

INHALT

| | |
|------------------|---|
| Einführung | 9 |
|------------------|---|

TEIL I IDENTIFIZIERUNG DER STRESSFAKTOREN – VERSCHLECHTERUNG DER FUNKTION DES VAGUSNERVS

| | |
|---|----|
| Kapitel 1 Stressfaktoren verstehen | 18 |
| Kapitel 2 Die alltäglichen Stressfaktoren | 23 |
| Kapitel 3 Psychische Stressfaktoren | 26 |
| Kapitel 4 Physische Stressfaktoren | 31 |
| Kapitel 5 Biochemische Stressfaktoren | 40 |
| Kapitel 6 Allostatistische Last | 72 |
| Kapitel 7 Stressempfinden | 76 |

TEIL 2 DIE FUNKTION DES VAGUSNERVS VERSTEHEN UND EINSCHÄTZEN

| | |
|---|-----|
| Kapitel 8 Die Anatomie des peripheren Vagusnervs ... | 84 |
| Kapitel 9 Vom Vagus beeinflusste Nervenbahnen | 98 |
| Kapitel 10 Makrophagen – die Zielzellen des Vagusnervs | 110 |

| | |
|---|-----|
| Kapitel 11 Der cholinerge antiinflammatorische Signalweg | 122 |
| Kapitel 12 Die Funktionen des Vagusnervs – ein Überblick | 131 |
| Kapitel 13 Die Messung der Funktion des Vagusnervs | 149 |

TEIL 3

STRATEGIEN FÜR DIE OPTIMIERUNG DES VAGUSNERVS

| | |
|--|-----|
| Kapitel 14 Atemtechniken | 176 |
| Kapitel 15 Nichtinvasive elektrische Stimulation des Vagusnervs | 183 |
| Kapitel 16 Ernährungsstrategien | 190 |
| Kapitel 17 Die Therapie des Hörens und Zuhörens | 201 |
| Kapitel 18 Thermotherapie | 208 |
| Kapitel 19 Sehtherapie | 213 |
| Kapitel 20 Chronobiologie – Umgang mit dem zirkadianen Rhythmus | 217 |
| Kapitel 21 Kreative Beschäftigungen | 224 |
| Schlusswort | 226 |
| Danksagungen | 229 |
| Quellenverzeichnis | 230 |
| Über den Autor | 232 |