20

C

CGRP (Calcitonin Gene-Related Peptide) 51, 117, 120
 Coenzym Q10 15, 41, 48, 51, 106
 Cortisol 68, 75
 Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) 24, 87

D

Dancing Dens 23
 Darmmikrobiom 62
 Dauerstress 68
 Dehnungsübungen 93
 Dehydration 39
 Depression 76
 Divertikulitis 61
 DivertikULOse 61
 Dyspepsie 63

F

Faceformer 25
 FaszienDistorsionsmodell 83
 Faszienleitbahnen 83
 Faszienpunkte 83
 Feldenkrais 99
 Folsäure 50, 106

G

Gewebeübersäuerung 71
 Giftstoffe 36
 Gleitsichtbrillen 33
 Glukose 70
 Glukosemangel 17, 105
 Glutamate (E620–E625) 67

H

Halswirbelsäule
 – instabile 22
 – Mobilisation 82
 Handynacken 33
 Hochintensives Intervalltraining (HIT) 92
 Homocystein 52
 Homöopathie 109
 Hygiene, übersteigerte 42
 hypermobil 20
 Hypermobilität 22

I

IgG-Antikörper 59
 Instabilität
 – traumatisch erworbene 22

K

Kalziumantagonisten 119
 Kaumuskulatur 24
 Kiefergelenk 24
 Kneipp-Therapie 102
 Krafttraining 92
 Kurzsichtigkeit 73

L

Laktase 58
 Laktoseintoleranz 58
 Leaky Gut 59, 64
 Lebensmittel, verarbeitete 42, 104
 L-Glutamin 64
 Liebscher & Bracht 26, 83
 Liebscher & Bracht-Übungen 93
 L-Tryptophan 30

M

Magnesium 44, 105
 Meditation 101
 Melatonin 30
 Migräne
 – Aura 14
 – chronische 14, 50, 76
 – episodische 76
 Mikronährstoffe 40, 41, 105
 Mikronährstoffmangel 39
 Mikronährstoffstatus 55
 Mitochondrien 15, 51, 92
 M. masseter 87
 Mm. scaleni 82
 M. sternocleidomastoideus 82
 M. temporalis 87
 M. trapezius 82, 87
 »Mouth-Tape« 26
 Mundpflaster 26

N

Nackenstützkissen 31
 Nahrungsergänzungsmittel 40, 44, 56
 Nahrungsmittelunverträglichkeit 57, 66
 Nervus vagus 107
 Neuropeptide 15, 66
 Neurotransmitter 48, 49, 107
 Niacin 48
 Noradrenalin 76, 118
 Normbereich 55

O

Omega-3-Fettsäuren 45, 105
 Omega-6-Fettsäuren 46
 Osteopathie 87

P

Panikstörung 76
 Panthothensäure 49

Permeabilität, intestinale 59
 Phytotherapie 108
 Präbiotika 61
 Probiotika 61, 64, 73
 Progesteron 68
 Progressive Muskelentspannung
 (PME) 100
 Pyridoxin 49

Q

Qi Gong 90

R

Rapsöl 37
 Riboflavin 47

S

Schielen 74
 Schilddrüsenhormone 69
 Schlafhormone 30
 Schlafphasen 28
 Schlafposition 31
 Schlafstörungen 29
 Schlafumgebung 28
 Schmerzmittel 115
 Schröpfen 90
 Schüßler-Salze 113
 Schwefeldioxid (E220) 67

Serotonin 49, 76
 Spannungskopfschmerz 14, 21,
 27, 82
 Sportarten 93
 Stärke, resistente 71
 Sulfite (E221–E228) 67
 Sympathikus 23

T

Tai-Chi 90
 Tartrazin (E102) 67
 Thiamin 47
 Thyreotropin (TSH) 69
 Thyroxin (T4) 69
 Trigeminusnerv
 – Reizung 17, 73
 Triggerpunkte, myofasziale 86
 Trijodthyronin (T3) 69
 Trinkmenge 38
 Triptane 117
 Tuina-Massage 90

U

Ubichinon 51

V

Vagusnerv 107
 Vagusnervstimulation 107

Vererbung, polygene 17
 Vitamin B₁ 47, 106
 Vitamin B₂ 47, 106
 Vitamin B₃ 48, 106
 Vitamin B₅ 49, 106
 Vitamin B₆ 49, 106
 Vitamin B₇ 50, 106
 Vitamin B₉ 50
 Vitamin B₁₂ 50
 Vitamin D₃ 54, 106

W

Waldbaden 103
 Weisheitszähne 33
 Weitsichtigkeit 73
 Wurzelentzündung 25
 Wurzelspitzenentzündungen 72

Y

Yoga 101

Z

Zahnersatz 35
 Zahnfüllung 24
 Zahnsperre 34
 Zitronenwasser 39

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