

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

- 123 Neuinterpretation von Erlebtem
- 127 Naturgesetze akzeptieren
- 128 Zur eigenen Spiritualität finden
- 132 Vorbereitet zu sein, schafft Sicherheit
- 135 HPU-positiv – so klappt's auch mit dem Partner

## 141 HPU-Guiding nutzen

## 142 Hilfreiches zum Schluss

- 142 Du kannst es! – Sich selber Mut machen
- 145 Lassen Sie sich coachen!
- 146 Ernährungstipps bei HPU

## 152 Stichwortverzeichnis

## 154 Empfehlungen von Dr. Tina Maria Ritter