

## **8 Erst mal auuusatmen**

### **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 Säbelzahn tiger 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**

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

### **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 Stress-fresser

#### **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**