

Stichwortverzeichnis

A

Altern 118
Anatomie 21
– weibliche 15
Atemübungen 51, 143
ätherische Öle 43

B

Balance für Körper und Seele 135
– Zonenblatt 137
Beckenboden 109, 112, 113, 114, 120
– Übungen 143
Beckenbodensenkung 120
– Zonenblatt 121
Blasenentzündung 43, 66
– Ursache 66
– Zonenblatt 68
Blasenschwäche 112, 143
– Zonenblatt 113

D

Darmträgheit 76
Dysmenorrhö. *Siehe*
auch Regelblutung, schmerzhaft

E

Endometriose 50, 52, 54, 71
– Zonenblatt 52
Ernährung 19, 23, 51, 59, 63, 92,
93, 98, 101, 105, 113, 116, 119, 124,
132, 151

F

Faszien 105, 133
Fehlgeburt 87
– Zonenblatt 88
Fußreflexzonenbehandlung
– Massagegriffe 26
– Wohlfühlgriffe 28

G

Geburtsvorbereitung 78
– Zonenblatt 81

Gelenkbeweglichkeit 128
– Zonenblatt 129

H

Hanne Marquardt 20, 22, 38, 113,
119
Heilpflanzen 42
Histamin 51, 63, 74
Hitzewallungen 91, 93, 152
– Zonenblatt 94
Hormonregulation 67, 71, 93, 124,
152
– Zonenblatt 32
Hypermenorrhö. *Siehe*
auch Regelblutung, zu starke

I

Inkontinenz 112

K

Kinderwunsch 70
Kinderwunsch, unerfüllter 87
– Zonenblatt 72
Kopfschmerzen 7, 19, 58, 59, 62
– Zonenblatt 64
Kraft tanken 132
– Zonenblatt 133
krampflösende Regulation
– Zonenblatt 34

L

Leber 93, 101, 124, 152
Leberwickel 59, 63, 153
lymphatische Regulation
– Zonenblatt 38

M

Meditation 150
Menorrhagie. *Siehe*
auch Regelblutung, zu lange
Muskel 101, 104
Muskelfkraft 132
Muskelschmerzen 104, 133

O

Osteoporose 124
– Zonenblatt 126

P

PMS. *Siehe auch* Prämenstruelles
Syndrom
Prämenstruelles Syndrom 58
– Zonenblatt 59

R

Regelblutung
– Zonenblatt 52
Regelblutung, schmerzhaft 50
Regelblutung, zu lange 54
– Zonenblatt 56
Regelblutung, zu starke 54
– Ursachen 54
Rückbildung 83
– Zonenblatt 85
Rückenschmerzen 50, 75, 76, 80,
120

S

Säure-Basen-Haushalt 151
Schlafstörung 58, 94, 95, 97
– Zonenblatt 98
Schleimhäute 91, 110
– Pflege 109
Schleimhäute, trockene, gereizte
108
– Zonenblatt 110
Schwangerschaft 70, 72, 78, 83
– Zonenblatt 76
Schwangerschaft, Probleme 74
Sehnenansatzbeschwerden 104
– Zonenblatt 106
Sodbrennen 75, 101, 120
Stimmungsschwankungen 17, 58,
78, 83, 95, 154
Stoffwechselprobleme 100
Stoffwechselregulation 63
– Zonenblatt 102

V

vegetative Regulation 67
– Zonenblatt 36

W

Wassereinlagerung 58, 81, 84, 154
Wechseljahre 18, 54, 66, 91, 152,
154

Y

Yoga 51, 143

Z

Zonenblatt
– Balance für Körper und Seele 137
– Beckenbodensenkung 121
– Blasenentzündung 68
– Blasenschwäche 113

– Endometriose 52
– Geburtsvorbereitung 81
– Gelenkbeweglichkeit 129
– Hitzewallungen 94
– Hormonregulation 32
– Kinderwunsch 72
– Kopfschmerzen 64
– Kraft tanken 133
– krampf lösende Regulation 34
– lymphatische Regulation 38
– Osteoporose 126
– prämenstruelles Syndrom 59
– Probleme in der Schwangerschaft
76
– Rückbildung 85
– Schlafstörung/Stimmung 98
– schmerzhafte Regelblutung 52

– Sehnenansatzbeschwerden 106
– Stärkung nach Kinderwunsch oder
unerfülltem Kinderwunsch 88
– Stoffwechselregulation 102
– trockene, gereizte Schleimhäute
110
– unregelmäßiger Zyklus 48
– vegetative Regulation 36
– zu starke Regelblutung 56
– Zyklusschwankungen 94
Zyklus 10, 14, 15, 16, 58
– Schwankungen 93
Zyklusschwankungen
– Zonenblatt 94
Zyklus, unregelmäßiger 46, 48
– Zonenblatt 48

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

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



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter