

INHALT

Warum ich das mache, was ich mache	7
--	---

Teil I: DIE SPRACHE DES KÖRPERS VERSTEHEN

IN KAPITEL 1 geht es um die Basics: Was ist eigentlich Funktionelle Medizin und was ist Regulation? Was braucht dein Körper, um zu heilen? Du erfährst, warum Energie und Sicherheit essenziell sind, und ich stelle dir die sechs Systeme vor, die in deinem Körper zusammenarbeiten	11
--	----

IN KAPITEL 2 dreht sich alles um Symptome. Was wollen sie dir sagen? Wie kannst du sie verstehen – und akzeptieren?	12
--	----

IN KAPITEL 3 erkläre ich dir, wie dein Weg in die Regulation aussehen kann. Und ich gebe dir drei Tools an die Hand, die dir Klarheit über deinen Zustand geben und deinen Fortschritt sichtbar machen	33
---	----

Teil II: DIE SECHS KÖRPERSYSTEME

Hier wird es konkret: Du lernst deine sechs Körpersysteme genauer kennen und typische Symptome zu verstehen. Ich stelle dir Ministeps zur liebevollen Regulation vor:	
IN KAPITEL 4 für dein Immunsystem, den Hüter deiner Balance	59

IN KAPITEL 5 für dein Herz-Kreislauf-System, das dich versorgt und reguliert	82
---	----

IN KAPITEL 6 für deine Verdauung und den Darm, das Zentrum der Energieaufnahme	104
---	-----

IN KAPITEL 7 für deine Muskulatur, deinen größten Energiespeicher	129
--	-----

IN KAPITEL 8 für dein Nervensystem, dein Schaltzentrum für Sicherheit und Energie	146
--	-----

IN KAPITEL 9 für dein Lymphsystem, das für Reinigung und Rückfluss sorgt	169
---	-----

Teil III: INTEGRATION

IN KAPITEL 10 zeige ich dir, wie du deine Energie pflegen kannst	191
---	-----

IN KAPITEL 11 lernst du, wie du Sicherheit kultivierst	192
--	-----

IN KAPITEL 12 geht's in die Praxis: Du bekommst deinen persönlichen Regulationsplan – vier Wochen, in denen dein Körper lernt, der neu gewonnenen Sicherheit zu vertrauen. Sieh diese vier Wochen als Geschenk für deinen Körper und sei neugierig, was passiert. Ich bin's auch!	220
--	-----

Zum Schluss	231
-------------------	-----

<i>Wissenswertes & Ressourcenliste</i>	242
--	-----

	244
--	-----