

Inhalt

Warum das Nervensystem wichtig ist.....	1
Bedeutung der Regulation des Nervensystems	1
Was ist das Nervensystem und warum ist seine Regulation wichtig?	3
Der Test: Wie unreguliert ist mein Nervensystem wirklich?	4
Warum unser Nervensystem aus den Fugen gerät.....	6
Moderne Lebensweise und ihre Auswirkungen auf das Nervensystem	6
Einfluss von Elektrogeräten und Bildschirmzeit	8
Weniger reale Reize aus der Natur und deren Folgen für das Nervensystem.....	11
Störungen des Biorhythmus und ihre Auswirkungen auf das Nervensystem.....	14
Grundlagen des Nervensystems	19
Das autonome Nervensystem	19
Sympathisches vs. parasympathisches Nervensystem.....	28
Neurotransmitter und ihre Rolle	33
Die Auswirkungen von Stress auf das Nervensystem	43
Physiologische Reaktionen auf Stress	43
Langfristige Folgen von chronischem Stress	47
Warum ist die Regulation des Nervensystems bei Stress so wichtig?	51
Exkurs: Frauengesundheit, regulierte Hormone und das Nervensystem	56
Einführung: Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Hormonen	56
Zusammenhang zwischen einem regulierten Hormonhaushalt und einem gesunden Nervensystem	58
Herausforderungen für Frauen: Hormonelle Schwankungen und das Nervensystem.....	59
Ganzheitliche Selbstregulationstechniken für das Nervensystem	68
Atemtechniken zur Stressreduktion	68
Progressive Muskelentspannung.....	71
Achtsamkeitspraktiken und Meditation.....	72
Bewegung und körperliche Aktivität	77
Ernährung und Nervensystemgesundheit.....	81

Die besten Sofort-Übungen zur schnellen Regulation	89
Schnelle Atemtechniken für den Stressabbau	89
Mini-Meditationen für Ruhe und Entspannung.....	93
Sofortige Muskelentspannungstechniken	96
Blitzentspannung für den stressigen Alltag	99
Langfristiger Erfolg: Nachhaltige Veränderungen und Erfolge erschaffen.....	102
Identifikation von Stressoren und Belastungen.....	102
Ernährung als Schlüssel.....	108
Balance im Alltag finden	116
Last but not least: Toxizität im Haushalt und Lebensumfeld.....	122
Die große 21-Tage-Challenge	128
Tag 1–7: Stressoren identifizieren und reflektieren	128
Tag 8–14: Bewältigungsstrategien entwickeln	131
Tag 15–21: Aufbau gesunder Routinen	133
Tag 22: Reflexion und Ausblick	135
Literaturverzeichnis	137