

Rezeptregister

A

Anti-Pain-Shot 109

Äpfel

- Apfelmus, honigsüßes 150
- Hirsebrei, süßer 92
- Overnight Oats, zimtige 93
- Peanutbutter-Bowl 92
- Spicy Ingwershot 34

Aprikosen

- Pfannenobst, köstliches 155

Avocados

- Guacamole, glückliche 146

B

Baked Beans 118

Bananen

- Banana-Mix, sommerlicher 112
- Coco-Loce-Porridge 94
- Glückssmoothie, roter 109
- Honig-Banane, gebratene 155
- Kurkuma-Latte-Bowl 96
- Peanutbutter-Bowl 92
- Power-Smoothie, grüner 107

Beeren

- Beeren-Bowl, geeiste 94
- Beerenkonfitüre 147
- Glückssmoothie, roter 109
- Rote Grütze 152
- Schoko-Beeren-Bowl, warme 154

Blaubeeren

- Eiswürfel mit Bonus 112
- Glückssmoothie, roter 109
- Mango-Blaubeer-Cubes 151
- Obstsalat, bunter 124

Blumenkohl

- Soulfood-Blumenkohlsuppe 134
- Süßkartoffel-Erbsen-Curry 135

Bohnen

- Baked Beans 118
- Chili sin Carne 133

Bowls

- Beeren-Bowl, geeiste 94
- Kurkuma-Latte-Bowl 96
- Peanutbutter-Bowl 92
- Schoko-Beeren-Bowl, warme 154

Brokkoli

- Spicy Nudel-Curry 136

Brötchen

- Dinkelbrötchen, knusprige 97

Brote

- Brot, wunderbar schnelles 99
- DIY-Knäcke mit Oliven-Power 100
- Doc Diessners Lieblingsbrot 99

C

Cashewkerne

- DIY-Cashewdrink 111
- Fudge, fixes 152
- Himbeer-Kokos-Porridge 93
- Nuts, sweet roasted 154
- Soulfood-Blumenkohlsuppe 134

Chilischoten

- Chili sin Carne 133
- Kürbissuppe, wärmende 133
- Mango-Salsa 145
- Mojo rojo 116
- Olivendip 147

Chili sin Carne 133

Choriatiki – griechischer Bauernsalat 123

Coco-Loce-Porridge 94

Currys

- Spicy Nudel-Curry 136
- Süßkartoffel-Erbsen-Curry 135
- Currysauce 119

D

Datteln

- Schokolade, heiße 104
- Dinkelbrötchen, knusprige 97
- DIY-Cashewdrink 111
- DIY-Knäcke mit Oliven-Power 100
- DIY-Mandeldrink 110
- DIY-Reisdrink 110
- Doc Diessners Lieblingsbrot 99

E

Eier

- Kräuter-Knaller-Omelett mit grünem Spargel 101
- Kurkuma-Rührei 101
- Shakshuka 138
- Eistee, grüner 106
- Eiswürfel mit Bonus 112

Erbsen

- Erbsensuppe, minzige 128
- Risotto, erbsiges 134
- Süßkartoffel-Erbsen-Curry 135

Erdbeeren

- Eiswürfel mit Bonus 112

Erdnussbutter

- Peanutbutter-Bowl 92

F

Feta

- Choriatiki – griechischer Bauernsalat 123
- Melonensalat mit Feta, sommerlicher 124

- Nudelsalat, mediterraner 122
- Ofengemüse, herbstliches 136
- Frühlingsquark 100
- Fudge, fixes 152

G

Gemüsebrüh-Paste, regenerierende 146

Gemüschips 157

Glückssmoothie, roter 109

Golden Milk 20

Guacamole, glückliche 146

Gurken

- Choriatiki – griechischer Bauernsalat 123
- Frühlingsquark 100
- Gurkensalat, erfrischender 123
- Kartoffelsalat à la Doc Diessner 121
- Power-Smoothie, grüner 107

H

Haferflocken

- Banana-Mix, sommerlicher 112
- DIY-Haferdrink 111
- DIY-Knäcke mit Oliven-Power 100
- Doc Diessners Lieblingsbrot 99
- Himbeer-Kokos-Porridge 93
- Overnight Oats, zimtige 93
- Peanutbutter-Bowl 92
- Schoko-Beeren-Bowl, warme 154

Himbeeren

- Eiswürfel mit Bonus 112
- Himbeer-Kokos-Porridge 93
- Hirsebrei, süßer 92

Hirseflocken

- Coco-Loce-Porridge 94
- Honig-Banane, gebratene 155
- Honig-Karotten, orientalische 116
- Hummus, himmlischer 145

I

Ingwer

- Anti-Pain-Shot 109
- Eistee, grüner 106
- Golden Milk 20
- Ingwer-Zitronen-Wasser 104
- Kürbissuppe, wärmende 133
- Kurkuma-Latte-Bowl 96
- Power-Smoothie, grüner 107
- Spicy Ingwershot 34
- Spicy Nudel-Curry 136

K**Kardamom**

- Himbeer-Kokos-Porridge 93
- Kurkuma-Latte-Bowl 96

Karotten

- Doc Diessners Lieblingsbrot 99
- Gemüsechips 157
- Honig-Karotten, orientalische 116
- Kürbissuppe, wärmende 133
- Linsensuppe à la Papa 131
- Spicy Nudel-Curry 136
- Süßkartoffel-Erbсен-Curry 135
- Tomatensauce, gemüsige 142

Kartoffeln

- Gemüsechips 157
- Kartoffelrösti, rustikale 118
- Kartoffelsalat à la Doc Diessner 121
- Kartoffelwürfel mit Mojo rojo 116
- Linsensuppe à la Mama 130
- Linsensuppe à la Papa 131
- Ofengemüse, herbstliches 136
- Pellkartoffeln mit Wildlachs und Frühlingsquark 137
- Pommes mit Currysauce 119
- Smashed Potatoes 121

Kichererbsen

- Hummus, himmlischer 145

Kirschen

- Pfannenobst, köstliches 155
- Rote Grütze 152

Kokos

- Coco-Lo-co-Porridge 94
- Kokos-Limette-Cubes 151
- Kokosriegel à la Bounty 150
- Schoko-Beeren-Bowl, warme 154
- Konfitüre, Beeren- 147
- Kräuter-Knaller-Omelett mit grünem Spargel 101

Kürbis

- Chili sin Carne 133
- Kürbissuppe, wärmende 133
- Ofengemüse, herbstliches 136

Kurkuma

- Anti-Pain-Shot 109
- Golden Milk 20
- Kurkuma-Latte-Bowl 96
- Kurkuma-Rührei 101
- Linsensuppe à la Papa 131
- Spicy Nudel-Curry 136

L**Lachs**

- Pellkartoffeln mit Wildlachs und Frühlingsquark 137

Leinsamen

- Coco-Lo-co-Porridge 94
- DIY-Knäckle mit Oliven-Power 100
- Doc Diessners Lieblingsbrot 99

Limette

- Kokos-Limette-Cubes 151

Linsen

- Linsensuppe à la Mama 130
- Linsensuppe à la Papa 131
- Zucchini-Nudeln mit veganer Linsenbolognese 137

M**Mais**

- Chili sin Carne 133
- Spicy Nudel-Curry 136

Manchego

- Kräuter-Knaller-Omelett mit grünem Spargel 101

Mangos

- Kurkuma-Latte-Bowl 96
- Mango-Blaubeer-Cubes 151
- Mango-Lassi 104
- Mango-Salsa 145
- Obstsalat, bunter 124
- Matcha Latte 107

- Melonensalat mit Feta, sommerlicher 124

- Mojo rojo 116

N**Nektarinen**

- Pfannenobst, köstliches 155

Nudeln

- Nudelsalat, mediterraner 122
- Pasta, feurige, mit Kapern und Oliven 138
- Spicy Nudel-Curry 136
- Zucchini-Nudeln mit veganer Linsenbolognese 137

Nüsse

- Sweet Roasted Nuts 154

O

- Obstsalat, bunter 124
- Ofengemüse, herbstliches 136

Oliven

- Choriatici – griechischer Bauernsalat 123
- DIY-Knäckle mit Oliven-Power 100
- Nudelsalat, mediterraner 122
- Olivendip 147
- Pasta, feurige, mit Kapern und Oliven 138

Orangensaft

- Currysauce 119
- Melonensalat mit Feta, sommerlicher 124
- Power-Smoothie, grüner 107
- Spicy Ingwershot 34
- Overnight Oats, zimtige 93

P

- Pancakes, basische 96

Papayas

- Obstsalat, bunter 124
- Pfannenobst, köstliches 155

Paprika

- Choriatici – griechischer Bauernsalat 123
- Mango-Salsa 145
- Mojo rojo 116
- Shakshuka 138

Parmesan

- Kräuter-Knaller-Omelett mit grünem Spargel 101
- Pesto, grünes 142
- Risotto, erbsiges 134
- Pasta, feurige, mit Kapern und Oliven 138

- Peanutbutter-Bowl 92

Pecorino

- Pesto, grünes 142
- Pellkartoffeln mit Wildlachs und Frühlingsquark 137

- Pesto, grünes 142

- Pfannenobst, köstliches 155

Pfannkuchen

- Pancakes, basische 96

Pfirsiche

- Pfannenobst, köstliches 155

Pinienkerne

- Melonensalat mit Feta, sommerlicher 124

- Nudelsalat, mediterraner 122

- Pesto, grünes 142

- Pommes mit Currysauce 119

Porree

- Soufflé-Blumenkohl-suppe 134
- Tomatensauce, gemüsige 142

Porridges

- Coco-Lo-co-Porridge 94
- Himbeer-Kokos-Porridge 93
- Power-Smoothie, grüner 107

Q**Quark**

- Frühlingsquark 100
- Pellkartoffeln mit Wildlachs und Frühlingsquark 137

R**Radieschen**

- Frühlingsquark 100
- Kartoffelsalat à la Doc Diessner 121

Reis

- DIY-Reisdrink 110
- Risotto, erbsiges 134
- Risotto, erbsiges 134

Rote Bete

- Gemüsechips 157

Rote Grütze 152

Rucola

– Nudelsalat, mediterraner 122

S

Salate

- Choriatici – griechischer Bauernsalat 123
- Gurkensalat, erfrischender 123
- Kartoffelsalat à la Doc Diessner 121
- Melonensalat mit Feta, sommerlicher 124
- Nudelsalat, mediterraner 122
- Obstsalat, bunter 124
- Schmerzkiller-Tee 31
- Schoko-Beeren-Bowl, warme 154
- Schokolade, heiße 104, 110

Sesam

- Dinkelbrötchen, knusprige 97
- Doc Diessners Lieblingsbrot 99
- Hummus, himmlischer 145

Smoothies

- Glückssmoothie, roter 109
- Power-Smoothie, grüner 107
- Soulfood-Blumenkohlsuppe 134

Spargel, grüner

- Kräuter-Knaller-Omelett mit grünem Spargel 101
- Risotto, erbsiges 134

Spargel, weißer

- Spargelcremesuppe mit Petersilienöl 128

Spicy Ingwershot 34

Spicy Nudel-Curry 136

Spinat

– Power-Smoothie, grüner 107

Suppen

- Erbsensuppe, minzige 128
- Kürbissuppe, wärmende 133
- Linsensuppe à la Mama 130
- Linsensuppe à la Papa 131
- Soulfood-Blumenkohlsuppe 134
- Spargelcremesuppe mit Petersilienöl 128
- Tomatensuppe, karibische 130
- Süßkartoffel-Erbsen-Curry 135
- Sweet Roasted Nuts 154

T

Tomaten

- Baked Beans 118
- Chili sin Carne 133
- Choriatici – griechischer Bauernsalat 123
- Guacamole, glückliche 146
- Nudelsalat, mediterraner 122
- Pasta, feurige, mit Kapern und Oliven 138
- Shakshuka 138
- Tomatensauce, gemüsige 142
- Tomatensuppe, karibische 130
- Zucchini-Nudeln mit veganer Linsenbolognese 137

Tomaten, getrocknete

- Olivendip 147

W

Wassermelonen

- Melonensalat mit Feta, sommerlicher 124

Z

Zitronen

- Anti-Pain-Shot 109
 - Apfelmus, honigsüßes 150
 - Banane, gebratene 155
 - Beerenkonfitüre 147
 - Choriatici – griechischer Bauernsalat 123
 - Eistee, grüner 106
 - Eiswürfel mit Bonus 112
 - Erbsensuppe, minzige 128
 - Guacamole, glückliche 146
 - Honig-Karotten, orientalische 116
 - Hummus, himmlischer 145
 - Ingwer-Zitronen-Wasser 104
 - Kürbissuppe, wärmende 133
 - Melonensalat, sommerlicher 124
 - Power-Smoothie, grüner 107
 - Risotto, erbsiges 134
 - Rote Grütze 152
 - Spargelcremesuppe mit Petersilienöl 128
 - Spicy Ingwershot 34
- ### Zucchini
- Tomatensauce, gemüsige 142
 - Zucchini-Nudeln mit veganer Linsenbolognese 137

Stichwortregister

5-Hydroxytryptophan 39, 82
80:20-Prinzip 60, 63, 85

A

Ackerschachtelhalm 73
Adipokine 45, 52
Alkohol 28, 29, 45, 48, 52, 63, 78
Allicin 46, 71
Anthocyane 21, 30, 46, 70
Antioxidantien 24, 28, 35, 46, 70
Arachidonsäure 38, 45, 65
Arthritis 13, 70, 73, 79, 81
Arthrose 12, 14, 17, 18, 19, 21, 22,
33, 49, 51, 52, 64, 70, 73, 79, 81
– Empfehlungen 22
– hilfreiche Lebensmittel 21
– Stadien 19
– Ursachen 19
– Verlauf 21

B

Ballaststoffe 29, 35, 49, 76
Basenpräparate 64
Basilikum 73
basische Lebensmittel 30, 50, 62
Bauchumfang, idealer 52
Beeren 70
Bindegewebe 16, 33, 36, 67, 70
Bindegewebsschwäche 61
Bromelain 82
B-Vitamine 39, 82

C

Chondroitinsulfat 82
chronische Infektionen 33
chronische Schmerzen 12, 36
Clean Eating 13, 52
Coenzym Q10 82
Curcumin 82

D

Darm 22, 24, 29, 45, 47, 48, 49
– Darmbakterien *siehe* Mikrobiom
– Darmschleimhaut 47
Diabetes 32, 66

E

Eikosanoide 22
Eisen 73
Entzündungen 13, 16, 19, 21,
23, 25, 28, 29, 33, 38, 44, 45,
46, 47, 53, 59, 64, 65, 70, 72
siehe Mikroentzündungen
– entzündungshemmende
Schmerzmittel 24, 30
– entzündungshemmende
Wirkung 21, 30, 49, 64, 71, 72,
73, 77, 81
– ungünstige Faktoren 44
Ernährungsumstellung 16, 53, 58,
59, 65, 66, 80

F

Fatigue-Syndrom 23
Fibromyalgie 33, 36, 37, 38, 39,
49, 64
– Diagnose 37
– Empfehlungen 38
– Symptome 36
– Therapie 38, 39
Fisetin 21
Flavonoide 21, 46, 73
Fleisch 62
Fructose 29, 78

G

Gelenk 16
– Aufbau 17
– echte Gelenke 16
– unechte Gelenke 16
Gewichtsreduktion 14, 46, 51, 52,
53, 59, 64, 65, 67, 69

– Strategien 52
Gicht 21, 28, 29, 30, 33, 52, 66,
73, 78, 79, 81
– Diagnose 29
– Empfehlungen 30
– Symptome 29
– Therapie 29, 30
– Ursachen 28
Glucosaminsulfat 82

H

Harnsäure 28, 29, 30, 78
Heilfasten 30, 53, 64, 65, 66
– Vorteile 66
Hyperurikämie 29

I

Immunsystem 23, 24, 28, 47, 48,
60, 64, 72
Infused Water 79
Insulin 65, 67
Intervallfasten 30, 49, 53, 66, 68
– Vorteile 66
Isoflavone 35

K

Kaffee 25, 78
Kalium 73
Kalzium 25, 26, 35, 37, 39, 62, 63,
71, 73, 78, 81, 82, 85
Kieselsäure 22, 71, 72, 73
Knochen 16, 18, 19, 25, 26, 33, 35,
36, 51, 62, 71, 81, 85
Knochendichte 25
Knochenschwund *siehe* Osteo-
porose
Knorpel 16, 17, 18, 19, 71, 72, 73,
76, 81
– hyaliner Knorpel 17
Kräuter 72
Kreatinkinase 37

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

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://trias.tut.mir.gut)



[/trias_verlag](https://trias_verlag)



[/triasverlag](https://triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter

L

Lauchgemüse 71
 L-Carnitin 39, 82
 Lebensmittel für gesunde Gelenke 59
 Leinöl 70
 Leinsamen 70
 Lignane 35
 Low Carb 52

M

Mädesüß 73
 Magnesium 25, 26, 27, 35, 39, 63, 71, 73, 81, 82
 Mangan 73
 Meal Prep 58
 Mikrobiom 22, 45, 47, 48, 49, 50, 52, 64, 66, 85
 Mikroentzündungen 19, 26, 30, 44, 45, 46, 48, 52, 60, 61, 62, 67
 Mikronährstoffanalyse 81
 Milchprodukte 26, 45, 62, 85
 Milchzucker 45
 Mineralwasser 77
 Minze 74
 Mitochondrien 67
 Müdigkeit 61

N

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) 13, 15, 22, 27, 35, 80, 81, 82
 Natrium 63

O

Omega-3-Fettsäuren 22, 35, 46, 71, 81, 82
 Omega-6-Fettsäuren 71
 Osteoblasten 25
 Osteoklasten 25
 Osteopenie 26
 Osteophyten 19

Osteoporose 25, 26, 33, 52, 81
 – Behandlung 26
 – Diagnose 25
 – Empfehlungen 27
 – Ursachen 25
 Östrogen 29, 32, 33

P

Petersilie 72, 74
 Pfefferminze 73
 Phosphat 62, 78
 Phytoöstrogene 35
 Polyphenole 21, 46, 70, 73
 Präbiotika 49
 Probiotika 22, 46, 49
 Progesteron 32
 Purine 28, 29, 60

Q

Quercetin 46, 71

R

Rauchen 37
 Rheuma 23, 24, 32, 61, 65
 – Auslöser 23
 – Empfehlungen 24
 – Symptome 23
 rheumatoide Arthritis (RA) *siehe* Rheuma
 Rosmarin 72, 74

S

Säure-Basen-Haushalt 45, 61, 62
 Säurebildner 58, 62, 63
 Schilddrüsenunterfunktion 32
 Schlaf 67
 Schnittlauch 75
 Selen 35, 46, 82
 Senföle 22
 Sesam 71
 Silizium 71, 82

Softdrinks 29, 78
 Sport 53
 Stress 39, 45, 48, 81
 Superfoods 15, 69, 70

T

Tee 77
 Tenderpoints 36, 37
 Trinken 53, 76, 77
 – Trinkmenge 76
 T-Score 26
 TSH 37

U

Übergewicht 25, 30, 37, 49, 51, 64
 Übersäuerung 16, 19, 61, 62, 63
 – Selbsttest 62

V

viszerales Bauchfett 13, 15, 19, 21, 30, 38, 45, 46, 51, 70
 Vitamin A 21, 46
 Vitamin B12 80
 Vitamin C 21, 22, 46, 49, 72, 73, 82
 Vitamin D 26, 27, 37, 39, 46, 80, 81, 82
 Vitamin E 21, 35, 46, 82
 Vitamin K 27, 73, 81, 82

W

Wechseljahre 18, 25, 29, 32, 33, 64
 – Empfehlungen 35
 – Symptome 33
 – Therapie bei Gelenkbeschwerden 33

Z

Zink 35, 46, 63, 82