

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