

Nadine Burke Harris

Befreiung finden

Leseprobe

[Befreiung finden](#)

von [Nadine Burke Harris](#)

Herausgeber: Unimedita



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

<i>Anmerkung der Autorin</i>	ix
<i>Einleitung</i>	xi
I DIE ENTDECKUNG	
1. Irgendetwas stimmt einfach nicht	3
2. Geh zurück, um voranzukommen.....	19
3. Vierzig Pfund.....	31
II DIE DIAGNOSE	
4. Das rote Auto und der Bär	53
5. Dynamische Störung.....	67
6. Küss dein Baby!	91
III DAS REZEPT	
7. Das ACE-Gegenmittel	115
8. Stoppt das Massaker!.....	139
9. Sexiest Man Alive.....	161
10. Maximale Pufferung	185
IV DIE REVOLUTION	
11. Die steigende Flut.....	209
12. Listerine	235
13. Im Rückspiegel	253
<i>Epilog</i>	265
<i>Anhang 1: Wie sieht mein ACE-Wert aus?</i>	269
<i>Anhang 2: CYW-Fragebogen zu Kindheitsbelastungen für Kinder</i>	271
<i>Danksagung</i>	273
<i>Referenzen</i>	277
<i>Index</i>	285

Einleitung

EIN 43-JÄHRIGER MANN – nennen wir ihn Evan – wacht an einem ganz gewöhnlichen Samstag um 5 Uhr morgens auf. Seine Frau Sarah atmet leise neben ihm, in ihrer üblichen Schlafposition, den Arm über die Stirn gelegt. Ohne großartig darüber nachzudenken, versucht Evan, sich umzudrehen und aus dem Bett zu schlüpfen, um ins Badezimmer zu gehen, aber irgendetwas stimmt nicht.

Er kann sich nicht umdrehen und es fühlt sich an, als wäre sein rechter Arm taub.

Ups, ich muss wohl zu lange auf ihm gelegen haben, denkt er und macht sich auf das gemeine, heiße Kribbeln gefasst, das einsetzt, wenn das Blut erneut zu fließen beginnt. Er versucht, die Finger zu bewegen, um den Blutkreislauf anzuregen, aber keine Chance. Der schmerzhafteste Druck in seiner Blase wird aber nicht von selbst verschwinden, also versucht er erneut aufzustehen. Nichts passiert.

Was zum ...

Sein rechtes Bein liegt immer noch genau an der Stelle, an der es vorher gelegen hat, obwohl er versucht hat, es genauso zu bewegen, wie er es sein ganzes Leben lang bewegt hat – ohne darüber nachzudenken.

Er versucht es noch einmal. Nichts. Sieht so aus, als wollte es an diesem Morgen nicht kooperieren. Es ist seltsam, aber obwohl dein ganzer Körper nicht macht, was du willst, ist der Drang zu pinkeln im Moment ein viel größeres Problem.

„Hallo, Schatz, kannst du mir helfen? Ich muss pinkeln. Schieb mich einfach aus dem Bett, damit ich es nicht gleich hier mache“, sagt er zu Sarah, halb im Scherz, was den letzten Teil betrifft.

„Was ist los, Evan?“, fragt Sarah, hebt den Kopf und blinzelt ihn an. „Evan?“ Ihre Stimme wird lauter, als sie seinen Namen zum zweiten Mal ruft.

Er bemerkt, dass sie ihn zutiefst besorgt ansieht. Mit genau dem Gesichtsausdruck, mit dem sie den Jungs ansieht, dass sie Fieber

haben, wenn sie mitten in der Nacht krank aufwachen. Was lächerlich ist, da alles, was er braucht, ein kleiner Schubs ist. Schließlich ist es fünf Uhr morgens. Ein langes Gespräch ist völlig unnötig.

„Liebling, ich muss einfach nur pinkeln“, sagt er.

„Was ist los? Evan? Was ist los?“

Sarah ist von jetzt auf gleich hellwach. Sie hat das Licht angemacht und schaut in Evans Gesicht, als würde sie eine schockierende Überschrift in der Sonntagszeitung lesen.

„Alles ist gut, Schatz. Ich muss nur pinkeln. Mein Bein ist eingeschlafen. Kannst du mir schnell helfen?“, sagt er.

Er denkt, dass er, wenn er etwas Druck auf seine linke Seite ausüben kann, seine Position ändern und die Blutzirkulation wieder in Gang bringen kann. Er muss es einfach nur aus dem Bett schaffen.

In genau diesem Moment wird ihm klar, dass nicht nur sein rechter Arm und sein rechtes Bein taub sind – auch sein Gesicht ist taub.

Die ganze rechte Seite ist gefühllos.

Was ist los mit mir?

Dann fühlt Evan etwas Warmes, Nasses an seinem linken Bein.

Sein Blick geht nach unten und er sieht, dass seine Boxershorts durchnässt sind. Urin sickert in das Bettlaken.

„Oh mein Gott“, schreit Sarah. In dem Moment, als sie sieht, dass ihr Mann das Bett nässt, erkennt Sarah den Ernst der Lage und beginnt sofort zu handeln. Sie springt aus dem Bett und Evan hört, wie sie zum Schlafzimmer ihres Teenagersohns rennt. Er hört einige gedämpfte Worte, die er durch die Wand nicht verstehen kann, und dann ist sie wieder bei ihm. Sie sitzt neben ihm auf dem Bett, hält ihn fest und streichelt sein Gesicht.

„Du bist okay“, sagt Sarah. „Alles wird gut werden.“ Ihre Stimme ist sanft und beruhigend.

„Was ist los, Liebling?“, fragt Evan und sieht seine Frau an. Als er zu ihr aufblickt, dämmert ihm, dass sie nichts von dem verstehen kann, was er sagt. Er bewegt seine Lippen und Worte kommen aus seinem Mund, aber sie scheint sie nicht zu verstehen.

Genau in dem Moment läuft vor seinem inneren Auge ein lächerlicher Cartoon-Werbespot von einem tanzenden Herzen ab, das zu einem dummen Lied auf und ab hüpfte.

Gesichtslähmung. *Hüpf, hüpf.*

Armschwäche. *Hüpf, hüpf.*

Sprachschwierigkeiten.

Zeit für den Notruf. Lernen Sie die Anzeichen eines Schlaganfalls zu erkennen. Handeln Sie SCHNELL!

Verdammter Mist!

• • •

Obwohl es noch so früh ist, kommt Evans Sohn sofort an die Tür und reicht seiner Mutter das Telefon. Als die Blicke von Vater und Sohn sich treffen, sieht Evan einen Blick so voller Angst und Sorge, dass sich das Herz in seiner Brust zusammenzieht. Er versucht, seinem Sohn zu sagen, dass alles in Ordnung kommen wird, aber der Gesichtsausdruck seines Sohnes macht deutlich, dass sein Versuch, ihn zu beruhigen, alles nur noch schlimmer macht. Marcus' Gesicht ist angstverzerrt und Tränen beginnen, über seine Wangen zu laufen.

Sarah telefoniert mit der Notrufzentrale, ihre Anweisungen sind klar und energisch. „Ich brauche sofort einen Krankenwagen, *sofort!* Mein Mann hat einen Schlaganfall. Ja, ich bin mir sicher! Er kann seine gesamte rechte Seite nicht bewegen. Die eine Gesichtshälfte ist gelähmt. Nein, er kann nicht sprechen. Er ist völlig wirr. Was er sagt, ergibt keinen Sinn. Beeilen Sie sich. Schicken Sie bitte *sofort* einen Krankenwagen!“

• • •

Die Ersthelfer, ein Team von Sanitätern, sind innerhalb von fünf Minuten da. Sie klopfen an die Tür und klingeln. Sarah rennt nach unten und lässt sie herein. Ihr jüngerer Sohn schläft noch in seinem Zimmer und sie hat Angst, dass der Lärm ihn aufweckt, aber zum Glück rührt er sich nicht.

Evan starrt an die Deckenleiste und versucht, sich zu beruhigen. Er spürt, dass er langsam wegdämmert und sich immer weiter von der aktuellen Situation entfernt. *Das bedeutet nichts Gutes.*

Das Nächste, was er weiß, ist, dass er auf einer Trage die Treppe hinuntergetragen wird. Als die Sanitäter den Treppenabsatz erreichen,

Das ACE-Gegenmittel

ALS ICH DIE SITZUNG des Krankenhausrates an diesem Tag verließ, war ich durch die kontraproduktiven Fragen, die ich mir stellte, so abgelenkt, dass ich zuerst nicht einmal bemerkte, dass mich jemand ansprach.

Die Aufzugtür öffnete sich.

„Entschuldigung, Doktor?“ wiederholte sie.

Ich drehte mich um und sah, dass es die Frau war, die den CEOs zu Beginn meines Vortrags im Konferenzraum Kaffee nachgeschenkt hatte.

„Ja?“

Sie kam zögerlich einen Schritt näher. Aus der Nähe konnte ich sehen, dass ihr Haar schlecht gefärbt war und ihr rechts ein Zahn fehlte, aber sie trug eine saubere, ordentlich zugeknöpfte Hoteluniform. Ich hielt einen Moment inne, ließ die Aufzugtür hinter mir zugehen und wandte mich ihr aufmerksam zu.

„Das bin ich“, sagte die Frau.

„Bitte?“

„Das bin ich, über die Sie da gerade gesprochen haben. Diese ACEs – die schlechten Dinge, die Kindern widerfahren, wenn sie klein sind – all die Dinge, worüber Sie da gesprochen haben, habe ich erlebt. Ich habe jedes Einzelne von ihnen durchgemacht. Ich glaube, ich habe zehn von zehn Punkten.“

Sie hielt inne und holte tief Luft, während sie ihren Blick nach unten auf ein kleines dunkelgraues Tattoo auf ihrem Handgelenk richtete.

„Ich habe hart dafür gearbeitet, nüchtern zu werden, und hatte viele gesundheitliche Probleme. Nachdem ich gehört habe, was Sie da gerade zu sagen hatten, verstehe ich endlich, was mit mir los ist.“

Unsere Blicke trafen sich. „Wie auch immer, ich wollte nur ... Danke sagen. Machen Sie weiter mit dem, was Sie da tun.“

„Wie heißen Sie?“, fragte ich.

„Marjorie“, sagte sie mit einem Lächeln.

Ich lächelte zurück.

„Danke, Marjorie.“

• • •

Seit diesem Tag mit Marjorie und dem Krankenhausrat achte ich darauf, nach jeder Gesprächsrunde und jedem Vortrag zu den Leuten zu gehen, die die Tische abräumen oder die Lautsprecheranlage abbauen, um sie zu fragen, was sie darüber denken. Egal, wie gut meine Präsentationen bei Kollegen ankommen, das Gespräch mit diesen Leuten gibt mir immer zusätzliche Informationen darüber, wie sich ACEs im Alltag der Menschen bemerkbar machen. Ich verstehe dann besser, dass wir alle, unabhängig von geografischen Standorten, Ethnien und sozioökonomischen Hintergründen, in ähnlicher Weise von ACEs betroffen sind. Während meiner Ausbildung hat man mir beigebracht, dass die klinische Medizin und das öffentliche Gesundheitswesen dem Wohl der Menschen dienen, aber aus diesen Gesprächen geht klar hervor, dass viele Menschen, die ACEs erfahren haben und mit deren lebenslangen Auswirkungen zu kämpfen haben, nicht wissen, worum es eigentlich geht. Kein Arzt hat ihnen jemals gesagt, dass es an ihrem Stressreaktionssystem liegen könnte, geschweige denn, was sie dagegen tun können. Die wenigen Minuten vor dem Aufzug mit Marjorie waren sowohl ein Prüfstein als auch ein schneller Tritt in den Allwertesten. Wenn wir kein klinisches Protokoll hatten, um ACEs und deren zahlreiche gesundheitliche Auswirkungen anzugehen, dann war es an der Zeit, eins zu *erstellen*. Glücklicherweise war ich zu naiv, um zu verstehen, wie arbeitsintensiv diese Aufgabe letztlich sein würde.

In engem Rahmen machten wir in der Klinik bereits Fortschritte, sodass ich wusste, dass wir auf dem richtigen Weg waren. Neben den ACE-Screenings aller Kinder im Rahmen ihrer jährlichen Kontrolluntersuchungen haben wir aktiv die Brille für toxischen Stress in unsere Behandlungspläne aufgenommen und nach evidenzbasierten

Index

A

- ACE-Gegenmittel vii, 115, 280
ACE-Patienten
 Diego 3-8, 12-13, 15-17, 25, 30-31, 33, 35, 42, 45, 50, 56, 61, 65, 83, 117, 179, 237-242, 244-245
 Behandlung, wirksamste 31
 Wachstumsstörung 13
Donna 36-37, 39-40, 280-281
Jack 167-168, 274
Karl 192-199, 203
Kayla 6-7, 12
Lila 165, 167-171, 179, 183
Nia 91-93, 96-97, 118, 120-128, 136, 223
 Charlene (Mutter) 91-93, 96-97, 120-127, 136, 223, 280
 Nick (Ehemann) 191-196, 202-203
 Gedeihstörung 127
Patty 37-40, 48, 89
Sarah 26-27, 29, 49
Tiny 93-95
Trinity 72-76
ACE-Screening 94, 107, 116-117, 150, 184, 209, 211-214, 216-217, 265, 267
ACE-Wert 44, 69, 75, 86, 169, 171, 213
ADEM (akute disseminierte Enzephalomyelitis) 26
ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) 4-6, 70-72, 75-76, 117, 142, 171, 194-195, 198, 217
Adipositas 41-42, 46, 69, 72
 Adipositasklinik 35
 Adipositas-Programm 42-43
 Adipositasraten 30
 schwere 278
Albright, Katie 148
Alzheimer xvi, 81
Amygdala (Mandelkern) 58, 60, 72, 78-81, 221, 224, 279
Anda, Robert 34, 42
Angst xiii, xv, 11, 55, 58, 60, 67, 70, 79, 119, 124-125, 199, 211, 216, 219, 231-232, 239-240, 243, 255, 269, 271
 Anbeginn, seit xv
 Angstprogramm, pädiatrisches 68
 Angstzentrum 58, 60, 79
 beleidigen, dich zu 199
 gesteigerte 174
 körperlich verletzt zu werden 271
 Lage, vor der politischen 119
 Lärm aufweckt, dass ihn der xiii
 Mutter, um seine 239
 Querschlägern, vor verirrten 11
 sterben würde, dass ihre Tochter 124
Arno (Ehemann) 189, 229-230, 253-255, 261-263, 267, 276
Asthma 4-6, 10, 12, 32, 72, 86, 117, 136, 165, 169-171, 216, 237, 245, 283
Autoimmunerkrankung 26, 48, 74, 87, 89, 171

B

Baldwin, James 11
 Basedow, Carl Adolph von 75
 Bayview Child Health Center 10-11, 31, 151, 235, 275
 Bayview-Hunters Point v, xvii, 9, 32, 44, 257, 273-274
 Bhatia, Dr. Suruchi 15
 Bilirubin 180-182
 Blackburn, Dr. Elizabeth 102
 Black Infant Health Program (BIH) 226-227
 Brotman, Dr. Martin 9, 108
 Bruce, Jacqueline 62, 279
 Burke, Dr. Basil 19
 Burke, Evan xi, xii, xiii, xiv, xvi, 253-254, 256, 262
 Burke, Louis 257

C

California Pacific Medical Center (CPMC) 9
 Canada, Geoff 158, 274
 Cantor, Dr. Pam 251
 Cantor, Pamela 217, 274
 Carolines Geschichte 187, 190-199, 202-204, 209
 Carrion, Dr. Victor 67
 Center for Youth Wellness (CYW) vii, 150-151, 153, 157-158, 160, 165, 167, 170, 176-177, 182, 186, 188, 201, 204, 241, 245, 247, 251, 265-266, 271
 Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 42
 Child Health Center 3
 Child Protective Services (CPS) 92
 Cholera 13, 39, 248
 Clarke, Dr. Whitney 32

Cocalis, Rachel 151
 Community Health Assessment 29, 277
 Cortex, präfrontaler 58, 76, 80-81, 130, 221, 279
 Corticosteron 21-23, 25
 CYW-Fragebogen vii, 271

D

Depression xvi, 5, 43, 65, 92, 121, 125, 127, 177, 216, 243, 270-271, 281
 Diabetes xvi, 10, 36, 86, 104, 117, 278
 Typ-1-Diabetes 7
 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 70
 DNA-Methylierung 99-100
 Doll, Mary Lou 162
 Dopamin 82
 Dowd, Dr. Denise 141
 Drogen 105, 124, 224
 Drogenkonsum 82, 232, 278
 Drogenmissbrauch xv, 7, 11, 43
 illegale 278
 Dube, Shanta 86
 Dysfunktion, gonadale 83

E

Early Life Stress and Pediatric Anxiety Program 68
 Entzündungen 87, 131, 201
 chronische xvi
 Lungenentzündung 168, 170
 vermehrte 86
 Epel, Dr. Elissa 102
 Epigenetik 98, 101-102
 epigenetische Regulation 100, 107
 Marker, epigenetischer 98, 100
 Notationen, epigenetische 99
 Regulation, epigenetische 99

Epigenom. Siehe Genom
Ethnie 45, 68, 152, 230, 272

F

Felitti, Dr. Vincent 34-35
Felitti, Williamson 42
Fettleibigkeit. Siehe Adipositas
Fisher, Phil 62
Fraiberg, Selma 120
Frühgeburt 124

G

Gates, Robert 187
Gelbsucht 180-181
Neugeborenenengelbsucht 179
Genetik 90, 99, 101
Genom 98-99, 106
Ghaly, Dr. Mark 147
Graves, Dr. Robert 75
Guthrie, Dr. Robert 161, 163
Guthrie-Test 164
Guttmacher, Dr. Alan 209

H

Harlem Childrens Zone 158
Harris, Kamala 140, 150, 274
Hayes, Dr. Tyrone 17
Hayes-Labor 17, 20-21, 23, 25, 49
Hellman, Julia 69, 148
Herzerkrankung xv, 44, 46-47, 177
Hippocampus 58, 68, 78, 81, 130
Histonmodifikation 99
HIV/AIDS 10, 71, 77
Homöostase 23-24
Hospital Council of Northern and
Central California 108

Hyperthyreose 75, 279
Hypothalamus-Hypophysen-Neben-
nierenrinden-Achse (HPA-Ach-
se) 58, 60-62, 132-133, 202
Hypothyreose 74, 161

I

Immunsystem 26, 61, 65, 85-89, 99,
121-122, 130-133
ausgewogenes 88
gesamtes 71
gestörtes 77
gut funktionierendes 131

J

Janus, Kathleen Kelly 186
Johnson, Jenee 226

K

Karlén, Jerker 86, 279
Kawachi, Ichiro 30
Keimtheorie 14, 248-249, 251
King, Dr. Martin Luther 227
Kram, Gabriel 134
Krebs xv, xvi, 29, 44, 46-47, 70-71, 102,
104, 232, 245-247
Behandlung von 246
Kindesalter, im 166, 246-247
Krebstherapien 246
Lungenkrebs xvi, 47

L

Legend, John 149
Lieberman, Dr. Alicia 118

Lister, Dr. Joseph 249

Locus coeruleus 58-59, 80-82

Lucile Packard Childrens Hospital der
Stanford University 26

Lungenfibrose 48, 86, 89

Lurie, Daniel 147, 150, 276

M

Mannix, Nancy 211, 214, 216, 225, 251

Meaney, Dr. Michael 95

Miasma-Theorie 13-14

Missbrauch 7, 16, 37, 40, 42-44, 49, 56,
89, 105, 176, 197

emotionaler 43, 49, 64, 68, 190,
197-198

körperlicher 7, 43, 61

sexueller 5, 15, 29, 37, 41, 43, 65, 166

Morbus Basedow. Siehe Hyperthyreose

Moss, Dr. Adam 179

N

National Crittenton Foundation 210,
213

National Scientific Council on the
Developing Child 63, 279

Neugeborenen-Screening 161, 164

Neuroplastizität 173, 201

Synaptische Plastizität 173

Zelluläre Plastizität 173

Neylan, Thomas 105

Noradrenerger Kern 58

O

ODonovan, Aoife 105, 280

Östrogen 21, 83, 174

Oxytocin 175, 202, 284

P

Pai-Espinosa, Jeannette 210, 225, 251

Pasteur, Louis 249

Pediatric Oncology Group (POG) 246

Phenylketonurie (PKU) 162

Posttraumatischen Belastungsstörun-
gen (PTBS) 55-56, 68, 105, 280

Precision Public Health Summit 226

Progesteron 174

R

Renschler, Dr. Todd 120

Rice, Condoleezza 187

S

Schizophrenie 6, 70, 255, 257

Schlaganfall xiii, xiv, xv, xvi, 253, 255-
256, 260, 278

Serotonin 100

Sheridan, Sue 179, 181-182, 184, 283

Sichelzellenanämie 161

Singer, Dr. Monica 151

Snow, Dr. John 13, 248-249

Statistischen Signifikanz 8

Stress xv, 22, 24-25, 35, 44, 56, 63-65,
67, 76-78, 83-86, 88, 90, 93, 96,
99, 103-104, 116, 119, 125-128,
133, 146, 179, 196, 214, 219-
221, 224-225, 228-229, 250, 256,
267, 274, 277, 279-284

Auswirkungen von 56

Bewältigung von 228

chronischer 102, 104

finanzieller 105

Kurzzeitstress 81

Langzeitstress 24

Missbrauch, in Form von xv

- mütterlicher 124
 - persönlicher 195
 - positiver 64
 - tolerierbarer 65
 - toxischer 65, 67-69, 71-72, 74-78, 81, 84, 89, 95, 97, 101, 107-108, 111, 117, 130, 133, 136, 140, 143, 145-146, 148, 150, 157, 164-165, 171-172, 174, 177-178, 184, 188-189, 198-201, 204-205, 209, 212-214, 217, 225, 230, 237, 245, 247, 250-251, 263, 265-266, 274
 - unermesslicher xvii
 - Stresshormone 17, 26-27, 30, 55
 - Adrenalin 57-61, 76, 80, 83, 87, 121, 257
 - Cortisol 22, 24-26, 30, 57-58, 60, 62-63, 68, 83-84, 121, 221, 279, 282-283
 - langwirksame 58
 - Noradrenalin 58-59, 76, 80-81, 121
 - Stressoren 24, 65, 79, 97, 105, 120, 178, 229, 283
 - Umweltstressor 25
 - Stressreaktionen 25, 57, 63, 83, 121, 144, 230
 - Art und Weise der Vernetzung 97
 - dysregulierte 61
 - fehlregulierten 131
 - positive 63
 - Puffer für die 179, 221
 - tolerierbare 64, 101
 - überaktive 200
 - Studien xvi, 26, 45, 68, 88, 133, 146, 219, 247
 - ACE-Studie 35, 41, 44-47, 49-50, 56, 77, 82, 86, 89, 108, 117, 140, 143, 177, 200, 214, 216
 - Ergebnisse 278
 - Auswirkungen von 9/11 auf New Yorker Schulkinder 218
 - Brust- und Prostatakrebspatienten 133
 - Cortisolwerte, Pflegekinder von und Kindern aus einkommensschwachen Familien 62
 - Kaulquappen und Corticosteroide-Studien 17
 - Kindheitsbelastungen, zu 34
 - Primärkliniken, mit Patienten aus 216
 - Rattenmütter und Rattenkindern, mit 95
 - Schlafqualität, Auswirkungen auf Immunsystem und Entzündungen 133
 - Senkung des Cortisolspiegels durch Meditation, zur 133
 - System der Jugendgerichtsbarkeit, im 134
 - Sympathikus-Nebennierenmark-Achse (SNA) 58-60
- T**
- Teenager-Screening 177
 - Telomerase 106, 132
 - Telomere 102-106, 132, 280, 282
 - Testosteron 21, 83, 174
 - TF-KVT (traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie) 33
 - Therapien 201, 209, 237
 - Eltern-Kind-Therapie 118, 120-121, 123, 126-127, 179
 - Familientherapie 76
 - Gesprächstherapie 31
 - Hormontherapie 31
 - Physiotherapie 256
 - Psychotherapie 117, 121, 174, 179, 278
 - Verhaltenstherapie, traumafokussierte kognitive 33
 - wirksame xvi
 - Tipping Point Community 147

Tough, Paul 157, 274
Turnaround for Children 217, 221

V

Vernachlässigung, Kindesalter im 44
VTA (ventrale tegmentale Areal) 79

W

Wachstumsfaktor (BDNF) 130
Williams, Cynthia 166
Williamson, David 42

Z

Zamarra, Dr. John 132, 282
Zöliakie 86
Zytokine 85, 130, 281

Nadine Burke Harris

Befreiung finden

Wie Sie die langfristigen Auswirkungen von Kindheitstraumata heilen

312 Seiten, kart.
erscheint 2020

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de