

Stichwortverzeichnis

A

Acai-beeren 173
 Acesulfam 41
 Aceton 183
 Achtsamkeit 20, 107, 154, 339
 Ackerboden 25
 Acrylamid 235, 280
 ACTH 224
 Adiponektin 211
 Adipositas, viszerale 164
 Adrenalin 224
 Aflatoxin 93, 280
 Agar Agar 230
 Agavendicksaft 249
 Agrarmodell, industrielles 105
 Agrarwirtschaft 93
Agrochemie 24
 – Bienen 244
 Ahornsirup 248
 Akne 177
 Aknepatient 111
 Albumen 329
 Algen 173
 Algenpräparate 192
Alkohol 160, 220, 292
 – Radikale, freie 170
 – Tierkohlefilter 327
 Allergie 32, 58, 177, 233
 Alpha-Amylase 218, 229
Alpha-Linolensäure 186, 188, 189, 190, 191
 – Umwandlung 190
 Alpha-Tocopherol 261
 Alternativen, pflanzliche 322
 Altersdiabetes 76
 Aluminium 94
Alzheimer-Erkrankung 119
 – Homocystein-Blutspiegel 81
 – Omega-Fettsäuren 187
Alzheimer-Krankheit 94, 178, 209, 272
 – Veganer 172
 Alzheimer-Patient 80
 Amaranth 56, 221
 Aminosäuremuster 55, 56
Aminosäuren 46, 47
 – Aufnahme, isolierte 50
 – essenzielle 47, 55
 – Grundstruktur 47
 – schwefelhaltige 290
 – Soja 62
 Aminosäurestoffwechsel, Erkrankungen 52
 Anbindehaltung 100, 121
 Angina-pectoris-Patient 166
 Anthocyane 247
 Antibiose 87

Antibiotika 84, 86, 121, 133
 Antibiotikaresistenz 86
 Antidepressiva 51
Antioxidanzien 79, 167, 313
 – Alzheimer-Erkrankung 80
 – Krebszellen 170
 – Makuladegeneration 83
 – Quellen, natürliche 169
 – Schilddrüse 302
 Antipromotoren 170
 Apfel 228, 230
 Apfelkraut 249
 Apfelmus 136
 Apfelringe 246
Appetit 212
 – ungebremster 210
Aprikosen 245
 – Eisen 246
 Aquakultur 147
Arachidonsäure 82, 186
 – Vorkommen 189
 Arachidonsäurezufuhr, hohe 188
 Arterienverkalkung 73
Arteriosklerose 32, 73, 80
 – Rauchen 206
 – Risiko 206
 Arthritis, rheumatoide 82, 179
 Arzneipflanzentee 42
 Ascorbinsäure 270, 298
 Aspartam 41
 Asthmatiker 177
 Äthylen 251, 275
 Aubergine 62
 Aufzuchtstation 134
 Augenerkrankung 83
 Ausmahlungsgrad 277
 Auszugsmehl 35
 Autoimmunerkrankungen 118, 177, 225
 Avocado 173, 191

B

Baby
 – Hautausschlag 111
 – Kuhmilchernährung 112
 Backen, veganes 57, 67, 135
 Backferment 35, 329
 Backmargarine 329
 Backwaren, Zusatzstoffe, tierische 329
 Bakterienflora, günstige 172
 Ballaststoffarmut 225
Ballaststoffe 33, 158, 175, 226, 228
 – Blutzucker 159
 – Cholesterinsenkung 165
 – cholesterinsenkende 228
 – Darmkrebs 171
 – Darmreinigung 172
 – Eiweißverdaulichkeit 56
 – Entgiftungsfunktion 227
 – lösliche 230
 – Wirkungen 227
 Ballaststofflieferanten 226
 Ballaststoffpräparate 35
 Ballaststoffzufuhr 227
Banane 248
 – pürierte 136
 Bauchfett 209
 Bauchspeicheldrüse 47, 224
 Bauchspeicheldrüsenkrebs 171
 Bauchumfang 209
 Beifang 143
 Beifanganteil 142
 Belohnungssystem 238
 Benzopyrene 79
 Beri Beri 263
 Beschwerden, klimakterische 177
 Bestrahlung, Lebensmittel 39
 Beta-Amyloide 80
Beta-Carotin 171, 256
 – Aprikosen 246
 Beta-Glucane 128, 230
Bewegung 160, 293
 – vegane 337
Bewusstsein 17, 28, 31, 106, 154
 – Fleisch 31
 Bicarbonat 227
Bienen 240
 – Massensterben 243
 – Nutztiere 241
 Bienenhaltung 242
 Bienenstöcke, Transporte 242
 Biestmilch 120
 Bifidus-Bakterien 229
 Bio-Eier 100, 133
 Biogas 93
 Biohersteller, Sojamilch 66
 Biokraftstoff 60, 199
 Bio-Lebensmittel 33
 Biomarkt 102
 Biotier 101
 Biotierbranche 100
 Biotin 270
Bioware
 – Sojasauce 67
 Bioware, Soja 61
 Birnenkraut 249
 Blähungen 177, 233
 Blauflossenthunfisch 144, 145
 Blausäure 311
 Blei 96, 282
 Bleibelastung 281
 Bleikristallgläser 282

- Blickweiten 20, 31
Blutcholesterinspiegel 72
 – erhöhter 202
 Blutdruckregulierung 163
 Blutfettwerte 164
 Blutgefäße 72
 Blutgerinnsel 73
Bluthochdruck 73
 – senken 163
Blutkalziumspiegel
 – Regulierung 293
 Blutphosphatspiegel 113
 Blut, Säurelast 49
 Blutverdünner 262
Blutzuckerspiegel 48, 158, 222, 236
 – erhöhter 164
 – Hormone 224
 BMI 211
Boden
 – Humusverlust 25
 – Jodgehalt 301
 – Selengehalt 303
 Bodenhaltung 133
 Bodenschäden, Mineraldünger 25
 Bodenüberdüngung 105
 Body-Mass-Index 211
Bohnen 62, 228
 – schwarze 176
 Botulismus 122
 Botulismustoxin 122
Braten 197
 – Olivenöl 198
 Brokkoli 170
 Brokkolisprossen 173
 Brotaufstrich, Zusatzstoffe, tierische 330
 Brotbelag, veganer 109
Brustkrebs 116
 – Fleisch 78
 – Genistein 176
 Brustkrebsentstehung 78, 174
 Brustkrebsrate 116
 Brüterei 100, 134
 BSE 97
Buchweizen 35, 56, 221, 278
 – Schwermetallsammler 281
 Büffel 124
 Butyrate 228
- C**
 Cadmium 281
 Caesium 34
 Cafestol 205
 Calcitonin 293
 Calciumoxalat 289
 Canola-Öl 191
 Carnitin 271
 Carob 42
Carotinoide 169, 256, 315
 – Aufnahme 257
 – Vorkommen, pflanzliches 169
 Casein 329
 Cashewkerne 173
 Cerebroside 182
 Chemiemaia 86
 China-Restaurant-Syndrom 38
 Chips 331
 Chlorella 192
 Chlorid 295
 Chlorophyll 319
 Cholecalciferol 257, 260
Cholesterin 164, 182, 201
 – Ei 131
 – Lebensmittel, tierische 202
 Cholesterindiät 164
 Cholesterinoxidation 202
Cholesterinsenker
 – chemische 203
 – pflanzliche 205
Cholesterinspiegel
 – Kaffee 205
 – senken 165
Cholesterinwert 72, 164
 – erhöhter 203
 – Regulation 228
 Chrom 306
 Clenbuterol 87
 Clostridien 122
 Clostridiensporen 123
 Cobalamin 266
 Coenzym A 265
 Cola 41, 298
 Colitis ulcerosa 82, 225
 Cranberrys 173, 247
 Creutzfeldt-Jakob-Krankheit 97
 Cyano-Cobalamin 269
 Cyclamat 41
 Cystein 290, 329
- D**
 Daidzein 302
Darm
 – Cadmiumaufnahme 281
 – Fehlbesiedelung 228
Darmbakterien 228, 292
 – Vitamin B2 264
 – Vitamin B12 267
 – Vitamin K 262
 Darmbeweglichkeit 225
 Darmdivertikel 225
Darmflora 228, 229, 335
 – B12-Produzenten 269
Darmkrebs 63, 227
 – Pflanzen, schützende 171
 Darmpassage 227
 Darmschleim 108
 Datteln 173, 247
 Dattelsirup 249
Dauerantibiose 89
 – Bienen 242
 DDT 145
 Dehydrocholesterol 257
Delfine 142
 – Beifang 143
 Demenz 97, 172, 178
 Demenzerkrankung 80, 81
 Desinfektionsmittel 92
 Dextrose 236
DHA 186, 187
 – Herstellung 189
 – Spiegel 190
 Diabetes-Erkrankung, lindern 159
 Diabetes mellitus 74, 76
 Diabetes mellitus Typ 2 224, 236, 237
 Diabetes-Risiko 76, 159
Diabetiker 217, 228
 – Blutwerte 159
 – Fruchtzucker 237
 – Krebs 238
 Dialyse-Patient 64
 Diät 19, 23
 Dickdarmkrebs 227, 232
 Dinkeldrink 128
Dioxin 93, 170
 – Ei 132
 Disaccharide 218
 Divertikulitis 82
 Dopingmittel 87
 Doppelbindung 186, 200
 Düngemittel 281
 Dünger 25
 Dünndarm 47
 Dünsten 276
 Durchblutungsstörungen 164
- E**
Ei 131
 – Alternativen, pflanzliche 323
 – Cholesterin 131
 – Keime 132
 Eicosanoide 188
 Eierproduktion 134
Ei-Ersatz 135
 – Sojamehl 66
 Einfachzucker 217, 218, 220
 Eintagsküken 106, 134
 Einzelwirkstoff 63
Eisen 297, 306
 – pflanzliches 299
 – Schilddrüse 301
 – substituieren 300
Eisenaufnahme 232
 – Substanzen
 – fördernde 298
 – hemmende 298
 Eisenmangel feststellen 300
 Eisenräuber 300
 Eisenspiegel, erhöhter 298

- Eisenverwertung 299
- Eiweiß** 46
 - Erhitzen 53
 - Pflanzen 54
 - pflanzliches, Kombinationen 55
 - Verdaulichkeit 56
- Eiweißabbau 48
- Eiweißallergie 58
- Eiweißaufnahme, übermäßige 52
- Eiweißbedarf 54, 56, 58
- Eiweißmangel 52
- Eiweißmast 52
- Eiweißspaltung 53
- Eiweißverdauung 48, 81
- Eiweißversorgung 292
- Eiweißzufuhr 56
- Elektrolyte 289
- Ellagsäure 247
- Energiedichte 158, 184
- Energieerzeugung 183
- Energiegewinnung 217
- Energielieferant 183
- Energiereserve 182, 218
- Energiestoffwechsel 183
- Energiezufuhr 220
- Enten 90
- Entscheidung 334, 336
- Entspannung 206
- Entwöhnungszeit 335
- Entwurmungsmittel 86
- Entzündungen 188
- Entzündungsmediatoren 82
- Entzündungsreaktionen 210
- E-Nummer 328
- EPA** 186
 - Herstellung 189
 - Spiegel 190
- Erdbeereis 130
- Erdnüsse 280
- Erektionsstörung 81
- Ergocalciferol 260
- Erkrankungen** 106
 - chronische 64, 75
 - ernährungsbedingte 224
- Ernährung** 13
 - ändern 337
 - ballaststoffarme 22
 - Fehlinformationen 15
 - fettüberlastige 183
 - gesunde 19
 - heilbringende 23
 - Rohkostanteil 168
 - vegane 155
 - Argumente 174
 - Eiweißzufuhr 56
 - fettarme 165, 191
 - Proteinquellen 55
 - Tier, verstecktes 326
 - Zahlen 337
 - vollwertige 33, 43
 - ganzheitliche 32
 - Vorstellung 31
- Wohlbefinden 155
- Ernährungsgewohnheiten 21
- Ernährungsstil, westlicher 222
- Ernährungsumstellung** 30, 69, 72, 263
 - Cholesterinwert, erhöhter 203
 - Erkrankung, chronische 75
 - Leberwerte, verbesserte 177
 - Mutter, stillende 111
 - radikale 15, 80, 155
- Ernährungsweise** 79
 - Auswirkungen, ökologische 23
 - biologische 20
 - vegan-vollwertige, Übergewicht abbauen 213
 - Vorfahren 78
- Erucasäure 191
- Esel 124
- Essen** 15, 107
 - achtsames 28
 - Achtsamkeit 160
 - heilsames 20, 339
 - Kosten 28
 - tierleidfreies 250
- Essengehen 332
- Euter 121, 122
- F**
- Fair Trade 20, 32, 248
- Fair-Trade-Waren 28
- Fangschiff** 141
 - Ortung, Fische 141
- Fäulnisprozesse** 32, 79, 109, 335
 - Darm 52
 - Kasein 118
- Feigen 247
- Ferritin 300
- Fertigmehl 277
- Fertignahrung 328
- Fettbilanz 194
- Fette** 182
 - Aufgaben 182
 - gehärtete 36, 200
 - gesättigte 165
 - Härtung 200
 - komplexe 182, 201
 - richtig einsetzen 199
 - tierisches 22
- Fettgewebe** 209, 211
 - Östrogenproduktion 174
- Fettleber** 220
 - Kind 237
- Fettsäuremuster**
 - geändertes 190
 - Kokosfett 199
 - Nüsse 195
 - ungünstiges 192
- Fettsäuren**
 - Arten 185
 - essenzielle 184
 - gesättigte 186
 - Cholesterinproduktion 165
 - kurzkettige 207, 228, 292
 - mehrfach ungesättigte 187
 - erhitzen 200
 - ungesättigte 186
 - Vitamin E 261
- Fettstoffwechselstörungen 212
- Fettverbrennung 183, 212
- Fettverdauung 207
- Fett, viszerales 209
- Fettzellen** 183, 210
 - Hormon 211
- Fettzufuhr** 184
 - reduzieren 194
- Fettzusammensetzung 184
- Fibromyalgie 178
- Fisch** 138
 - Massentierhaltung 146
 - Meeresbesiedelung 141
 - Quecksilber 145
 - Schadstoffe 145
 - Tötungsmethoden 146
 - Wahrnehmung 139
- Fischbestände 142
- Fischerei** 192
 - Vögel 143
- Fischereirechte 143
- Fischfang, kommerzieller 141
- Fischfarmen, kommerzielle 146
- Fischöl 192
- Fischverzehr** 147
 - Umweltgifte 145
- Fischzucht** 147
 - kommerzielle 147
- Flavonoide** 247, 276, 317
 - Vorkommen, pflanzliches 169
- Fleisch**
 - Alternativen, pflanzliche 324
 - Augenerkrankung 83
 - Bluthochdruck 74
 - Demenz 80
 - Diabetes-Risiko 76
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen 71
 - Keime 96
 - Krebsarten, Korrelation 77
 - Magen-Darm-Erkrankungen 81
 - Medikamentenrückstände 86, 87
 - Prägung 15
 - Purine 75
 - Rheuma 82
 - Risikofaktor 70
 - Tiere
 - glückliche 100, 102
 - tote 103
 - Werbung 71
 - Wirkung, kanzerogene 79

- Fleischersatzprodukte 57
 Fleischindustrie 103
Fleischkonsum 336
 – exzessiver 22
 – Verdrängung 103
 Fleischmarkt 92
Fleischproduktion 103
 – Industrialisierung 71
 Fleischverbrauch 60, 101
 Fleischverzehr 17
 Flohsamen, indische 230
 Fluor 306
Folsäure 265
 – Darmkrebs 171
 – Vitamin B12 269
 Folsäuremangel 81, 266
 Frankia-Knöllchenbakterien 267
 Freilandgemüse 279
 Freilandhaltung 133
 Frischkornbrei 277
Frischkost 168, 275
 – pflanzliche 33
 – saisonale 43
 Frütieren 197, 200, 276
 Fruchtbarkeit 81
 Fruchtdicksaft 249
 Fruchteis 130
 Fruchtsäure 225
 Fruchtsüße 236
 Fruchtzucker 237
 Fruchtzucker-Intoleranz 232
 Fructooligosaccharide 292
 Fruktose 237, 249
 Fruktose-Intoleranz 232
 Fruktose-Intoleranz-Syndrom 233
 Fruktosekonsum 237
 Fruktosesirup 236, 237
 Füllstoffe 218
 Futtermittelanbau 23
 Futtermittelskandal 93
 Futtermittel, Tiermehl 98
 Futtermittelverunreinigungen 93
 Futtersoja 59
- G**
Gallensäuren 201, 205, 207, 228
 – sekundäre 170, 172, 227, 313
 Gallensteine 178, 202, 225
 Gamma-Linolensäure 186, 188
 Gammelfischerei 143
 Gans 90
 Gänsestopfleber 90
 Garnelenzucht 147
 Gärung, alkoholische 220
 Garzeit, kurze 289
 Gastrin 48
 Gefäßdurchblutung 166
 Gefäßwandveränderung 72, 73
 Geflügelfarmen 89
 Geflügelgenetik 106
- Gefühle, Geschmacksempfinden 216
Gehirn 238, 314
 – Belohnungssystem 238
 – Bienen 244
 – Blutgerinnsel 73
 – DHA 187
 – Energie 217
 – Fische 139
 – Homocystein 80
 – Leptin 210
 – Plaques 80
 – Selen 302
 – Verzehr 97
 – Walnüsse 191
 Gehirndurchblutung 119
 Gelatine 109, 327, 330, 331
 Gelenkbelastung 177
 Gelenkentzündungen 179
Gemüse 33, 168
 – dünnen 276
 – Ernte 274
 – milchsaures 34
 – nitratarms 279
 – Nitratgehalt 279
 – Proteinquelle 56
 – schälen 276
 – waschen 276
 Gemüsekonserven 274
 Gemüsekonsum, Sterberisiko 315
 Gemüsesorten, grüne 289
 Genistein 176, 302
 Genpool 105
 Gensoja 95
 Genussmittel 43
 Gerstengrassaft 173
Gesamtcholesterin 72
 – Normalwert 204
 Geschmacksempfinden 216
 Geschmackssinn 335
 Geschmack, süßer 216
 Geschmacksverstärker 37, 108, 183, 329
 Gesundheit 13, 106, 283
 Gesundheitsvorsorge 106
Getränke
 – gesüßte 41
Getreide 230
 – Erhitzen 280
 – gekeimtes 278
 – Proteinquelle 56
 – Schimmelpilzgifte 280
 – selbst mahlen 35
 – Tierfutter 60
 – Unverträglichkeit 233
 Getreidedrink 128
 Getreidekaffee 42
 Getreideprodukte, Zubereitung 277
 Getreidesirup 249
- Getreidesprossen 278
 Gewächshaus 24
 Gewässerüberdüngung 26
Gewebshormone 184, 188
 – entzündungsfördernde 188
 Gewichtsreduktion 160
Gewohnheiten 29, 58
 – schlechte 212
Gewohnheitsenergie 160
 – lähmende 30
 Gewürze 37
 Gicht 22, 49, 75, 179
 Glaubenssätze 107
 Globulin, sexualhormonbindendes 174
 Glucosinolate 318
 Glukagon 224
 Glukose 217, 222, 236
 Glukosesirup 236
 Glukosetoleranz, verminderte 221
 Glukosidasen 218
 Glutamat 37, 38, 328
 Glutamin 38
 Glutaminsäure 37, 38, 328
 Glutathion 172
 Gluten 57
 Glutenunverträglichkeit 128, 233
 Glycerin 184, 207
 Glykogen 217, 218
 Glykogenspeicher 220, 222
 Glykolipide 218
 Glykoproteine 218
 Glyphosat 94
 Goitrogene 302
 Gojibeeren 173, 247
 Gomasio 37, 129
 Granatapfel 173
 Grillen 79
 Grundbedürfnis 19
 Grundschleppnetze 142
 Grünkohl 173
 Guarbohne 230
 Guarmehl 230
 Gynäkomastie 62
- H**
 H1N1 96
 H5N1 96
 Haarausfall 177
Hafer 221, 228, 230
 – Cholesterinsenker 205
 Haferdrink 128
 Haferflocken 228, 230
 Hafermehl 281
 Hagebutten 173, 271
 Haltung, ökologische 133
 Haltungsbedingungen 87, 97
 Hämagglutinine 62
 Hämeisen 79, 172, 298
 Hämorrhoiden 177, 225

- Harmonie 106
 Harnsäure 49, 75, 178
 Harnsäurewert, erhöhter 179
 Harnsteine 178, 271
 Harnstoffausscheidung 48
 Härtung, Fette 200
 Hartweizengrieß 137
 Haustiere 84, 102
 HDL 202
HDL-Cholesterin 203
 – Normalwert 204
 Hefeextrakt 37
 Hefeflocken 39, 129, 263
 Hefepilze 225
Heidelbeeren 173
 – Caesium 34
 Heilung 13, 106
Heißhungerattacke
 – Süßstoff 42
 Helicobacter pylori 171
 Hemizellulose 229
 Herzgesundheit 64
 Herzinfarktrisiko 164
 Herzkrankheit, koronare 71
 Herzkranzgefäße 72
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 71
 Herzstudie 164
 Histamin 118
 Hochleistungshühner 133
 Hochleistungskuh 121
 Hochseefangflotten 141
 HOLL-Öle 198
 Holotranscobalamin 269
Homocystein 80, 178, 206, 268, 269
 – Demenzerkrankung 81
 – Normalwert 204
 Homogenisierung 111
 Homöopathie 13
 Honeybush-Tee 42
Honig 240, 243
 – Alternativen, pflanzliche 324
 – Gentechnik 241
 – Gifte 241
 – Invertierung 240
 Honigbienen 242
 Honigkraut 40
 Honigverzehr 241
 Hopfen, Östrogendominanz 63
 Hormone, blutzuckersteigernde 224
 Hormonmast 86
 Hormonproduktion, Fettgewebe 174
Hühner 89, 96, 132
 – Haltungsform 133
Hühnerrei 132
 – rohes 132
 Hühnerembryo 131
 Hühnerfutter 131
 Hühnerschlachtung 99
Hülsenfrüchte 36, 168, 227, 229, 264
 – Darmkrebs 171
 – einweichen 232
 – Knöllchenbakterien 57
 – Proteinquelle 55
 Hummer 140
 Hybrid-Tiere 106
 Hydroxo-Cobalamin 269
 Hyperglykämie 164
 Hyperparathyreoidismus 74
 Hypertonie 73, 164
 Hyperurikämie 49
 Hypoglykämie 221
- I**
 Idealgewicht 162
 IgE-RAST 59, 112
 IGF-1 117, 174
Immunsystem 82, 128, 210
 – kindliches 112
 – verbessertes 177
 – Verdauungstrakt 228
 – Vitamin D 302
Index, glykämischer 222
 – Phytinsäure 232
 Industrialisierung 21
 Industriefischerei 143
 Industriezucker 235, 236
 Industriezuckerkonsum 22
 Ingwer 173, 312
 Inhaltsstoffe, tierische 328
 Insektenbestäubung 242
 Insulin 211, 237
 Insulinresistenz 76, 159, 164, 236, 237
 Insulinverbrauch 48
Intelligenz 88, 251
 – grüne 250
 Intelligenzentwicklung 187
Intensivlandwirtschaft
 – Stickstoff 279
 – Umweltschäden 25
 Intensivtierhaltung 88
 Internet 20
 Intrinsic-Faktor 267
 Inulin 218, 292
 Invertzucker 236
Isoflavone 164, 293
 – Krebshäufigkeit 176
 Isoflavonoide 313
 Isomalt 42
 Ivermectin 86
- J**
 Jetlag 50
 Jod 307
 Jodbedarf 301
 Jodmangel 301
 Jodversorgung überprüfen 301
 Joghurteis 130
 Johannisbrotkerne 230
 Johannisbrotkernmehl 136, 230
 Jungfische 143
- K**
 Kabeljau 143
Kaffee 42, 292
 – Cholesterinwert 205
 Kahweol 205
 Kakao 173
Kälber 91
 – Aufzucht 120
 – Geburt 122
 Kalium 295
 Kalorienverbrennung 158
 Kaltpressung 198
Kalzium 289, 294
 – Milch 113
Kalziumaufnahme 292
 – Nahrungsmittel 289
 Kalziumausscheidung 90
 Kalziumgleichgewicht 293
 Kalziumlieferanten, pflanzliche 114
 Kalziummangel 75
 Kalzium-Oxalat-Steine 49
 Kalziumversorgung 293
 Kalziumzufuhr 290
 Kamele 124
 Kaninchen 91
 Kannibalismus 92
 Kanzerogene 170
 Karies 224
 Karma 12
 Karmin 327, 330
 Karotte 31, 256
Kartoffeln 34, 62, 229
 – Braten 280
 Kartoffelschale 229
 Käseersatz 129
 Kasein 118, 124
 Kaseinat 329
 Kaseinpartikel 111
 Kathepsin 47
Kauen 33
 – gründliches 227
 Keime, resistente 87
 Keimglas 278
 Keimlinge 36, 277
 Keramikgeschirr 282
 Ketonkörper 183, 217, 221
 Kettenreaktion, radikale 167
 Kichererbsen 62, 232
 Kichererbsenmehl 136
 Kiemennetze 142
 Killerzellen, natürliche 177
Kind
 – Fettleber 237

- Kuhmilch 112
 - Typ-1-Diabetiker 113
 - Kirschen 173
 - Klärschlamm 94, 281
 - Klebereiweiß 57, 128, 233
 - Klee 26
 - Kleingruppenhaltung 133
 - Klima, globales 23
 - Klimakterium 62
 - Klimaschutz 17
 - Klimastudie 23
 - Knoblauch** 171, 173
 - Blutfette 205
 - Krebs 312, 314
 - Knochengesundheit 292, 293
 - Knochenkalzium 114
 - Knochen, Kalziumverlust 290
 - Knochenstabilität 290
 - Knöllchenbakterien 47, 57, 278
 - Kobalt 307
 - Kochen, vitaminschonendes 276
 - Kochsalz 37, 292
 - Kochsalzzufuhr 163
 - Kochwasser 276, 289
 - Koffein 292
 - Kohl** 171
 - Nitrat 279
 - Kohlenhydrate**
 - Aufbau 218
 - Aufgaben 217
 - Einteilung 219
 - Energiequelle 217
 - falsche 224
 - Fettverbrennung 158
 - komplexe 157, 158, 221
 - raffinierte 43, 157, 221, 263
 - Systematik 217
 - vollwertige 221
 - Kohlenhydratmangel 221
 - Kohlenhydratverdauung 218
 - Kokosblütenzucker 249
 - Kokosmilch 127
 - Kokoswasser 127
 - Kolostrum 120
 - Konditionierung 212
 - Konsum 20
 - Koronargefäßerkrankung 72
 - Körper**
 - gesunder 22
 - heilen 23
 - Unversehrtheit 19
 - Körperfett, Östrogene 174
 - Körpergewicht 183
 - Kortisol 210, 224
 - Kortison 212
 - Kost**
 - fettarme 158
 - pflanzliche
 - Cholesterinwert 72
 - tierproteinreiche 170
 - Krampfadern 177, 225
 - Krankheit** 13, 14, 16, 83, 106
 - westliche 291
 - Kräuter**
 - bestrahlte 39
 - frische 168, 276
 - Kräutersalz 37
 - Kräutertee 42
 - Krebs** 32
 - Ernährungsanpassung 77
 - Ernährungsgewohnheiten 225
 - Nahrungsmittel 312
 - Krebsentwicklung, Stufen 170
 - Krebserkennung 238
 - Krebserkrankung 79
 - Krebsrisiko** 63, 175
 - Ernährungsfaktoren 77
 - Fleisch 77
 - Pflanzenstoffe, schützende 171
 - Veganer 171
 - Kreuzblütler 173
 - Kristallsalz 37
 - Kropf 302
 - Kuchenteig, saftiger 136
 - Kuh** 119
 - Milchleistung 121
 - Kuhkalb 120
 - Kuhmilch** 110, 291
 - Krankheitskeime 116
 - Nahrungsmittelallergie 112
 - Phosphatgehalt 113
 - Schleimbildung 119
 - Übergewicht 112
 - Vitamin D 260
 - Wachstumsfaktor 117
 - Kuhmilchverdauung, Kalb 110
 - Küken 100, 131, 132, 134
 - Kunstdünger 25
 - Kupfer 307
 - Kürbis 173
 - Kürbispüree 137
 - Kurkuma 137, 173
- L**
- Lab 110
 - Lachse 143
 - Lactoglobulin 329
 - Laktase 115
 - Laktaseproduktion 115
 - Laktose 236, 329
 - Laktose-Intoleranz 115
 - Landwirtschaft**
 - biologische 26
 - konventionelle 24
 - Subventionen 61
 - Langleinenfischen 142
 - Lauch 171
 - Laufstallhaltung 122
 - LDL 202
 - LDL-Cholesterin** 202, 246
 - Normalwert 204
 - LDL-Cholesterinspiegel 203
 - Lebensführung, falsche 106
 - Lebensmittel**
 - bestrahlte 39
 - Heilmittel 171
 - tryptophanreiche 50
 - Zusatzstoffe, tierische 328
 - Leber** 47
 - Eiweißabbau 48
 - Glykogen 217
 - Lecithin 135, 329
 - Legehennen 133, 134
 - Leguminosen 26, 57
 - Leiden** 13, 20, 29, 106, 154
 - Essen, falsches 213
 - Leinöl 191
 - Leinsamen 136, 173, 191
 - Lektin 311
 - Leptin 210
 - Liebe 339
 - Light-Produkt 41
 - Lignane 313
 - Lignin 231
 - Linolsäure 82, 186, 188
 - Lipase 207
 - Lipide 182
 - Lipid-Labor, Normalwerte 204
 - Lipoprotein (a) 206
 - Lipoproteine 73, 201
 - Low-carb-Diät 156, 162, 217
 - Löwenzahnblätter 173
 - L-Tryptophan 51
 - Luftstickstoff 47, 57
 - Lungenkrebs 171
 - Lupineneiweiß 57, 58
 - Lupinenmehl 57
 - Lutein 169
 - Lycopin 169, 171
 - Lysin 55, 271
- M**
- Macadamianüsse 173
 - Magen**
 - Salzsäure 47
 - Übersäuerung 48
 - Magen-Darm-Erkrankungen 81
 - Magenkrebs 171
 - Magermilchpulver 329
 - Magersüchtige 52
 - Magnesium 114, 295
 - Mahlen 277
 - Maisgrieß 137
 - Maiskeimöl 262
 - Maissirup 236
 - Makuladegeneration 32, 83, 169
 - Maltodextrin 236
 - Maltose 236
 - Malzextrakt 249
 - Mandelmilch 127

- Mandelmus 127
 Mangan 308
 Mangold 289
 Manioksirup 249
 Mannit 42
Margarine 36, 199, 200
 – Zusatzstoffe 331
 Massenschlachthof 99
Massentierhaltung 17, 101, 104,
 106, 107
 – Soja 60
 – Subventionen 61, 104
 – Vertuschungspraktiken 71
 Mast 91
 Mastanlage 105
 Mastdurchgang 90
 Masthühnchen 89
 Mastschwein 89
 Masttiere, Omega-3-Fettsäuren
 190
 Maulbeeren 173
 Meditation 206
Meer
 – Atommüll 145
 – Lärmverschmutzung 139
 – Plastikmüll 144
 Meeresalgen 267
 Meeresschildkröten 142
 Meerestiere, Mikropartikel 144
 Meersalz 37
 Mehltypen 35, 277
 Melasse 234, 235
 Melatonin 50
 Melkintervall 123
 Melkmaschine 121
Mengenelemente 288
 – Überblick 294
Menopause 62
 – Soja-Eiweiß 294
 Menstruationsstörungen 177
 Metastasen-Suppressor-Gene 172
 Methionin 55, 80, 206, 271, 290,
 303
 Methyl-Cobalamin 269
 Methylmalonsäure 269
 Migräne, stoffwechselbedingte
 177
 Mikroalgenöle 192
 Mikroklima, veganes 172
Mikronährstoffe 172, 288
 – Soja 64
 Mikronährstoffmedizin 313
 Mikropartikel 144
Milch 110
 – Alternativen, pflanzliche 322
 – Hoherhitzen 111
 – Kalzium 113, 114
 – Osteoporose 290
 – Sexualhormone 111
 Milchalternativen, pflanzliche 126
 Milchanalyse 291
 Milchbestandteile 329
 Milcheiweiß 111, 329
 Milcheiweißallergie 112
 Milchfett 111
Milchkühe 100
 – Auslaugung 121
 – industrialisierte 120
 – Transport 124
 – Turbomilchproduktion 121
Milchprodukte 15
 – Alternativen, pflanzliche 322
 Milchproduktion 123
 Milchsäure 329, 332
 Milchsäuregärung 34
 Milchverdauung 115
 Milchviehwirtschaft 115, 120
 Milchzucker 115
Mineralstoffe 288
 – Aufgaben 288
 – Ausschwemmung 289
 – Überblick 294
 Mineralwasser 42
 Miso 37, 67
 Mitgefühl 17, 104, 106, 107, 138,
 154, 339
 Molke 329
 Molkenprotein 329
 Molkerei 110
 Molybdän 308
Monokulturen 26
 – Bienen 243
 Monosaccharide 218
 Monoterpene 318
 Morbus Alzheimer 80
 Morbus Crohn 82, 116, 225
 Morbus Parkinson 119
 Moxidectin 86
 Mukopolysaccharide 218
Multiple Sklerose 32, 81
 – Leptin 210
 – Vitamin D 118
 Mungobohne 67
 Müsli 277
 Mutterkuh 120
 Muttermilch 124
 Myalgiesyndrom, eosinophiles 51
 Mykotoxine 62
N
Nährstoffe 33
 – erhalten 274
Nahrung
 – Giftstoffe 283
 – Kohlenhydratanteil 220
 – Liebe 339
 Nahrungs-Cholesterin 165
 Nahrungseisen 299
 Nahrungseiweiß 55
 Nahrungsenergie 220
 Nahrungsergänzungsmittel 169
 Nahrungsfette 182, 184
 Nahrungskalorien, überschüssige
 157
 Nahrungskalzium 114, 292
Nahrungsmittel 33
 – antikancerogene 312
 – gentechnische 24
 – gesundes 283
 – hochwertige 28
 – Kalziumaufnahme 289
 – Klimabilanz 24
 – leichte 335
 – pflanzliche 158
 – Ballaststoffe 228
 – Produktion 20
 – purinreiche 75
 – Qualität 283
 – vegane 69
 Nahrungsmittelallergie 32, 59
 Nahrungsmittelgruppen 54
 Nahrungsmittelimporte, Pestizide
 93
 Nahrungsmittelproduktion 20
 Nahrungsmittelunverträglichkeit
 177, 233
 Nahrungspflanzen, Phytamine 315
 Nahrungs-Vitamin-C 168
 Natrium 296
 Natriumchlorid 37
 Natriumselenit 303
 Natriumselenitpräparat 304
 Natursauerteig 35
 Nebenhöhlenentzündung 177
 Nebenprodukte, tierische 326
 Nebenschilddrüse 74, 113, 293
 Neonicotinoide 244
 Nephrokalzinose 74
 Nervenvitamin 265
 Nervenzellen 183
 Neurodermitis 177
 Neurodermitispatient 111
 Neutralfette 182
 Niacin 264
 Nicotinsäure 265
Nieren
 – Mineralstoffhaushalt 289
 Nierenerkrankungen 74
 Nierenfunktion 64
 Nierengesundheit 178
 Niereninsuffizienz 75
 Nierenpatient 32, 75
 Nierensteine 49, 178
 Nierenversagen 74
Nitrat 47, 278
 – Grundwasser 25
 Nitritpökelsalz 79, 108
 Nitrodünger 105
 Nitrosamine 79, 105, 279
 Nussdrink 126

- Nüsse** 36, 168, 191, 195, 264
 – Proteinquelle 56
 Nusseis 130
 Nussmus 36, 191
 Nutzfläche, landwirtschaftliche 105
 Nutzpflanzen, bestäubungspflichtige 242
 Nutztierhaltung 103
 Nutztierrasse 106
- O**
- Obst** 33, 40, 168
 – dörren 245
 – schälen 276
 Obstkonserven 275
 Obstplantagen 242
 Ochratoxine 280
- Öle**
 – kalt gepresste 198
 – raffinierte 36, 198
 Ölhärtung 200
 Oligofruktose 229
 Oliven 173, 191
 Olivenöl 190, 198
- Ölsaaten** 255
 – Aufbewahrung 255
 Ölsäure 186, 197, 198
- Omega-3-Fettsäuren** 79, 186, 204
 – Algen 192
 – Effekte 188
 – Fisch 146
 – Nahrung 189
 – Quellen 189
- Omega-6-Fettsäuren** 82, 186
 – Effekte 188
 – Quellen 189
- Omega-6-Omega-3-Fettsäuren-Verhältnis 189, 190
- Oregano 173
 Organochlorverbindungen 95
 Osteoporose 32, 293
 Osteoporoserate 113, 290
- Östrogene** 170
 – Tumorerkrankungen 116
 Östrogenproduktion, nachlassende 62
- Östrogenspiegel** 78, 175, 293
 – Nahrungsfettgehalt 174
 – niedriger 175
 Oxalsäure 271, 289, 298, 312
 Ozean, Müll 144
- P**
- Palmöl 199
 Pantothensäure 265
 Papaya 173
 Paranüsse, Selenquelle 303, 304
Parathormon 74, 113, 290, 293
 – Erhöhung 258
- Parkinson-Erkrankung 119
 Parmesanalternative 130
 Patulin 280
 Pausensnack, veganer 109
 PCB 145
 Pektin 218, 246
 Pektinquellen 230
 Pepsin 47
 Peptidase 47
 Pestizide 25, 61, 93, 282
 Petersilie 173
 Pferde 92
 Pferdearzneien 86
- Pflanzen** 20
 – Abwehrstoff 251
 – Cadmium 281
 – Empfindungsfähigkeit 250
 – Hormonwirkung 63
 – Kalziumquelle 291
 – Leidenschaft 251
 – Nitratüberfrachtung 279
 – Schwermetalle 281
 Pflanzendrink 126
 Pflanzenhormone 175
- Pflanzenkost**
 – Knochengesundheit 292
 – vollwertige 43
 – Grundsätze 273
 – Patienten 32
- Pflanzenmilch 126, 127
 Pflanzenmilcharten 127
 Pflanzenmilchgetränk 126
 Pflanzennahrung 79, 251
- Pflanzenöl** 191, 194
 – Eignung 197
 – Hitzebeständigkeit 197
 – kalt gepresstes 36, 198
 – Qualitätsbezeichnungen 196
- Pflanzenprotein 55
 Pflanzensahne 129
 Pflanzensterine 207
- Pflanzenstoffe**
 – giftige 311
 – krebshemmende 312
 – sekundäre
 – Halbwertszeit 314
- Pflanzenteile, nitratreiche 279
 Pflanzenwirkstoffe, sekundäre 171, 310
- Pflaumen 247
 Pfortader 47
 Phase-2-Enzyme 170, 172
 Phasin 62, 311
 Phenolsäure 316
 Phosphate 290
 Phosphatide 182, 184
 Phosphor 113, 290, 297
 Phosphorsäure 298
 Phosphorüberschuss 74
 Photosynthese 20
- Phthalate 94
 Phyllochinon 262
 Physalis 173
- Phytamine** 311, 312
 – Überblick 315
 – Zufuhr, tägliche 313
- Phytinsäure** 62, 231, 298, 319
 – Effekte, positive 232
 – Eiweißverdaulichkeit 56
 – vermindern 231, 299
 – Zink 304
- Phytochemikalien 303
 Phytonährstoffe 173
 Phytoöstrogene 62, 175, 317
 Phytosterine 208, 316
 Pilzkrankungen 225
- Plaques** 73, 131
 – arteriosklerotische 202
- Plastik 144
 Plastikmüll 145
- Polenta 137
 Polypeptide 47
 Polyphenole 316
 Polysaccharide 218, 220
 Proanthocyane 247
 Produktion, faire, biologische 282
 Progesteron-Präparate 63
 Progesteronwirkung 63
 Prokanzerogene 313
 Promotoren 170
- Prostatakrebs** 131, 170
 – Isoflavone 176
- Protease-Inhibitoren 318
- Protein** 46
 – Denaturierung 53
 Proteinquellen, pflanzliche 55
 Proteinstoffwechsel 47, 50
- Ptyalin 218
 Pufferung 290
 Purine 75, 178
 Purinstoffwechsel 49
 Puten 89
 Pyridoxin 265
- Q**
- Quecksilber 145, 281
 Quercetin 246
 Quinoa 35, 56, 173, 221, 278
- R**
- Radikale, freie 79, 167, 313
 Raffinadezucker 235
 Raffinose 229
 Rahm 111
 Randschicht 312
 Rapsöl 191, 198
- Rauchen** 131, 171, 206, 292
 – Vitamin C 271
- RBP-4 76
- Regenwald** 17

- Abholzung 23, 59
 - Zerstörung 60
 - Reifegas 251, 275
 - Reisdrink 128
 - Reissirup 249
 - Reizdarmsyndrom 225
 - Reparaturmechanismen 79
 - Resistin 210
 - Restaurant 333
 - Retinol 257
 - Rhabarber 290
 - Riboflavin 264
 - Rinder 91
 - Rinderauktion 123
 - Rinderernährung, Soja 60
 - Rinderwahnsinn 97
 - Ringwaden 142
 - Rohkost** 33, 43, 312
 - vegane 179
 - Rohkostanteil 168
 - Rohrohrzucker 235, 332
 - Rohrzucker 234
 - Ronidazol 84
 - Rooibostee 42
 - Rosinen 248
 - Rote Bete 173, 290
 - Roundup 61, 95
 - Rübensaft 248
 - Rübenkraut 249
 - Rübenzucker 234
 - Rückstände 22
 - Rührkuchenteig 136
- S**
- Saane 69
 - Saaten 168
 - Saccharide 217
 - Saccharin 41
 - Saccharose 235, 236
 - Safran 137
 - Sahneersatz 129
 - Salat** 34
 - Nitrat 279
 - Salmonellen 132, 228
 - Salzsäureproduktion 48
 - Samen** 36, 191, 264
 - Proteinquelle 56
 - Sanddorn 173, 267, 271
 - Saponine 316
 - Sättigungsgefühl 212, 227
 - Sättigungswert 182
 - Sauerteigführung 231
 - Säugling**
 - Neurodermitis 111
 - Stillvorgang 124
 - Säurelast 290
 - Schadstoffe 282
 - Schafe** 91
 - Milch 124
 - Schale 312
 - Schicksal 12, 14
 - Schilddrüse** 158, 293
 - Mikronährstoffe 301
 - Schilddrüsenstörung 301
 - Schimmelpilze** 280
 - Trockenfrüchte 246
 - Schimmelpilzgift 93
 - Schizochytrium 192
 - Schlachtabfälle 326
 - Schlachtbedingungen 97
 - Schlachtbetrieb 99
 - Schlachthof** 98
 - Betäubung 99
 - Schlachttiere** 93
 - Futtersoja 60
 - Medikamente 87
 - Schlaf 50
 - Schlafmittel 51
 - Schleimproduktion 178
 - Schleppnetze 141
 - Schmelzkäse, veganer 130
 - Schnittlauch 173
 - Schutzatmosphäre 109
 - Schwangerschaft**
 - Eisen substituieren 300
 - Jodmangel 301
 - Jodunterversorgung 302
 - Vitamin B12 269
 - Zink 305
 - Schweine** 88
 - Versuchsobjekt 102
 - Schweinegrippevirus 96
 - Schweinehaltung 88
 - Schweineherzklappen 103
 - Schweineinsulin 99, 102
 - Schweinemast, Subventionen 101
 - Schwermetalle 227
 - Seidentofu 66, 129, 137
 - Seitan 56
 - Seitenliniensystem 139
 - Selbstanbau 279
 - Selen** 303, 309
 - Getreide 35
 - Schilddrüse 302
 - Schwermetallentgiftung 281
 - Vorkommen, pflanzliches 169
 - Selenomethionin 303
 - Senfölglycoside 171, 302
 - Serotonin 50, 51, 247
 - Serumphosphat Spiegel 74
 - Sesam 173
 - Sexualfunktion, verbesserte 177
 - Sexualhormone, Kuhmilch 116
 - Shoyu 67
 - Silicium 309
 - Sitostanol 208
 - Softdrinks 41, 42, 292
 - Soja** 58, 59, 176, 191, 293
 - Bioware 61
 - Eisengehalt 299
 - Eiweißgehalt 64
 - Gesundheit 62
 - GVO-freies 62
 - Herzgesundheit 64
 - Kalziumversorgung 289
 - Krebs 312
 - Krebsrisiko, reduziertes 63
 - Kritik 62
 - Mikronährstoffe 64
 - Ökolandbau 61
 - Phytoöstrogene 62
 - Proteinqualität 56
 - Sahne 66
 - Tierfutter 60
 - transgenes 61
 - Wirkung
 - cholesterinsenkende 64
 - herzschildernde 164
 - Sojabohne, Verdaulichkeit 62
 - Sojadrink 69, 128
 - Soja-Eiweiß 62, 205
 - Soja-Eiweißpulver 63
 - Sojaernte** 59
 - Gentechnik 61
 - Sojafelder 60
 - Sojafleisch 68
 - Sojajoghurt 68, 129
 - Sojalecithin 61
 - Sojamehl 66, 135
 - Sojamilch 66, 126
 - Sojaöl 68
 - Sojaplantagen 60
 - Sojaprodukte 68, 69
 - Sojaprotein, Nierenfunktion 64
 - Sojaquark 68
 - Sojasauce 37, 67
 - Sojaschnetzel 58, 68
 - Sojasprossen 67
 - Soja-Vleisch 69
 - Sojawurstchen 58
 - Solanin 62, 229, 311
 - Sonnenblumenöl 262
 - Sonneneinstrahlung 260
 - Sonnenlicht 291
 - Sorbit 42, 232
 - Speiseeis, pflanzliches 130
 - Speisehanfsamen 173
 - Speiseöl**
 - natives 198
 - raffiniertes 198
 - Speisepilze 173
 - Speisesalz 37
 - Sperma 81
 - Spinat 173, 289
 - Spirulina 192, 267
 - Sprossen 36, 168, 277
 - Spurenelemente** 288, 297
 - Überblick 306
 - Stachyose 229
 - Stallhygiene 92

- Star, grauer 172
Stärke 218, 220, 222
 – resistente 229
 Steinsalz 37
 Steroide 182, 227
 Steroidhormone 78, 201
 Stevia 40
 STH 224
 Stickstoff 278
 Stillkind 112
 Stillzeit 125
 Stoffwechselrate 157
 Streichfett 199
Stress
 – Cholesterinspiegel 205
 – oxidativer 79, 173
 Struma 302
 Stuten 124
 Sucrose 236
 Sulfide 319
 Sulforaphan 170
 Sultaninen 248
 Sushi 143
 Süß 216
Süßes 216
 – Gier 238
 Süßigkeiten, Zusatzstoffe,
 tierische 330
 Süßlupine 57
 Süßlupinenmehl 136
Süßstoff 41
 – Schweinmast 41
 – Trinkwasserbelastung 42
 Süßungsmittel, alternative 248
Syndrom
 – metabolisches 76, 163, 237
 – prämenstruelles 177
- T**
 Taillenumfang, kritischer 210
 Tamari 67
 Tannin 56, 263
Tee
 – grüner 173
 Teiglockerung 136
 Teig, zu flüssiger 137
 Tempeh 66
 Thermogenese 157
 Thiamin 41, 263
 Thiocyanate 302
 Thrombus 73
 Thunfische 142
 Thyroxin 224
Tierarzneimittel 84, 105
 – Meldepflicht 86
 Tierdung 26
 Tiere essen 20
 Tiereweiß, Begriffe 328
 Tierfabriken 71, 90
 Tierfett 98
 Tierfutter 94
 Tierhaltung, Treibhausgas 23
 Tierkohle 332
 Tierkörperverwertung 98
Tiermast
 – Clenbuterol 87
 – Mononatriumglutamat 38
 – Süßstoff 41
 Tiermehl 98
Tierprodukte 16
 – Alternativen, pflanzliche 325
 – Giftstoffe 283
 – maskierte 328
 – Säurelast 290
 – versteckte 326
 Tierprotein, Osteoporose 290
 Tiertransport 101
 Tierversuch 103
 Tintenfisch 138
 Tocopherole 261
Tofu 65
 – Genistein 176
 – Herstellung 65
 – Zubereitung 65
 Tomate 21
 Trägheit 160, 212
 Transaminierung 48
Transfettsäuren 200, 204
 – Wirkungen 200
 Trauben 173
 Traubenzucker 236
 Treibhausgas 23
 Treibhausware meiden 279
Triglyceride 184
 – Normalwert 204
 Trinken 43
 Trinkwasser 42
Trockenfrüchte 34, 245, 248, 264
 – Aufbewahrung 246
 – Erzeugung 275
 Trockenobst 40
 Tropenfette 199
 Trypsininhibitoren 62
 Tryptophan 50, 55, 247, 264
 Tschernobyl 34, 96
 Tumorerkrankungen 116, 117, 170
 Tumorstadium 170
 TVP 68
 Typ-1-Diabetiker 113
 Typ-2-Diabetiker, Soja 64
- U**
 Überfischung 143
Übergewicht 22, 32, 76, 156, 174,
 224
 – Beeinträchtigungen,
 gesundheitliche 212
 – Fett 160
 – Häufigkeit 213
 – reduzieren 159
 – Ursachen 212
 Ulkenia 192
 umami 37
Umstellungsphase 335
 – Fleischersatzprodukte 58
 Umweltschadstoffe 283
 Umweltschutz 17
 Unterhautfettgewebe 183
 Unterstützung 336
 Unterwasserlandschaft,
 Zerstörung 142
 Unterwasserwelt 140
Unverträglichkeit 59
 – Tiereiweiß 178
 Unwissenheit 19
 Uratsteine 49
 Ursalz 37
 UV-B-Strahlen 258
- V**
 Varroa-Milbe 243
Veganer 178
 – Ballaststoffe 227
 – Demenzrisiko, geringeres 172,
 178
 – Eiweißbedarf 292
 – Gallensteine 178
 – Krebsrisiko 171
 – Omega-3-Fettsäuren 190
 – Phytintoleranz 231
 – Spurenelemente, kritische 297
 – Übergewicht 175
 – Vitamin B1 263
 – Vitamin B12 207, 266
 – Vitamin D 258
 Veganerinnen 175
Vegetarier
 – Omega-3-Fettsäuren 190
 – Stoffwechselrate 157
 – Vitamin B12 207
 – Vitamin D 258
 Vegetativkraft 251
 Verbraucher 20
 Verbraucherschutz 282
 Verdauungsarbeit 157
 Verdauungsbeschwerden 177
 Verdauungstrakt 228
Verstopfung 177, 225
 – Vorbeugung 227
 Viehtransport 98
 Vielfachzucker 220
 Vier Edle Wahrheiten 154
 Virchow'sche Trias 73
 Viszeralfett 209
 Vitamin A 256, 257
 Vitaminaufnahme 256
 Vitamin B1 41, 263
 Vitamin B2 264
 Vitamin B5 265
 Vitamin B6 48, 265

- Vitamin B9 265
Vitamin B12 266
 – Miso 67
 – Nahrungsergänzungsmittel 267
 Vitamin-B12-Einnahme 269
 Vitamin-B12-Injektion 268
Vitamin-B12-Mangel 266
 – feststellen 268
 Vitamin-B12-Substitution 178, 207
Vitamin C 270
 – Eisenresorption 298, 299
 – Milchsäuregärung 34
 – Phytinsäure 231
 – Substitution 272
 – Vorkommen, pflanzliches 169
 Vitamin-C-Lieferanten 271
Vitamin D 74, 113, 118, 201, 257, 290, 291
 – Dosierung 261
 – Schilddrüse 302
 Vitamin D2 260
 Vitamin D3 257, 260
 Vitamin-D3-Quellen 258
 Vitamin-D-Mangel 258, 261
 Vitamin-D-Überdosierung 260
 Vitamin-D-Unterversorgung 258
Vitamine 254
 – fettlösliche 254
 – richtig einkaufen 275
 – Überblick 284
 – wasserlösliche 263
 – Zubereitung 276
Vitamin E 192, 193, 261
 – Lieferanten 261
 – Vorkommen, pflanzliches 169
 Vitamin H 270
Vitamin K 262
 – Knochenaufbau 290
 Vitaminmangelkrankung 263
 Vitaminmangel, latenter 273
 Vitaminzusätze, Ursprung, tierischer 330
 VLDL 202
 Vogelgrippevirus 96
 Vollgetreideprodukte 264
 Vollkornbrot 35
Vollkorngetreide 35, 168, 277
 – gekochtes 278
 Vollkornprodukte 226
 Vollmilch 111
 Vollrohrzucker 235, 332
 Vollwert 32
 Vollwerternährung, vegane, fettfreie 166
Vollwertkost 15, 177
 – Blähungen 233
 – pflanzliche 17, 80
 – Sättigungsgefühl 158
 – vegane 225, 231
 – Übergewicht 156
 – Verdauungsarbeit 157
Vorstellungen 18
 – alte 29
 – falsche 19, 30
W
 Wach-Schlaf-Rhythmus 51
Wachstumsfaktor 174
 – insulinähnlicher 117
 Wachstumshormon 118
 Wachteln 90
 Wahlfreiheit 107
 Wale, Beifang 143
 Walfang 140
 Walnüsse 173, 191, 204, 205
 Wasserdampf, garen 276
 Wasserstoff-Atemtest 233
 Wasserstoffperoxid 302
Wassertiere 139
 – Lebensspanne 140
 Wasserverbrauch 25
 Wasserverknappung 18
 Wechseljahresprodukte 63
 Weichmacher 94
 Weidefläche 60, 105
 Weinbeeren 248
 Weinherstellung, Tierprodukte 327
 Weinstein 327
 Weinstein-Backpulver 136
 Weintrauben 248
 Weisheit, innere 106
 Weißmehl 35
 Weizeneiweiß 58
 Weizeneiweißschnitzel 58
 Weizenfleisch 57
 Weizengrassaft 173
 Welthungerproblem 17
 Weltklima, Ernährung 24
 Werbung, Fleisch 71
 Widerstand, äußerer 337
 Wildbienen 242
 Wildfleisch 95
Wildpilze 62, 282
 – Radioaktivität 34
 Windeldermatitis 112
 Wohlbefinden 29
 Wohlgefühl 179
 Wohlsein 106, 154
 Wohlstandskrankheiten 15, 75, 213
 Wok 195
 Wollschafe 91
 Worcestersauce 332
 Wunschgewicht 162
Wurst
 – Purine 75

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

Kontakt:
kundenservice.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart

Abonnieren Sie unsere Newsletter:
www.trias-verlag.de/newsletter



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/trias.tut.mir.gut



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/mama.mag.trias



Folgen Sie uns auf Instagram
www.instagram.com/trias_verlag



Lassen Sie sich inspirieren
www.pinterest.com/triasverlag

Wurstersatzprodukte 57

Würzmischungen 37

X

Xenotransplantationen 103

Xylit 42

Y

Yoga 206

Z

Zahngesundheit 227

Zahnschmelz 225

Zearalenon 280

Zeaxanthin 169

Zellulose 218, 230

Ziegen 124

Zink 304, 309

Zirbeldrüse 50

Zitronenwasser 42

Zitrusfrucht 33

Zubereitung

– mineralstoffschonende 289

– vitaminschonende 276

Zubereitungsarten, fettarme 194

Zuchtfische 147

Zuchtpilze 34, 282

Zucker 217, 234

– brauner 235

– Herstellung 234

– raffiniertes 237

– Umgewöhnungszeit 238

– weißer 40, 235, 236

– Wirkungen 236

Zuckeraufnahme, verzögerte 228

Zuckeraustauschstoff 42, 232

Zuckerkonsum 41

– hoher 236

Zuckerkrankheit 224

Zuckerrohr 234

Zuckerrübe 234

Zuckerrübensirup 249

Zuckerstoffwechsel 224

Zuckerverbrauch 236

Zusatzstoffe 21, 22, 33

– tierische 327, 329

Zutatenliste, Milch erkennen 110

Zwiebeln 171