

|   |               |  |  |  |  |
|---|---------------|--|--|--|--|
| <b>A</b>                                |               |  |  |  |  |
| Abführtag                               | 102           |  |  |  |  |
| Abnehmen                                | 38–39, 56, 59 |  |  |  |  |
| Acrylamid                               | 43            |  |  |  |  |
| Adaptionsphase                          | 33            |  |  |  |  |
| Adrenalin                               | 32, 47        |  |  |  |  |
| AGEs (advanced glycation endproducts)   | 35, 43        |  |  |  |  |
| Aldosteron                              | 32, 43        |  |  |  |  |
| Alkohol                                 | 92–93, 138    |  |  |  |  |
| Allergen                                | 40            |  |  |  |  |
| Allergenbelastung vermindern            | 41            |  |  |  |  |
| Allergie                                | 40-41         |  |  |  |  |
| Alltag, Veränderungen                   | 113           |  |  |  |  |
| Almosengeben                            | 20–22, 27     |  |  |  |  |
| Angst                                   | 96            |  |  |  |  |
| Anorexia nervosa                        | 47            |  |  |  |  |
| Anreisetag                              | 101, 108      |  |  |  |  |
| Antidepressiva                          | 39, 49        |  |  |  |  |
| Apfelritual                             | 106           |  |  |  |  |
| Arachidonsäure                          | 42            |  |  |  |  |
| Arbeit, erfüllende                      | 25            |  |  |  |  |
| Arteriosklerose                         | 40            |  |  |  |  |
| Asthma                                  | 41            |  |  |  |  |
| Atemtherapie                            | 86            |  |  |  |  |
| Atmung, Yogaübungen                     | 76–79         |  |  |  |  |
| Aufbautage                              | 109–113       |  |  |  |  |
| – Rezepte                               | 126–134       |  |  |  |  |
| Ausatmung                               | 74            |  |  |  |  |
| Ausscheidung fördern                    | 80            |  |  |  |  |
| Autogenes Training                      | 72            |  |  |  |  |
| Autopilot                               | 30, 32–33, 49 |  |  |  |  |
| <b>B</b>                                |               |  |  |  |  |
| Bauchumfang                             | 39            |  |  |  |  |
| Bausteine, therapeutische               | 99            |  |  |  |  |
| Bedürfnislosigkeit                      | 30            |  |  |  |  |
| Bedürfnisse                             | 70            |  |  |  |  |
| Befindlichkeitsstörungen                | 92–93         |  |  |  |  |
| – psychische                            | 96            |  |  |  |  |
| Begleiter, unsichtbare                  | 26            |  |  |  |  |
| Behandlung, medikamentöse               | 97            |  |  |  |  |
| Beine, unruhige                         | 95            |  |  |  |  |
| Bewältigungsstrategien                  | 53–54         |  |  |  |  |
| Bewegung                                | 73            |  |  |  |  |
| Beziehungsnetz pflegen                  | 90            |  |  |  |  |
| Bibel, Fastenbeschreibungen             | 23            |  |  |  |  |
| Birkenpollen                            | 41            |  |  |  |  |
| Birke-Nuss-Kernobst-Syndrom             | 41            |  |  |  |  |
| Blähungen                               | 95            |  |  |  |  |
| Blutdruck                               | 33            |  |  |  |  |
| – niedriger                             | 94            |  |  |  |  |
| Blutfett                                | 35            |  |  |  |  |
| Blutgerinnung, Hemmung                  | 44            |  |  |  |  |
| Bluthochdruck                           | 43            |  |  |  |  |
| Blutzucker                              | 32            |  |  |  |  |
| Brennstoff                              | 17            |  |  |  |  |
| Buchinger-Heilfasten, Konzept           | 12            |  |  |  |  |
| Buchinger-Klinik                        | 12, 98–99     |  |  |  |  |
| Buchinger, Dr. Otto                     | 19, 52        |  |  |  |  |
| Buchinger, Maria                        | 19            |  |  |  |  |
| Budwig-Creme                            | 130           |  |  |  |  |
| Bürstenmassage                          | 85            |  |  |  |  |
| Butter                                  | 137           |  |  |  |  |
| <b>C</b>                                |               |  |  |  |  |
| Cholesterin                             | 138           |  |  |  |  |
| Cholesterinwert                         | 35            |  |  |  |  |
| Cocktails                               |               |  |  |  |  |
| – Apfel-Mango-Drink                     | 162           |  |  |  |  |
| – Avocado                               | 162           |  |  |  |  |
| – farbiger Cocktail                     | 162           |  |  |  |  |
| – Malvenauszug                          | 162           |  |  |  |  |
| Colon-Hydrotherapie                     | 84            |  |  |  |  |
| Colon-Massage                           | 84            |  |  |  |  |
| Communauté de Grandchamp                | 21, 23        |  |  |  |  |
| Cortison                                | 32            |  |  |  |  |
| <b>D</b>                                |               |  |  |  |  |
| Darmflora aufbauen                      | 118           |  |  |  |  |
| Darmgesundheit                          | 50            |  |  |  |  |
| Darmhygiene                             | 82            |  |  |  |  |
| »Darmrückvergiftung«                    | 42            |  |  |  |  |
| Darmschleimhaut, Rückgang               | 42            |  |  |  |  |
| Dematerialisierung                      | 50            |  |  |  |  |
| Depression                              | 39, 96        |  |  |  |  |
| Desserts                                |               |  |  |  |  |
| – Frucht-Crumble                        | 161           |  |  |  |  |
| – Mangocreme                            | 161           |  |  |  |  |
| – Vanillecreme                          | 161           |  |  |  |  |
| »Detox«                                 | 80–81         |  |  |  |  |
| Diabetes mellitus                       | 40            |  |  |  |  |
| Diabetiker                              | 35            |  |  |  |  |
| Diät                                    | 16            |  |  |  |  |
| Diätetik der Seele                      | 90            |  |  |  |  |
| »Diätmittel der Seele«                  | 24            |  |  |  |  |
| Dopamin-Belohnungssystem                | 29            |  |  |  |  |
| Durchblutung                            | 73            |  |  |  |  |
| <b>E</b>                                |               |  |  |  |  |
| Ehrenamt                                | 27            |  |  |  |  |
| Einatmung                               | 74            |  |  |  |  |
| Einkaufsliste                           | 66            |  |  |  |  |
| Einlauf                                 | 83            |  |  |  |  |
| Einstellung, innere                     | 47–48         |  |  |  |  |
| Eiweißabbau                             | 43–44         |  |  |  |  |
| Eiweißergänzung                         | 89            |  |  |  |  |
| Eiweißmobilisierung                     | 31            |  |  |  |  |
| »Eiweißschlacke«                        | 35            |  |  |  |  |
| Eiweißvorrat                            | 17            |  |  |  |  |
| Energieniveau                           | 72            |  |  |  |  |
| Energieträger                           | 29            |  |  |  |  |
| Engel                                   | 26            |  |  |  |  |
| Entlastungstag                          | 102, 108      |  |  |  |  |
| – Rezepte                               | 120           |  |  |  |  |
| Entsalzung                              | 43            |  |  |  |  |
| Entschlackung                           | 33, 35, 80    |  |  |  |  |
| Entschleunigung                         | 33            |  |  |  |  |
| Entspannung                             | 69            |  |  |  |  |
| – Yogaübung                             | 78            |  |  |  |  |
| Entspannungsmethoden                    | 72            |  |  |  |  |
| Entwässerung                            | 43            |  |  |  |  |
| Ernährungsprogramme                     | 28–30, 33     |  |  |  |  |
| Essen                                   |               |  |  |  |  |
| – Frust                                 | 51            |  |  |  |  |
| – Kompensation                          | 38            |  |  |  |  |
| – Nachhaltigkeit                        | 119           |  |  |  |  |
| Essfantasien                            | 55            |  |  |  |  |
| Essgelüste                              | 54            |  |  |  |  |
| <b>F</b>                                |               |  |  |  |  |
| Fahrner, Dr. Heinz                      | 18            |  |  |  |  |
| Fasten                                  |               |  |  |  |  |
| – Beschwerden                           | 92            |  |  |  |  |
| – Darmhygiene                           | 82            |  |  |  |  |
| – Dauer                                 | 65            |  |  |  |  |
| – Dimension                             |               |  |  |  |  |
| – mitmenschlich-soziale                 | 22            |  |  |  |  |
| – spirituell, religiöse                 | 21–23         |  |  |  |  |
| – drei Dimensionen                      | 20–21         |  |  |  |  |
| – Einkaufsliste                         | 66            |  |  |  |  |
| – Eiweißquellen                         | 43            |  |  |  |  |
| – Hilfsmethoden                         | 86            |  |  |  |  |
| – Indikationen                          | 45            |  |  |  |  |
| – Kontraindikationen                    | 45            |  |  |  |  |
| – psychische                            | 53            |  |  |  |  |
| – Magen-Darm-Trakt                      | 40            |  |  |  |  |
| – neun Bausteine                        | 98            |  |  |  |  |
| – partielles                            | 17            |  |  |  |  |
| – Rahmenbedingungen, Vor- und Nachteile | 63            |  |  |  |  |
| – sieben Säulen                         | 68            |  |  |  |  |
| – Umstellungsphase                      | 33            |  |  |  |  |
| – vier Phasen                           | 62            |  |  |  |  |
| – Wirkungen                             | 34            |  |  |  |  |
| – psychische                            | 46            |  |  |  |  |
| – Betreuung                             | 88            |  |  |  |  |
| Fastenbeschreibungen, biblische         | 23            |  |  |  |  |
| Fastenbrechen                           | 106, 109      |  |  |  |  |
| – Kartoffelsuppe                        | 125           |  |  |  |  |
| Fastenerfolg, Übergewicht senken        | 38            |  |  |  |  |

|   |                      |   |             |                                    |                    |
|---|----------------------|---|-------------|------------------------------------|--------------------|
| Fastengetränke                                      | 88                   | – Kohlrabi-Saltimbocca                          | 152         | Ketonkörper                        | 31                 |
| Fastenkrise   | 53, 92, 97           | – Kürbisrisotto                                 | 152         | Ketose                             | 95                 |
| Fastenkultur  | 20                   | – Pellkartoffeln, Budwig-Creme<br>und Rote Bete | 132         | Kind, inneres                      | 52                 |
| Fastenplanung                                       | 65                   | – Polenta                                       | 152         | Klinik Buchinger                   |                    |
| Fastenprogramm, 10-tägiges                          | 108 – 109            | – Quinoa-Soufflé                                | 130         | – in Marbella                      | 19, 98             |
| Fastenrekord  | 54                   | – Zucchini-Tomaten-Curry                        | 152         | – in Überlingen                    | 18 – 19, 98        |
| Fastenrituale                                       | 64                   | Geschmack erkunden                              | 116         | Kneipp-Güsse                       | 86                 |
| Fastenstoffwechsel »zünden«                         | 12                   | Gewicht   |             | Kochsalzzufuhr                     | 139                |
| Fastentage  | 102 – 105, 108 – 109 | – halten  | 39          | Kofferpacken-Syndrom               | 53 – 54            |
| – Gemüsebrühe                                       | 125                  | – optimales                                     | 38          | Kohlenhydrate                      | 30                 |
| Fastentradition, religiöse                          | 20                   | Gewichtsanstieg                                 | 112         | Konstitution                       | 68                 |
| Fastenwirkungen, Indikationen und<br>Nebenwirkungen | 36                   | Gewichtsreduktion                               | 35          | Kopfschmerzen                      | 94                 |
| Fastenwoche   | 65                   | Gewichtsschwankung                              | 17          | Körper-Geist-Stimmungs-Check       | 69 – 70            |
| Fastenzeit  | 64-65                | Gewichtsstillstand                              | 96          | Körperreserven                     | 14                 |
| Fäulnisbakterien                                    | 42                   | Gichtanfall                                     | 96          | Kousmine, Dr. Catherine            | 19                 |
| Fett  | 117, 136 – 137       | Glaubersalz                                     | 82          | Kraftquelle                        | 26                 |
| Fettabbau   | 35                   | Glukoneogenese                                  | 31          | Kreuzallergene vermeiden           | 41                 |
| Fettgewebe  | 17, 28               | Glukose   | 30 – 32, 35 | Krückenverlust-Syndrom             | 54                 |
| Fettreserve   | 30, 44               | Gluten  | 41          | Kunst                              | 27                 |
| Fettsäuren, essenzielle                             | 89, 119              | Glykogenspeicher                                | 31          | <b>L</b>                           |                    |
| Fettverbrennung                                     | 31                   | Grellin   | 29          | Lebenskrise                        | 53                 |
| Fettzellen  | 32                   | Grübeln   | 71          | Leberwickel                        | 80                 |
| Fisch   | 138                  | Grundbedürfnisse                                | 53          | Leere-Typ                          | 68                 |
| Fleisch   | 138                  | <b>H</b>  |             | Leinöl                             | 89, 117 – 118, 137 |
| Frauen in Gambia, Studie                            | 17                   | Hafertag  | 122         | Leinsamen                          | 118                |
| Frühblüher  | 41                   | Hausstauballergie                               | 85          | Lendenwirbelsäulenbeschwerden      | 94                 |
| Frühstück   |                      | Hautausschlag                                   | 96          | Leptin                             | 29                 |
| – Budwig-Creme                                      | 130                  | Heilungspotenzial                               | 48          | Lesen                              | 25                 |
| – Erdbeer-Apfel-Aufstrich                           | 143                  | Heiterkeit                                      | 27          | Loslassen                          | 51                 |
| – Quinoa-Apfel-Brei                                 | 126                  | Herzklopfen                                     | 95          | <b>M</b>                           |                    |
| – Rote-Linsen-Aufstrich                             | 143                  | Herz-Kreislauf-Entlastung                       | 44          | Magersucht                         | 16, 47             |
| – Schokoaufstrich                                   | 143                  | Humor   | 27          | Massage                            | 86                 |
| <b>G</b>  |                      | Hunger  | 29, 33, 46  | Meditation                         | 27                 |
| Galle-Erbrechen                                     | 94                   | Hunger der Seele                                | 24          | Mikronährstoffe                    | 89                 |
| Gandhi, Mahatma                                     | 21                   | Hungergefühl                                    | 16, 95      | Mineralien                         | 32, 89, 119        |
| Gastritis   | 40                   | Hungern   | 47 – 48     | Minischlaf                         | 73                 |
| Gehirn, Energieversorgung                           | 31                   | <b>I</b>  |             | Müdigkeit                          | 33, 73, 93 – 94    |
| Gemüse  | 119, 138             | Immunsystem, darmassoziiertes                   | 40 – 42     | Mund, trockener                    | 95                 |
| Genussfähigkeit                                     | 51                   | Insulin   | 40          | Mundgeruch                         |                    |
| Genussquellen                                       | 90                   | Insulinsenkung                                  | 35          | Musik                              | 26 – 27, 58        |
| Gerichte, warme                                     |                      | <b>J</b>  |             | <b>N</b>                           |                    |
| – Auberginen-Piccata                                | 149                  | Jo-Jo-Effekt, natürlicher                       | 16          | Nährstoffbausteine                 | 29                 |
| – Blumenkohl-Curry                                  | 149                  | Jom Kippur                                      | 22, 51, 64  | Nahrung                            | 28                 |
| – Chicorée mit Bulgur                               | 134                  | <b>K</b>  |             | – für die Seele                    | 90                 |
| – Fenchel-Kartoffel-Ofen-Gemüse                     | 150                  | Kalorien  | 30          | Nahrungsarme Zeiten überbrücken    | 17                 |
| – Gemüse-Hirse-Pfanne                               | 150                  | Kälteempfindlichkeit                            | 93          | Nahrungsmittel, naturbelassene     | 136                |
| – Gemüse-Hirse-Soufflé                              | 134                  | Kartoffeltag                                    | 122 – 124   | Nahrungsmittelauswahl einschränken | 41                 |
| – Gemüse-Potpourri in Safransauce                   | 128                  | Katharsis                                       | 54          | Nasenspülung                       | 85                 |
| – Gemüse-Quinoa-Pfanne                              | 150                  |   |             | Natur als Kraftquelle              | 26                 |
| – Karotten-Lauch-Hirse-Pfanne                       | 150                  |   |             | Nervensystem, neurovegetatives     | 32                 |
| – Kartoffelpüree mit Blattspinat                    | 126                  |   |             |                                    |                    |

|   |                   |  |  |  |  |
|---|-------------------|--|--|--|--|
| Neun-Bausteine-Programm »Amplius«                 |                   |  |  |  |  |
| Nichthungrigsein                                  | 33                |  |  |  |  |
| Nicht-landen-wollen-Syndrom                       | 55                |  |  |  |  |
| Nikotin   | 92                |  |  |  |  |
| <b>O</b>  |                   |  |  |  |  |
| Obst  | 138               |  |  |  |  |
| Obsttag   | 121               |  |  |  |  |
| Ödem  | 43                |  |  |  |  |
| Öl  | 117, 136–137      |  |  |  |  |
| Öleinreibung                                      | 85                |  |  |  |  |
| Olivenöl  | 117, 137          |  |  |  |  |
| Omega-3-Fettsäuren                                | 117–119           |  |  |  |  |
| Omega-6-Fettsäuren                                | 117–119, 138      |  |  |  |  |
| Ostern  | 64                |  |  |  |  |
| <b>P</b>  |                   |  |  |  |  |
| Parasympathikus                                   | 32                |  |  |  |  |
| Phytotherapie                                     | 88                |  |  |  |  |
| Pinguin als Fastenprofi                           | 14–16             |  |  |  |  |
| Plethoriker                                       | 69                |  |  |  |  |
| Pollenallergie, saisonale                         | 41                |  |  |  |  |
| Präsenz   | 27                |  |  |  |  |
| Proteintag  | 124               |  |  |  |  |
| Psyche, Veränderungen                             | 48                |  |  |  |  |
| Psychohygiene                                     | 13                |  |  |  |  |
| Purin   | 138               |  |  |  |  |
| <b>Q</b>  |                   |  |  |  |  |
| Quinoa  | 126               |  |  |  |  |
| <b>R</b>  |                   |  |  |  |  |
| Ramadan   | 21–22, 64         |  |  |  |  |
| Rauchen   | 44, 89, 92–93     |  |  |  |  |
| Regression, therapeutische                        | 52                |  |  |  |  |
| Reinigung, seelische                              | 105               |  |  |  |  |
| Reistag   | 122               |  |  |  |  |
| Roeder-Methode                                    | 87                |  |  |  |  |
| Rohkost   | 137–138           |  |  |  |  |
| Ruhe  | 69                |  |  |  |  |
| <b>S</b>  |                   |  |  |  |  |
| Salate  |                   |  |  |  |  |
| – Blattsalat in Avocado creme                     | 130               |  |  |  |  |
| – Brokkoli-Birne-Cashew-Salat                     | 158               |  |  |  |  |
| – Chicorée-Salat                                  | 126               |  |  |  |  |
| – Fenchelherzen in Dressing                       | 128               |  |  |  |  |
| – Gurken-Apfel-Frischkost                         | 158               |  |  |  |  |
| – Lauch in Sauce Vinaigrette                      | 158               |  |  |  |  |
| – Sauerkrautsalat                                 | 134               |  |  |  |  |
| – Stangensellerie in Apfel-Orangen-Jus            | 134               |  |  |  |  |
| – Zucchini-Salat                                  | 132               |  |  |  |  |
| Salz  | 139               |  |  |  |  |
| Sättigung   | 29, 33            |  |  |  |  |
| Saucen  |                   |  |  |  |  |
| – Grundsauce                                      | 155               |  |  |  |  |
| – Karottensauce                                   | 155               |  |  |  |  |
| – Karottenvinaigrette                             | 157               |  |  |  |  |
| – klassische Vinaigrette                          | 155               |  |  |  |  |
| – Rote-Bete-Sauce                                 | 157               |  |  |  |  |
| – Tomatencoulis                                   | 157               |  |  |  |  |
| – Tomatenvinaigrette                              | 157               |  |  |  |  |
| Schilddrüsenhormon                                | 32                |  |  |  |  |
| »Schlackeneiweiß«                                 | 43                |  |  |  |  |
| Schlafen  | 72                |  |  |  |  |
| Schlaffenster                                     | 73                |  |  |  |  |
| Schlafqualität veränderte                         | 50, 96            |  |  |  |  |
| Schutzengel                                       | 26                |  |  |  |  |
| Schwangerschaft                                   |                   |  |  |  |  |
| – Gewichtszunahme                                 | 38                |  |  |  |  |
| – Vitaminverbrauch                                | 89                |  |  |  |  |
| Schweigen   | 72                |  |  |  |  |
| Schwindel   | 94                |  |  |  |  |
| Sehstörung  | 95                |  |  |  |  |
| Selbsteilungskraft spüren                         | 48                |  |  |  |  |
| Serotonin   | 49                |  |  |  |  |
| Sinne, geschärfte                                 | 51                |  |  |  |  |
| slow food   | 51                |  |  |  |  |
| Sodbrennen  | 33, 40, 95        |  |  |  |  |
| Spiritualität                                     | 24                |  |  |  |  |
| Spüren  | 71                |  |  |  |  |
| Sterben, heiteres                                 | 51                |  |  |  |  |
| Stille  | 69                |  |  |  |  |
| – innere  | 24, 33            |  |  |  |  |
| Stimmung, Harmonisierung                          | 35                |  |  |  |  |
| Stimmungs-Check                                   | 71                |  |  |  |  |
| Stresshormon                                      | 47                |  |  |  |  |
| Stuhlgang   | 110               |  |  |  |  |
| Suppen  |                   |  |  |  |  |
| – Gemüsebrühe für die Fastenzeit                  | 125               |  |  |  |  |
| – Kartoffelsuppe am Abend des Fasten-<br>brechens | 125               |  |  |  |  |
| – klare Gemüsebrühe                               | 144               |  |  |  |  |
| – Kürbis-Zitronengras-Suppe                       | 144               |  |  |  |  |
| – Pastinaken-Kokos-Suppe                          | 144               |  |  |  |  |
| – Rote-Bete-Macciato                              | 147               |  |  |  |  |
| – Spargelsuppe                                    | 147               |  |  |  |  |
| Sympathikus                                       | 32                |  |  |  |  |
| Synchronizität                                    | 26                |  |  |  |  |
| System, serotonerges                              | 49                |  |  |  |  |
| <b>T</b>  |                   |  |  |  |  |
| Teetrinken  | 88                |  |  |  |  |
| Tiere, fastende                                   | 14                |  |  |  |  |
| »Toxic Environment«                               | 38                |  |  |  |  |
| Toxin   | 42                |  |  |  |  |
| Trauer  | 96                |  |  |  |  |
| Träume notieren                                   | 90                |  |  |  |  |
| Triglyzeridwert                                   | 35                |  |  |  |  |
| Trockenreiben                                     | 85                |  |  |  |  |
| <b>U</b>  |                   |  |  |  |  |
| Übelkeit  | 33, 94            |  |  |  |  |
| Übergewicht                                       | 18, 38–39, 43, 48 |  |  |  |  |
| Übergewichtige                                    | 54                |  |  |  |  |
| Unterzuckerung                                    | 93, 96            |  |  |  |  |
| <b>V</b>  |                   |  |  |  |  |
| Verdauungspause                                   | 40                |  |  |  |  |
| Verhaltensmuster unterbrechen                     | 49                |  |  |  |  |
| Verjüngungseffekt                                 | 34                |  |  |  |  |
| Vision quest                                      | 47                |  |  |  |  |
| Vitamine  | 32, 89, 119       |  |  |  |  |
| Vollkornprodukte                                  | 119, 137          |  |  |  |  |
| <b>W</b>  |                   |  |  |  |  |
| Wadenkrämpfe                                      | 95                |  |  |  |  |
| Walnuss   | 116, 118          |  |  |  |  |
| Wasser trinken                                    | 118               |  |  |  |  |
| Wasseranwendungen                                 | 86                |  |  |  |  |
| Wassereinlagerung                                 | 43                |  |  |  |  |
| Wein  | 93, 139           |  |  |  |  |
| Widerstände, innere                               | 55                |  |  |  |  |
| Wilhelmi, Raimund                                 | 18–19, 56         |  |  |  |  |
| Wurzelgemüse                                      | 119               |  |  |  |  |
| <b>Y</b>  |                   |  |  |  |  |
| Yogaübungen                                       |                   |  |  |  |  |
| – Das Krokodil                                    | 76                |  |  |  |  |
| – Den Atem fließen lassen                         | 76                |  |  |  |  |
| – Der ruhende Frosch                              | 78                |  |  |  |  |
| – Die Katze                                       | 75                |  |  |  |  |
| – gaslösende                                      | 75                |  |  |  |  |
| – Sitali Pranayama                                | 79                |  |  |  |  |
| – Wechselseitiges Atmen                           | 78                |  |  |  |  |
| – Yoga-Atmung                                     | 77                |  |  |  |  |
| <b>Z</b>  |                   |  |  |  |  |
| Zahnarzt  | 80                |  |  |  |  |
| Zellerneuerung                                    | 30–31             |  |  |  |  |
| Zuckerspiegel                                     | 35                |  |  |  |  |
| Zugvogel  | 16–17, 44         |  |  |  |  |
| Zustand, psychisch-seelischer                     | 71                |  |  |  |  |
| Zwangsfasten                                      | 47                |  |  |  |  |
| Zwerchfellmuskel                                  | 74                |  |  |  |  |