

# 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   Allostatische 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