

INHALT

Vorwort	4
Die eigene Stressresistenz messen.....	6
Der Atemanhaltenest	8
Die Testauswertung	12
Guter und böser Stress.....	20
Der Einfluss des Nervensystems	23
Auswirkungen von Dauerstress.....	33
Raus aus der Stressfalle.....	34
Entspannter im Alltag.....	37
Natürlich nachhelfen	41
Sich im Schlaf mehr erholen.....	42
Vorbereitungen für guten Schlaf.....	46
Störenfriede Stress und Atmung.....	47
Hilfe bei Schlafstörungen.....	49
Das Herz als Maßstab für Entspannung	52
Der variable Herzschlag.....	53
Die Herzratenvariabilität messen	55
Weniger atmen, weniger Stress.....	60
Die Veränderlichkeit der Atmung	65
Die Bedeutung des Kohlendioxids	66
Ohne Druck die Atmung umstellen.....	75
Wie richtige Atmung geht	78
Stress verändert die Atmung.....	80
Nasenatmung ist die bessere Wahl	81
Erfolgsfaktor Stickstoffmonoxid	83
Die Umstellung auf Nasenatmung	88

Sich über die Atmung entspannen	92
Kohärentes Atmen in der Praxis	94
Die eigene Atemfrequenz finden	95
Entspannte Ausatmung	99
Verlängerte Ausatmung	100
Bergluft gegen den Stress.....	102
Leichter Mangel ist förderlich	103
Die Wirkung der Hypoxie auf den Körper.....	107
Mehr Energie für das Gehirn	108
Hypoxietraining als Einstieg	113
Wie Stress stärker macht.....	116
Stress ist reine Kopfsache	118
Das Prinzip Hoffnung	123
Die Stressresistenz erhöhen	124
Atemübungen gegen Stress	126
Anleitung für die Atemübungen	128
Trainingsprogramme Atemübungen.....	133
Anleitung für ein Hypoxietraining	154
Tests für die Einstellungen.....	156
Trainingsprogramme mit Hypoxiegerät	167
Hypoxietraining für zu Hause	172
Trainingsplanung	177
Das perfekte Training	178
Training steigern	179
Nächster Level	181
 Glossar.....	 182
Infos und Tipps	184
Impressum	192