

<b>7 Liebe Leserin, lieber Leser</b>	68 Ernährung und Autoimmunerkrankungen
<b>9 Wenn Stress krank macht</b>	72 <b>Fitness für die Zellen</b>
<b>10 Warum dieses Buch?</b>	72 Chronische Infektionen
<b>14 HPU und Stress – ein Teufelskreis</b>	75 Sport als Stoffwechselturbo einführen
14 Arbeitsunfähig durch Stress	77 Porphyrinogene Stoffe
19 Wie Stress unseren Stoffwechsel entgleisen lässt	80 E-Smog
<b>26 Wie Stress und HPU sich verstärken</b>	81 Schlafentzug
26 Was ist HPU?	<b>86 Stressverstärker erkennen</b>
28 Symptome	86 Wir sind besonders
29 Erschöpfung und Burn-out	<b>94 Bei sich selbst ankommen</b>
<b>34 Gesundheitslösungen</b>	95 Wachstum macht uns glücklich
34 Ihr Weg aus der Krise	95 Jeder darf Fehler machen
37 Die Effizienz des Stoffwechsels erhöhen	<b>107 Klarheit im Kopf herstellen</b>
39 Therapie der HPU	<b>108 Ihre Tools</b>
41 Warum wir nitrosativen Stress gleich mitbehandeln	108 »Denken bleiben«
42 Was ist das Ziel? Flow!	109 Bewusst Regeln erfinden
<b>45 Den HPU-Stoffwechsel verstehen</b>	112 Besserer Schlaf: Stress rausnehmen
<b>46 Stress macht krank – aus vielen Gründen</b>	114 Prinzip Babystepping
46 HPU und die Schilddrüsen-Nebennieren-Achse	115 Überprüfe deine Gedanken
52 HPU und Neurotransmitter	118 Spiegel-Therapie
53 HPU und Sexualhormone	119 Langstreckenläufer werden
55 Richtige Ernährung ist individuell	

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 123 Neuinterpretation von Erlebtem                    | 145 Lassen Sie sich coachen!    |
| 127 Naturgesetze akzeptieren                          | 146 Ernährungstipps bei HPU     |
| 128 Zur eigenen Spiritualität finden                  | 152 <b>Service</b>              |
| 132 Vorbereitet zu sein, schafft Sicherheit           | 152 <b>Adressen</b>             |
| 135 HPU-positiv – so klappt's auch mit<br>dem Partner | 152 <b>Filmempfehlungen</b>     |
| 141 HPU-Guiding nutzen                                | 152 <b>Literatur</b>            |
| 142 <b>Hilfreiches zum Schluss</b>                    | 155 <b>Stichwortverzeichnis</b> |
| 142 Du kannst es! – Sich selber<br>Mut machen         |                                 |