

## Literatur

Die verwendeten Quellen der Autorin und weiterführende Literatur können als PDF online heruntergeladen werden unter: <https://extras.thieme.de/trias.htm>



## Stichwortverzeichnis

### A

Abführmittel 132  
 Achtsamkeit 212  
 Acrylamide 60  
 Adenosintriphosphat (ATP) 134  
 ADHS 53  
 Adrenalin 56  
 Akazienfasern 191  
 Akzeptanz 217  
 Aloe Vera 153  
 Aminosäuren 74, 75  
 Anis 168  
 Anthocyane 63  
 Antibabypille 131  
 Anti-Candida-Kur 169  
 Antidepressiva 131  
 Antihistaminika 11  
 – H1 130, 184  
 – H2 184  
 – natürliche 104, 145, 147, 162  
 Antioxidantien 62, 125  
 Arachidonsäure 58  
 Asthma 28  
 Atmung 55, 89  
 Aufmerksamkeitsdefizit-  
 Hyperaktivität-Störung 53  
 Ausgleichsmineralien 95  
 Ausscheidung 76  
 Autoimmunerkrankungen 28, 138  
 Autoimmunprozesse 50

### B

Baden 86  
 Bakterienfamilien 40  
 Baldrian 159  
 Ballaststoffe 43, 85, 120, 191  
 Basilikum 161  
 Belastung 50  
 Beta-Carotinoide 63  
 Bewegung 53, 88, 206  
 Bifidobakterien 41, 153, 192  
 Big Six 103  
 Biofilm 79  
 Bitterstoffe 85, 193, 197  
 Blutzucker 84  
 Brennnessel 125, 157, 166

Buttersäure 38, 41  
 B-Vitamine 76, 151

### C

Carotinoide 63  
 Catechol-O-Methyltransferase  
 (COMT) 52  
 Chlorella-Alge 83, 125, 198  
 Chlorophyll 64  
 Cholesterin 51, 74  
 Chronic Fatigue Syndrome 28  
 COMT-Polymorphismus 52, 144  
 Cytochrome-P450-Enzyme 75, 144

### D

Darm 74  
 Darmbakterien 39  
 – Ernährung 42  
 – Superfood 42  
 Darmdysbiose 59  
 Darm-Haut-Achse 35  
 Darm-Hirn-Achse 80  
 Darmmikrobiom 34, 85, 139  
 Darmperistaltik 76, 92, 134, 209  
 Darmpflege 77, 188, 191  
 Darmsanierung 185  
 Darmschleimhaut 36, 40  
 Darmschleimhautbarriere 85,  
 188, 194  
 Darmschleimhautzellen 180  
 Diaminoxidase (DAO) 26, 37, 39,  
 118, 145, 175  
 Dysautonomie 28, 57

### E

Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS) 27,  
 206  
 Eibischwurzel 164  
 Endometriose 28  
 Entgiftung 69, 75, 194  
 – äußerliche 86  
 – Ballaststoffe 85  
 – Ernährung 82  
 – Kräuter 85, 122  
 – Nacht 53, 54  
 – Nahrungsverzicht 83

– Phasen 75, 198  
 Entgiftungskost 82  
 Entzündung 47  
 – akute 48  
 – chronische 48  
 – fördernde Ernährung 57  
 – fördernde Faktoren 49  
 – reduzieren 53  
 – stille 46, 49  
 Entzündungsfaktoren 25  
 Entzündungshemmer 132  
 Enzyme 116, 152  
 Epigallocatechingallat (EGCG) 147  
 Ernährung 31, 181  
 – basische 90, 97, 182  
 – Regeln 181

### F

Farb- und Füllstoffe 133  
 Fasten 83  
 Fette 58  
 Fettsäuren  
 – Omega-3- 58, 61, 113, 141  
 – Lieferanten 142  
 – Omega-6- 58, 62, 113  
 Fibromyalgie 28  
 Fight-or-Flight-Modus 97, 211  
 Flohsamenschalen 191  
 Fruktose 58

### G

Gastroenteritis, eosinophile 28  
 Gelbkörperhormonschwäche 55  
 Gerstengras 154  
 Gifte, meiden 79  
 Giftlast 69, 71  
 Gliadin 109  
 Glutathion 75  
 Gluten 108  
 – ersatz 112  
 – Intoleranz 111  
 Glykogen 106  
 Grenzorgane 19, 34  
 Grenzstrukturen 35  
 Gurke 119

**H**

Hagebutte 165  
 Hautbarriere 79  
 Hautmikrobiom 79  
 Hautzellen 180  
 Heilungsprozesse 48  
 Hirnkern 54  
 Histamin 25, 26, 39, 42, 48, 77, 91, 148  
 – Abbaustörung 26  
 – Intoleranz 26, 113  
 – Liberatoren 18, 126  
 – Listen 174  
 – Rezeptoren 17, 26  
 Histamin-N-Methyltransferase (HNMT) 26, 118, 175  
 Hormesis 49  
 Hormonstoffwechsel 51  
 Hypotonie, orthostatische 28

**I**

ICD 16  
 Ingwer 155  
 Interleukin-6 25, 63  
 Intervallfasten 84  
 Inulin 43, 192

**K**

Kalium 97, 124  
 Kältebehandlungen 56  
 Kalzium 95, 97, 114  
 Kamille 158  
 Kapuzinerkresse 171, 192  
 Knochen  
 – Puffersystem 95  
 Kohlenhydrate 59, 107  
 Kortisol 51  
 Kühlkette 182  
 Kümmel 168  
 Kurkuma 150

**L**

Laktobazillen 153, 192  
 Laktose 113  
 Lavendel 158  
 Leaky Gut 37, 70, 75, 85, 110, 129, 135, 152  
 Lebensmittel  
 – antientzündliche 61  
 – basische 92, 98  
 – glutathionreiche 83  
 – industriell verarbeitete 60  
 – saure 92, 98  
 Leber 74  
 Leberzellen 180  
 Leinsamen 191  
 Lektine 59, 109  
 Lentigo-maligna-Melanom 137  
 Leukozyten 17  
 L-Glutamin 152

Löwenzahn 124, 166  
 Lunge  
 – Puffersystem 95  
 Lymphsystem 87, 199

**M**

Mädesüß 163  
 Magnesium 97, 133  
 – Lieferanten 136  
 – Mangel 135  
 Mariendistel 126, 162  
 Mastozytose 17, 24, 25, 27  
 Mastzellaktivierungssyndrom 16  
 – Auslöser 22  
 – Biopsie 24  
 – Blutuntersuchung 24  
 – Diagnose 23  
 – Kriterien 23  
 – Medikamente 28  
 – Operationen 30  
 – Symptome 19  
 – Therapie 28  
 – Urinuntersuchung 24  
 Mastzelldegranulation 18, 91, 148, 175  
 Mastzellen 17  
 – Aufgaben 18  
 Mastzell-Gebote 179  
 Mastzellstabilisatoren  
 – natürliche 143  
 Mediatoren 18  
 Medikamente 130, 184, 187  
 Meditation 212  
 Melatonin 54  
 Methylierung 75  
 Methylsulfonylmethan (MSM) 146  
 Mikrobiom 39  
 Mikroplastik 72, 79, 195  
 Milchprodukte 112  
 Mineralstoffe 96  
 Mitochondrien 134  
 Moringa 165  
 Motivation 200, 204  
 Müllabfuhr, körpereigene 73

**N**

Nährstoffmangel 128  
 Nährstoffräuber 130  
 Nährstoffwelle 33, 73, 186  
 Nahrungsergänzungsmittel 128  
 Nahrungsmittelunverträglichkeiten 28  
 Nasendusche 87  
 Natrium 97  
 Nervensystem  
 – autonomes 54, 211  
 – parasympathisches 97, 103  
 – sympathisches 56  
 – zentrales 35  
 Neti-Kännchen 87

Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität (NCGS) 109  
 Nieren 74

**O**

Olivenblätter 170, 192  
 Ölziehen 88  
 Optimismus 217  
 Östrogen 51

**P**

Parasympathikus 55, 92, 208, 209, 212  
 Pektin 43  
 Pflanzenstoffe, sekundäre 62, 143  
 Phthalate 196  
 pH-Wert 92, 105  
 – Blut 93  
 – Urin 96  
 Plastik 71  
 Polymorphismus 52  
 Polyphenole 63  
 Postbiotika 43  
 Präbiotika 42, 191  
 Pregnenolon 51  
 Probiotika 153, 192  
 Proteine 59, 96, 114, 116  
 Protonenpumpeninhibitoren (PPI) 108  
 Prozesse, entzündliche 49  
 Puffersysteme 93

**Q**

Quercetin 145, 155

**R**

Radikale, freie 62, 127  
 Radikalfänger 62  
 Reaktion, anaphylaktische 19  
 Reizdarm 28, 110  
 Resilienz 201, 214  
 Rezept  
 – Blaubeer-Vanille-Shake 218  
 – Brennnesseltee 222  
 – Entgiftungstee 123  
 – Gemüsesuppe 189  
 – Gesichtsol 81  
 – Golden Milk 67  
 – Kardamom-Latte 219  
 – Kräuter-Cracker 221  
 – Löwenzahntee 222  
 – Löwenzahnwurzeltee 222  
 – Möhren-Paprika-Suppe 220  
 – Möhren-Paprika-Suppe (Rohkost) 220  
 – Porridge 219  
 – Relax-Tee 222  
 – Ringelblumenöl 223  
 – Saft, grüner 117  
 – Saft, Möhren 218

– Salat à la Nina 221  
 – Shake,  
   blutzuckerstabilisierender 219  
 – Trester-Cracker 121  
 Rezepte 218  
 Rosmarin 164  
 Routinen 203  
 Ruhezeiten 53

**S**

Saft, grüner 115, 117  
 Salbei 170  
 Säure-Basen-Verhältnis 91  
 Säureblocker 130  
 Säurelast 91  
 Scheitern 215  
 Schimmelpilze 72  
 Schmerzsensibilität 48  
 16 Schritte 184  
 Schwarzkümmelöl 155, 192  
 Schwermetalle 71  
 Selbstheilungskräfte 33, 212  
 Selbstmitgefühl 200  
 Senfölglycoside 64, 171

Serotonin 41, 54  
 silent Inflammation 49  
 Silymarin 127  
 Smoothies 120  
 Spirulina 155  
 Stammzellen, pluripotente 17  
 Stärke, resistente 191  
 Stress 50, 55, 129, 177  
 – chronischer 52  
 Stressmanagement 206  
 Stressregulationstechniken 213  
 Sympathikus 51, 55, 208, 211  
 Syndrome, autoinflammatorische 28

**T**

Tachykardiesyndrom, posturales  
 orthostatisches (POTS) 27  
 Temperaturregulationsstörungen 57  
 Testosteron 51  
 Tight Junctions 36, 37, 59  
 tissue Transglutaminase (tTG) 109  
 Transfette 60

Trigger 50  
 Trockenbürsten 87  
 Tryptase 24, 25

**V**

Vitamin A 63  
 Vitamin C 147  
 Vitamin D 137  
 – Aufnahme 139  
 – Mangel 137

**W**

Wasser 103, 190  
 Wildkräuter 65, 156

**Z**

Zink 149  
 Zirbeldrüse 54  
 Zistrose 165  
 Zitrone 119  
 Zöliakie 109  
 Zonulin 37  
 Zucker 58, 105  
 Zytokine 37, 138

**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

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



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



[/trias\\_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



[www.trias-verlag.de/newsletter](https://www.trias-verlag.de/newsletter)