

# Inhalt

<b>Warum das Nervensystem wichtig ist.....</b>	<b>1</b>
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
<b>Warum unser Nervensystem aus den Fugen gerät.....</b>	<b>6</b>
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
<b>Grundlagen des Nervensystems .....</b>	<b>19</b>
Das autonome Nervensystem .....	19
Sympathisches vs. parasympathisches Nervensystem.....	28
Neurotransmitter und ihre Rolle .....	33
<b>Die Auswirkungen von Stress auf das Nervensystem .....</b>	<b>43</b>
Physiologische Reaktionen auf Stress .....	43
Langfristige Folgen von chronischem Stress .....	47
Warum ist die Regulation des Nervensystems bei Stress so wichtig? .....	51
<b>Exkurs: Frauengesundheit, regulierte Hormone und das Nervensystem .....</b>	<b>56</b>
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
<b>Ganzheitliche Selbstregulationstechniken für das Nervensystem .....</b>	<b>68</b>
Atemtechniken zur Stressreduktion.....	68
Progressive Muskelentspannung.....	71
Achtsamkeitspraktiken und Meditation.....	72
Bewegung und körperliche Aktivität .....	77
Ernährung und Nervensystemgesundheit.....	81

<b>Die besten Sofort-Übungen zur schnellen Regulation .....</b>	<b>89</b>
Schnelle Atemtechniken für den Stressabbau .....	89
Mini-Meditationen für Ruhe und Entspannung.....	93
Sofortige Muskelentspannungstechniken .....	96
Blitzentspannung für den stressigen Alltag .....	99
<b>Langfristiger Erfolg: Nachhaltige Veränderungen und Erfolge erschaffen.....</b>	<b>102</b>
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
<b>Die große 21-Tage-Challenge .....</b>	<b>128</b>
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
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>137</b>