

## **8    Erst mal auuuatmen**

### **I – Krank durch Stress?**

- 12   Was Stress ist – und wie wir ihn abstellen können**
- 13   Krank durch Stress**
- 22   Zurück ins Leben**
  
- 30   Was Stress in unserem Körper anstellt**
- 30   Wenn der Säbelzahntiger kommt**
- 42   Wann ist Stress gesund – und wie viel ist zu viel?**

### **II – Wie Stress Körper und Seele kaputt macht**

- 54   Schon blöd: Gehirn und Nerven reagieren sensibel auf Stress**
- 54   Jede Heilung beginnt ganz klein**
- 57   Stress macht schlaflos und dumm**
  
- 62   Herzsprung: Stress verstopft die Pumpe**
- 62   Woher kommt der Stress?**
- 69   Stau in der Schlagader**
- 77   Herzstress ist nicht unsichtbar**

- |            |   |            |   |
|------------|---|------------|---|
| <b>88</b>  | <b>Sex und Libido: Zu viel Druck macht tote Hose</b>                          | <b>106</b> | <b>Depression und Angst: Stress frisst Seele auf</b>    |
| <b>88</b>  | Keine Energie?<br>Tiefes Testosteron!   | <b>106</b> | Wie uns der Stress »verrückt« macht                     |
| <b>90</b>  | Stress schwächt die Fruchtbarkeit   | <b>109</b> | Gegen Stress hilft Rauchen. Nicht.                      |
| <b>92</b>  | <b>Schlechtes Bauchgefühl: Wie Leber, Magen und Darm auf Stress reagieren</b> | <b>113</b> | Coronastress macht depressiv                            |
| <b>93</b>  | Tschüss, Stressbauch  | <b>116</b> | <b>Abwehrkraft: Stress macht das Immunsystem kaputt</b> |
| <b>95</b>  | Saure Grüße aus der Magengrube  | <b>116</b> | Emotionaler Stress hinterlässt Spuren im Blut           |
| <b>98</b>  | Dauerstrapaze löchert den Darm  | <b>120</b> | Schlechte Blutwerte sind lebensgefährlich               |
| <b>104</b> | Stress verfettet die Leber  |            |   |

### **III – Weg mit dem Stress**

- 130 Den Stress von innen abstellen**
- 131 Aminos: Bauen Sie sich eine Mauer**
- 142 Mineralien: Salze der inneren Ruhe**
- 148 ABCDE: Vitamine sind der beste Schutzschirm gegen Stress**
- 158 Omega 3: Der beste Puffer**
- 161 Darmbakterien sind Stressfresser**

- 167 Stark sein und locker bleiben**
- 168 Laufen zieht dem Stress den Stachel**
- 172 Schwimmen: Abtauchen und wohlfühlen**
- 174 Dem Stress davonspazieren**
- 178 Übertraining: Zu viel ist zu viel**
- 182 Zurück zur Balance**
- 183 Für immer entspannt. Das geht.**
- 187 Mentale Grenzen setzen**
- 191 Den Stress kleiner denken**
- 199 Vom Lachen, Atmen und der geheimen Kraft der A-Worte**

## **IV – Resilienz leben**

**224 Literatur**

**210 Leben ist Schwingung**

**210** Es muss nicht immer blutig  
enden

**212** Immer wieder gesund  
werden

**214 Resilienz ist machbar.**

**Für jeden.**

**215** Ernährung: Win-  
zige Moleküle geben  
maximale Abwehrkraft

**220** Bewegung: Den Stoffwech-  
sel in Schwung bringen

**221** Das Leben größer denken

**235 Sach- und Personen-**

**register**