

Stichwortverzeichnis

A

- Abführmittel
 - regelmäßige Einnahme 45, 47
 - übermäßiger Gebrauch 103
- Ablagerung
 - durch Säurebelastung 103
- Ablehnung von s. Bedürfnis nach ...
- Abmagerung 103
- Abnehmen 103
- Abschuppung 103
- Abszess
 - Vorbeugung 103
- Abwehrkräfte
 - Stärkung 103
- Abwehrschwäche 103
- ACE-Formel 51
- Acetylcholin 56
- Adenosintriophosphat 12, 38, 44
- Adernverkalkung 104
- ADH s. Alkoholdehydrogenase
- Adrenalin 39, 56
- Afterekzem s. Analekzem
- Afterjucken 104
- Afterriss 104
- Aggressivität 40, 42
- Agoraphobie 162
- Akne 104
- Aktivität
 - neuromuskuläre 46
- Aktivitätssteigerung 55
- Aldehyd 25
- Alkohol 8, 21
- Alkoholabbau 48
- Alkoholdehydrogenase 48
- Alkoholmissbrauch 55
- Allergie 11, 12, 17, 43, 46, 91, 104
- Alopecia areata s. Haarausfall: kreisrund
- Alpha-Tocopherol s. Vitamin E
- ALS s. amyotrophische Lateralsklerose
- Altersdiabetes s. Diabetes
- Alterserscheinungen 61
- Amalgam
 - s. Ausleitung
 - Plombe 34
- Ameisenlaufen 105
- Aminosäure
 - Glycin 56
 - L-Arginin 55, 56
 - L-Carnitin 36, 55
 - L-Cystein 55
 - L-Glutamin 55
 - L-Isoleucin 56
 - L-Leucin 56
 - L-Lysin 55
 - L-Methionin 55, 56
 - L-Phenylalanin 55
 - L-Tryptophan 39, 55
 - L-Tyrosin 56
 - L-Valin 56
- Aminosäuren 13, 14
- Amylase 12
- amyotrophische Lateralsklerose 53, 54
- Analekzem 104
- Anämie 38, 43
 - bei Kindern 105
 - eisenrefraktäre 42
- anamnestisches Gespräch 34
- Aneurin s. Vitamin B 1
- Angina 105
 - pectoris 37, 45, 46, 105
- Angstzustand 38, 40, 105
- Anthocyane 26, 52
- Anti-Aging-Vitamin 44
- Antibabypille s. Pille
- antibakteriell 29
- Antigen 7
- Antikarzinogene 29
- Antioxidanzien 25, 86, 105
 - aktive Pflanzenstoffe 52
 - Carotinoide 52
 - natürliche 26
 - Reduktasen 52
 - stärkste 38
 - Vitamin C 36
 - Vitamin E 52
 - Vitaminkombination ACE 51
 - Vitaminoide 52
- Antioxidanzien-Haushalt 52
- Antiseptikum 84
- Antlitzanalyse 60-62
- Antriebslosigkeit 22, 41, 42, 49, 51, 56, 105
- Aphte 106
- Appetitlosigkeit 106
- Applikationsform
 - Auflage 66
 - Bad 68
 - Dilution 65
 - Gel/Cremegel 67
 - Inhalation 66
 - Salbe 67
 - Sprühlösung 66
 - Tablette 63
 - Tropfen 66
 - Waschung 68
 - Zäpfchen 68
- Arbeit
 - schwere körperliche 45
- Arbeitsspeicher 60
- Arbeitsspeicherbedarf 61
- Aromen 17
- Arterienverkalkung s. Arteriosklerose
- Arteriosklerose 41, 43, 53, 106

- Vorbeugung 107
- Arthritis 26, 44, 107
- Arthrose 26, 107
 - degenerative 44
 - Kiefergelenk 107
- Ascorbinsäure s. Vitamin C
- Asthma 107
- ätherische Öle 3, 29
- Atmungskette 11
- Atmungsketten-Enzyme 49
- ATP s. Adenosintriophosphat
- Aufnahmefähigkeit 63
- Aufregung 107
- Aufstoßen
 - sauer 107
- Auge 91, 108
 - geschwollen 173
- Ausdauer 108
- Ausdünnung 108
- Ausleitung 108, 109
- Ausleitungstherapie 40, 43, 48, 50
- Ausschlag 109
- Autofahrermischung 109
- Avitaminose 22

B

- Bad 68
- Badezusatz 68
- Bänder 110
- Bänderdehnung 110
- Bandscheibe 91
- Bandscheibenbeschwerden 110
- Basistherapie 33
- Bauchspeicheldrüse 86, 110
- Baustoffe 58
- Bedürfnis nach
 - Alkohol 110
 - Nüssen 110
 - Schokolade 110
 - Süßigkeiten/Mehlspeisen 110
- Bein 110
- Belastbarkeit 111
- Belastung 26
- Beschwerdebilder 34
- Beschwerden
 - klimakterische 29
 - unspezifische 7
- Besenreiser 111
- Beta-Carotin 42, 52
- Beta-Tocopherol s. Vitamin E
- Betriebsstoffe 57, 58
- Bettnässen 111
- Bindegewebe 10, 97, 99, 112
 - kolloidales 8
 - Regeneration 11
- Bindegewebsaufbau 81

Bindegewebsazidose 8
 Bindegewebsflüssigkeit 9
 Bindegewebsröhre 10
 Bindegewebschwäche 49
 Bio-Oszillation 10
 Bioflavonoide 25, 29
 Biomembranaufbau 41
 Biomoleküle 33
 Biotin s. Vitamin B7
 Bitterstoffe 3, 29
 Blähkolik 113
 Blähungen 113
 Bläschen 113
 Blasen 113
 Blasenkatarrh 114
 Blasenstein s. Nierenstein
 Blässe 113
 blauer Fleck 114
 Blut 81, 114
 Blutarmut s. Anämie
 Blutaufbau 76
 Blutbildung 42, 44
 – Verbesserung 114
 Blutdruck 36, 45, 114
 blutende Wunde 115
 Bluterguss 115
 Blutgefäß 115
 Blutgerinnung
 – verzögerte 44
 Bluthochdruck 41, 53
 Blutungsneigung
 – erhöhte 44
 Blutuntersuchung 34
 Blutzucker 115
 Brandblase s. Verbrennung
 Brandwunde 66
 Brechdurchfall 115
 Brechreiz
 – nach dem Essen 115
 Breiaufgabe 66
 Bronchialkatarrh 42
 Bronchitis 116
 Bruch 116
 Brüchigkeit 117
 Brustschmerz 116, 117
 – Berührungsempfindlichkeit 116
 Brustwarze 116
 Bulimie 117
 Burnout-Syndrom 41, 117
 Butter 6

C

Calciferole s. Vitamin D
 Calcitonin 36
 Canthaxanthin 52
 Carboxylasen 40
 Carotinoide 3, 26, 29
 Cellulite 14, 160
 Chlorid 26
 Chlorophylle 3, 26
 Chlorophyllverbindungen 52
 Cholesterin
 – erhöht 17
 – niedrig 117

– pflanzlich 29
 Cholesterinsenker 29, 53
 Cholesterinspiegel 52
 Cholesterinsynthese
 – Regulierung 50
 Cholesterinverbindung 19
 Cholin 54
 Chrom 27
 chronische Entzündung 117
 chronisches Müdigkeitssyndrom
 s. Erschöpfungszustand, schwer
 Chronobiologie 7
 Cobalamine 41
 Coenzym 21
 Coenzym A 39, 55
 Coeruloplasmin 49
 Cola-Getränke 21
 Colitis ulcerosa 55, 118
 Corticotropin-releasing-Hormon 36
 Couperose 117
 CRH s. Corticotropin-releasing-Hormon
 Cyanocobalamin 41
 Cystein 40

D

Darm 118
 Darmbakterien 7, 20
 Darmerkrankung 118
 Darmflora 7, 20
 Darmgrippe 118
 Darmkatarrh s. Darmgrippe
 Darmperistaltik 45
 Darmpilz s. Pilzkrankung
 Darmträgheit 8, 45
 Dehnungsstreifen 119
 Dehydratation 21
 Dehydrogenasen 39
 Dekubitus 66
 Delta-Tocopherole s. Vitamin E
 Demenz 38, 39, 43, 49, 130
 Dentin 119
 Depression 22, 37, 42, 47, 49, 56
 depressive Grundstimmung 119
 Diabetes 14, 38, 40, 43, 48, 49, 119
 – bei Polyneuropathien 120
 Diabetes Typ II 94
 Diabetesfolgeschäden 48
 Diabetesprävention 19
 Diabetikerempfehlung 64
 Diagnosehilfsmittel 34
 Dickdarm 94
 Dickdarmkrebs-Risiko 7
 Dipolcharakter 10
 Disaccharide 12
 Distelöl 18
 Dopamin 40, 48, 56
 Dosierung 63
 Drüsen 81, 120
 Drüsenanschwellung 120
 Drüsensekretion 3
 Dupuytren'sche Kontraktur s. Finger
 Durchblutung 78, 120
 Durchblutungsstörung 14, 17, 40, 41,
 45, 105, 120

Durchfall 45, 121
 Durchschlafstörung s. Schlaf
 Durst 121
 Dysbalance
 – hormonelle 3
 Dystonie
 – vegetative 11, 39, 54

E

Ei 6
 Eierstock
 – Entzündung 121
 Einnahmeempfehlungen 64
 Einschlafmischung 166
 Einschlafstörung 121
 Eisen 27
 Eisenmangel 47, 121
 Eisenmangelerscheinungen 49
 Eisenpräparate 59
 eisenrefraktäre Anämie 39
 Eisenstoffwechsel 121
 Eisenverwertungsstörung 49
 Eistee 21
 Eiterbeule 129
 Eiterung 121
 Eiweiß 3, 75, 121
 Eiweißspeicher-Erkrankungen 14
 Ekzem 121
 Elastinfaser 9
 Elastizität 17, 18, 74, 122
 Elektrolyte 26
 Elektronen-Donatoren s. Elektronen-spender
 Elektronendruck 25
 Elektronenspender 25, 51
 Elektrosmog 26
 Emulsionssalbe 67
 Energie 3, 84, 90
 – fehlende 122
 Energiebildung 47
 Energiefeld 3, 60
 Energiehaushalt 78
 Energielosigkeit 122
 Energiestau 39
 Energiestoffwechsel 38, 122
 – Anregung 56
 Englische Krankheit 123
 Entgiftung 123, 124
 Entgiftungstherapie 38
 Entsäuerung 124
 Entschlackung 124
 Entspannung 68, 124
 Entwicklung
 – embryonale 41
 Entwicklungsrückstand bei Kindern
 – körperlich 124
 Entzündung 26, 78, 125
 – akut 125
 – chronisch 44, 125
 – trockene 38
 entzündungshemmend 18, 29
 Entzündungsreaktion 26
 Enzym
 – proteolytisch 14
 Epilepsie 49

Erbrechen 45, 125
 Erdnussöl 18
 Erholung s. Regeneration
 Erkältung
 – leicht 125
 Erkrankung
 – chronisch degenerative 11
 – dermatologische 53
 – ernährungsbedingt 2
 – immunologische 42–44
 – onkologische 41–43
 – rheumatische 11, 12, 14, 49, 53
 Ermüdungszustand 125
 Ernährung
 – gesunde 6
 – Stellenwert 2
 – vitaminarm 8
 Ernährungswissenschaft 33
 Eröffnungsdosierung 63
 Erschöpfung 125
 Erschöpfungszustand
 – schwerer 126
 Erste Hilfe 78
 Esskultur 2, 6
 Essverhalten 55
 extrazelluläre Matrix 8

F

Falten 126
 Faltenbildung 36
 Faserstoff 81
 Faserstoffe 19, 20, 126
 Fehlernährung 10
 Fersenrisse durch Hornhaut 126
 Festigungsmittel 20
 Fett 3, 15
 Fettbedarf 17
 fette Kost 126
 fettig glänzender Stuhl 126
 fettig glänzendes Gesicht 126
 Fettkonsum
 – falscher 17
 Fettleber 40
 Fettleibigkeit
 – habituell 126
 fettreduzierte Nahrungsmittel 18
 Fettsäure 15
 – gesättigte 17
 Fettstoffwechsel
 – gestört 127
 Fettsucht 126
 Fettverbrennung
 – zelluläre 36
 Fibromyalgie 11
 Fibronektin 9, 42
 Fibrozyten 10
 Fieber 26, 84, 127
 – Frösteln 129
 Fieberblasen s. Herpes simplex
 Finger
 – Verkürzung der Sehnen 127
 Fingernagel 127
 Fisch 6
 Flavonoide 3, 52
 Fleisch 6

Flexibilität 17
 Fließgleichgewicht
 – permanentes 20
 Fließschnupfen s. Schnupfen
 Fluor 27, 127
 – genitales 69
 Fluorid s. Fluor
 Flush 39
 Flüssigkeit 91
 Flüssigkeitslieferant 21
 Folate s. Vitamin B9
 Folsäure s. Vitamin B9
 freie Radikale 128
 Fremdstoff s. Xenobiotika
 Frittieröle 17
 Frostschauer 129
 Fruchtsaft
 – konzentriert 20
 Fructose 12
 Frühjahrsmüdigkeit 129
 Fuß 129
 – Schweregefühl s. Bein
 Fußpilz s. Pilzkrankung
 Funktionseisen 47
 Funktionsmittel 58
 Funktionsstoffe 58
 Furunkel 129

G

Galle 129
 Gallenstein 129
 Gallensekret 15
 Gamma-Aminobuttersäure 40
 Gamma-Tocopherol s. Vitamin E
 Ganzkörperwaschung 68
 Gastritis 39, 129
 Gebärmutterensenkung 129
 Geburt 129
 Geburtsvorbereitung s. Schwangerschaft
 Gedächtnisleistung
 – verminderte 39
 Gedächtnisschwäche 130
 Gedächtnisstörung 17, 22
 Gehörsturz 130
 Gelenk 130, 131
 Gelenkbeschwerden 8, 22, 130
 Gelenkdeformation 107
 Gelenkentzündung s. Arthritis,
 s. Entzündung
 Gelenkerkrankungen
 – entzündliche 48
 Gelenkrheuma s. Gicht
 Gelenkschmerz 131
 Gelenkschwellung 131
 Gemüse 6, 21
 Gemütskrankung 12
 Genaktivität 10
 Genickstarre 131
 Genuss 2
 Genussmittel 8
 Geräuschempfindlichkeit 131
 Gereiztheit 38, 39
 Gerstenkorn 108
 Geruchs- und Geschmackssinn 131

Geruchsempfindlichkeit 50
 Geruchsüberempfindlichkeit 131
 Geruchsverlust 131
 Geschmack 131
 Geschmacksstoffe 17
 Geschwür
 – eitrige 132
 Gesicht 132
 Gewebe
 – lymphatisches 7
 Gewebeaufbau 84
 Gewichtszunahme 51
 Gicht 14, 24, 51, 132
 Gichtanfall 132
 Gifte
 – biologische 91
 – chemische 81
 Gliederschmerz 132
 – zerschlagen, grippig s. Grippaler Infekt
 Globusgefühl 143
 – im Hals 132
 Glukose 12, 133
 – s. auch Diabetes
 Glukoseintoleranz 38, 40, 43, 49
 Glukosetoleranz 48
 Glukosetoleranzfaktor 38, 50
 Glukoseverwertung 37
 Glutathion 25, 41, 55
 – Regeneration 37, 41
 Glutathionperoxidase 50
 Glutathionreduktase 37, 52
 Glycerin 15
 Glykoprotein 9
 Glykosaminoglykane 9
 GOT 40
 GPT 40
 Grauer Star 38, 133
 grippaler Infekt 134
 Grippe
 – echte Virusgrippe 134
 Grundkonstitution 61
 Grundtonus
 – elektrostatistischer 10
 Grundumsatz 134
 Grüner Star 134
 GTF
 – s. Glukosetoleranzfaktor

H

Haar 98, 134
 Haarausfall 40, 134
 – kreisrund 48, 134
 Halogenide 25
 Halsentzündung 135
 Halsweh 135
 Hämoglobinsynthese 41, 42, 54
 Hämorrhoidalzäpfchen 68
 Hämorrhoiden 36
 – s. Krampfadern
 Hand/Fuß 135
 – angeschwollen 94, 130, 135
 – kalt 135
 Handfläche
 – Schrunden 135

- Harn 35, 135, 136
Harnblasenentzündung 135
Harnsäure 24, 135
– erhöht 51, 135
Harnwegsentzündung 136
Härtung
– Fette 17
Haut 22, 98, 136
Hautausschlag 121
– juckend 136
Hautblase 41, 42, 47
Hauterkrankung
– trockene 40
Hautjucken 136
Hautverletzung 66
HDL-Cholesterin 18
Heißhunger 137
Heilungsprozess 62
Hell-Dunkel-Adaption 42, 48
Hemizellulose 19
Herpes genitalis 69
– simplex 137
Herz 137, 138
Herz-Kreislauf-Beschwerden 17
Herz-Kreislauf-Schwäche 22
Herz-Kreislauf-Stärkung 29
Herzarbeit 18
Herzinfarktprophylaxe 40, 42
Herzinsuffizienz 14, 37, 45, 53
Herzkrankheit
– koronare 43, 45, 46, 50
Herzleistungsstörung 39
Herzrasen 45
Herzrhythmusstörung 45, 46
Heuschnupfen 46, 138
Hexenschuss 138
Hinterkopfschmerz 138
Hitzeerschöpfung 138
Hitzestau 138
Hitzewallung 138
Homocystein
– Abbau 41, 42
– Umwandlung 40
Hormon 14, 139
Hornhaut 139
– s. Haut
Hörschwäche 139
Hörsturz s. Gehörsturz
Hüftgelenk 139
Hüftschmerz 139
Hülle 73
Hunger 140
Husten 140
Hyaluronsäure 9
Hydrationshülle 10
Hydrid 38
Hydroxycobalamin 41
Hyperaktivität 40
– bei Kindern 140
Hypercholesterinämie 50
Hyperglykämie 50
Hypochonder 23
Hypoglykämie 50
- I
- Immunabwehr 140, 141
– Steigerung 48, 54
Immunantwort
– zellvermittelte 43
Immunbarriere
– natürliche 55
Immunfeld 10, 60, 78
Immunmodulator 29
Immunschutzstoffe 20
Immunschwäche
– unspezifische 22, 48
Immunstärkung 50, 51
Immunsystem 3
– oxidativer Schutz 48
– Stärkung der Widerstandskraft 140
Immunzellen
– Differenzierung 43, 46
Impfung
– Vorbeugung von Folgen 141
Industriesmog 26
Infarktschutz 29
Infektionsneigung
– unspezifisch 141
Infektionsresistenz
– mangelnde 22
– verminderte 43
Infertilität
– s. Unfruchtbarkeit
Inkontinenz 135
Insektenstich 141
Insulin s. Bauchspeicheldrüse
Insulinproduktion 43, 45
Insulinsynthese 48
Iod 27
Iodid s. Iod
Ionenkonzentration 60
Ischiasschmerzen s. Hexenschuss
Isoflavone 3
- J
- Jetlag 141
Juckreiz 142
- K
- Kaffee 21
Kalium 26
Kallusbildung s. Knochenbruch
Kältegefühl
– chronisch 142
Kalzium 26, 142
Kalziumrückresorption 43
Karies 12, 51, 142
Karpaltunnelsyndrom 40, 142
Kartoffel 6
Katalase 25
Katarakt s. Grauer Star
Kater
– durch Alkohol 142
Keratin 74, 142
Kernsäure 55
- Ketoazidose
– diabetische 37, 40
Ketonsäure 37, 40
Kiefer 143
Kind
– zahnend 143
Kinesiologie 62
Klaustrophobie 143
Klimaumstellung 143
Kloßgefühl
– im Hals 143
Knacken
– in den Gelenken 143
Knickfuß 143
Knieentzündung 143
Kniebeschmerz 144
Knochen 75, 144, 145
Knochenaufbau 51
Knochendichte
– verminderte 51
Knochenheilung
– verzögerte 43, 46
Knochenkalzifizierung 44
Knochenmineralisation
– eingeschränkte 43
Knochenstoffwechsel 36
Knorpel 91, 145
Knorpeldegenerationen 49
Kobalt 27
Kochsalz 44
Kohlendioxidtransport 47
Kohlenhydrate 3, 11
Kohlenhydratstoffwechsel
s. Zuckerstoffwechsel
Kolikscherz 146
Kollagenbildung 11
Kollagenfaser 9
Kollagenose 11
Kollagensynthese 37
– eingeschränkt 36
Kolloidstruktur 10
Kommunikation
– zwischen den Zellen 10
Konzentration 146
Konzentrationschwäche 39, 146
Konzentrationsstörung 17, 22, 54
Konzentrationsverhältnis 58
Kopfschmerz 146
– s. auch Migräne
Kopfschuppen 147
Kopfwäsche 68
Krampf 147
Krampfader 36, 147
Krampfeigung 8
Krankheitserreger 10
Krebsrisiko 7
Kreislaufschwäche 147
Kreislaufsystem 18
Kreuzarthrose 107
Kreuzschmerz 147
Kribbeln s. Taubheitskribbeln
Kropf s. Schilddrüse
Kropfbildung 51
Kupfer 25, 27

L

- L-Carnitin 56
 Lactoflavin s. Vitamin B2
 Ladungsträger 60
 Lähmungserscheinung 148
 Laktose 12
 Laktoseintoleranz 65
 Laminin 9
 Lampenfieber 148
 Langzeitspeicher 61
 LDL-Cholesterin 18
 Lebensbedingung 3
 Lebenserwartung 3
 Lebensmittel 3
 Lebensqualität 3
 Leber 94, 148
 Leberbeschwerden 149
 Leberenzymwert
 – erhöht 7
 Leberfunktionsschwäche 50
 Leberinsuffizienz 15, 40
 Leberstoffwechsel 55
 Lebertransaminasen 40
 Lecithin 18, 84
 – s. auch Omega-Fettsäuren
 Leistenbruch 149
 Leistungsfähigkeit 39
 Leistungskraft s. Vitalität
 Leistungsschwäche 39, 149
 – körperliche 8, 38, 44, 47, 49
 – mentale 38, 39, 44, 49
 – muskuläre 22, 38
 – zelluläre 149
 Leistungssport 44, 45, 50, 56
 Leistungssteigerung
 – körperliche 48
 – muskuläre 40
 – sportliche 46
 Leistungsstörungen 15
 Lernmischung 149
 Lernschwierigkeit 149
 Lernstörung 39
 Libidostörung 48
 Lichtempfindlichkeit 149
 Lidrandentzündung 150
 Lignine 19
 Limonade 21
 Linolsäure 53
 Lipase
 – lipolytisch 15
 Lippen
 – trocken, rissig 150
 Lufthunger 150
 Lumbago 138
 Lutein 52
 Lycopin 52
 Lymphdrüenschwellung 150
 Lymphstau 150
 Lysyloxidase 49
- Magen 150
 Magengeschwür 151
 Magenschmerz
 – krampfend 151
 Magenverstimmung 151
 Magersucht 40, 151
 Magnesium 26
 Maisöl 18
 Makrophage 10
 Makuladegeneration 151
 Maltose 12
 Mandelentzündung 151
 Mandeln
 – eitrig 152
 Mangan 25, 27
 Mangelstufe, geringfügige 63
 Margarine 17
 Masern 152
 Mattigkeit
 – durch Säureüberschuss 152
 Medikamente 55
 Melanin 43
 Melanozyten
 – Bildung 43
 Membranrezeptoren
 – Bildung 42
 Menachinon s. Vitamin K
 Menadion s. Vitamin K
 Meniskusverletzung 152
 Menstruation 152
 Menstruationsbeschwerden 64, 152
 Metallbelastung
 – Aluminium 152
 – s. auch Ausleitung
 – Blei 153
 – Cadmium 153
 – Quecksilber 153
 Methode
 – einschleichende 63
 Migräne 8, 11, 64, 153
 Mikronährstoffe 20
 Mikronährstoffversorgung 24
 Milch 6, 20
 Milchbildung beim Stillen 153, 171
 Milchprodukt 6
 Mineralstoff 3, 26, 57
 – Kalium 45
 – Kalzium 46
 – Magnesium 46
 – Natrium 44
 Mineralwasser 20
 Mitesser s. Akne
 Mitochondrien 38
 Mittelohrentzündung 154
 Mogelprodukte 19
 Moleküllfilter 10
 Molekülkomplex
 – antioxidativ 48
 Molekülstruktur 25
 Moleschott, Jakob 57
 Molybdän 27
 Monosaccharid 12
 Morbidität 3
 Morbus Crohn 55, 118
 Morbus Parkinson 56
 MS s. Multiple Sklerose
 Mucin 91
 Mückenstich s. Insektenstich
 Müdigkeit 22, 38, 41, 42, 47, 49, 51, 154

- beim Autofahren s. Autofahrer-
 Mischung
 – chronische 8, 56
 – durch Erschöpfung s. Erschöpfung
 Multiple Sklerose 43, 53, 54
 Mumps 154
 Mund
 – trocken 154
 Mundfäule 66, 155
 Mundschleimhautentzündung 41, 106
 Mundwinkel 155
 Muskel 76, 89
 Muskelbewegung 45
 Muskelbildung 56
 Muskelkater 155
 Muskelkrämpfe 45, 155
 Muskelrheuma s. Rheuma
 Muskelschmerz 8, 40
 Muskelschwäche 43, 155
 Muskelverhärtung 155
 Myelin 16, 41, 42, 56

N

- Nabelbruch s. Leistenbruch
 Nachtblindheit 42, 156
 Nachtschweiß 156
 Nackenschmerz 156
 NADH 25, 38
 NADPH 38
 Nägel 98, 156
 – brüchige 40, 42, 47, 156
 Nagelpilz 157
 Nährstoffdefizite 33, 34
 Nährstoffmangel 34
 Nahrungsaufnahme 2
 Nahrungseiweiß 14
 Nahrungsmittel 3
 – biologische Funktion 6
 Nahrungsmittelunverträglichkeit 7
 Narbe 157
 Narbenbildung, übermäßige 157
 Narbenverhärtung 157
 Nasenbluten 157
 Natrium 26
 Natriumascorbat 44
 Natriumchlorid 44
 Natriumcitrat 44
 Natriumhydrogencarbonat 44
 Nebenhöhlen 157
 Nerven 90, 98, 157
 Nervenentzündung 37, 40
 Nervenerkrankung 22
 Nervengewebe 18
 Nervenschmerz 158
 Nervenschwäche 42, 158
 Nervensubstanz 40, 84
 – Aufbau 54
 Nervensystem 158
 Nervenzellen 56
 Nervosität 41
 – extreme 158
 Neuralrohrdefekte 41
 Neurodermitis 11, 18, 53, 159

Neuropathie 38
 Neurose 40
 Neurotransmitter 10, 40, 56
 Neutralöle 17
 Niacin s. Vitamin B3
 Niedergeschlagenheit 169
 Niere 29, 45, 159
 Niereninsuffizienz 15
 Nierenstein
 – Vorbeugung 159
 Nikotinsäure s. Vitamin B3
 Nikotinsäureamid s. Vitamin B3
 Nitrit 36
 Noradrenalin 56
 Nuss 6
 Nutraceuticals 29

O

Obst 6, 21
 Ödem 159
 Ohrenscherz 159
 Ohrgeräusch s. Tinnitus
 Öl 15
 Oligosaccharide 12
 Olivenöl 18
 Ölsamen 6
 Omega-3-Fettsäure 15, 53
 Omega-6-Fettsäure 15, 53, 54
 Omega-9-Fettsäure 15, 54
 Operation 159
 – Nachbehandlung s. Regeneration
 Orangerhaut 160
 Orthomolekulare Medizin 33
 Osteoblasten 51
 Osteocalcin 44
 Osteoporose 5, 43, 46, 49, 51, 160
 Östrogen 160
 – pflanzlich 29
 Oxidasen 38
 Oxidation
 – biologische 25
 Oxidationswasser 20
 oxidative Zerstörung 26
 oxidativer Stress 26
 – Folgen 53
 Ozon 26

P

Panikattacke 40
 Pantothensäure s. Vitamin B5
 Parasympathikus 54
 Parodontose 12
 – s. Zahnfleischschwund
 Pektine 19, 20
 Penis 161
 Peristaltik 19
 Peroxidase 25
 Peroxyd 25
 Pflanzenöl 6
 Pflanzensaft 6
 Pflanzenstoffe
 – bioaktive 29
 – biologisch aktive 52

pH-Wert 7
 Phenolsäure 29
 Phenylketonurie 14
 Phenylpropankette 19
 Phimose 161
 Phosphatrückresorption 43
 Phosphor 26
 Phosphorylierung
 – oxidative 44
 Phyto-Vitalstoffe 29
 Phytomenadion s. Vitamin K
 Phytoöstrogene 29
 Phytosterine 29
 Pickel s. Akne
 Pigmentierung 86
 Pigmentstörung 38, 43, 49, 161
 Pille 161
 Pilzerkrankung 8, 69, 161, 162
 – Mundschleimhaut s. Soor
 Platzangst 162
 PMS s. prämenstruelles Syndrom
 Polyphenole 3, 52
 Polysaccharide 12
 Potenzierung 58
 Potenzstörung 48
 präbiotische Nahrungsmittel 7
 prämenstruelles Syndrom 162
 Prellung s. Zerrung
 probiotische Nahrungsmittel 7
 Prostaglandine 44, 53
 Prostatavergrößerung 162
 Protease-Inhibitoren 29
 Protein
 – retinolbindendes 48
 Proteine 13
 Proteinquelle
 – hochwertige 15
 Proteoglykanen 9
 Prozess
 – akut entzündlicher 11
 Prüfungsangst 162
 Pseudokrapp 162
 Psoriasis 53, 163
 Psychose 38, 40, 42
 Pteroylglutamate 41
 Pteroylglutaminsäure 41
 Puffersystem 61
 Purin 163
 Purinabbau 51
 Purinkörper 41
 Pyridoxal s. Vitamin B6
 Pyridoxamin s. Vitamin B6
 Pyridoxin s. Vitamin B6
 Pyrimidinkörper 41
 Pyruvatcarboxylase 48

Q

Quecksilber 34
 Quellwasser 20
 Quetschung s. Verletzung

R

Rachenkatarrh s. Halsentzündung
 Rachitis s. Englische Krankheit
 Radikale 25
 Raffination 17
 Rauchen
 – Unterstützung bei Entwöhnung 163
 Raucherhusten 163
 RBP s. Protein, retinolbindendes
 Reaktion
 – zelluläre 10
 Reaktionsmilieu 20
 Reaktionswasser 20
 Reduktasen 52
 Reduktion
 – biologische 25
 Reduktionspotenzial 25
 Reduzierung des Hungergefühls s. Abnehmen
 Regelbeschwerden s. Menstruationsbeschwerden
 Regelkreis 10
 Regeneration 163
 – Bindegewebe 49
 – Immunzellen 54
 – Leberzellen 55
 – nach leichter Krankheit 163
 – nach Operation 163
 – s. Rekonvaleszenz
 – Schleimhäute 49
 – nach Schwangerschaft 164
 Regenerationsstoffwechsel 39
 Regulationsystem 7
 Reißfähigkeit 17
 Reisekrankheit 164
 Reizbarkeit 41
 Reizblase 135
 Reizleitung
 – elektrochemische 45
 Rekonvaleszenz s. Regeneration
 Resorptionsrate 7
 Retinol s. Vitamin A
 Retinsäure s. Vitamin A
 Rhagade 41, 47
 Rheuma 164
 Riboflavin s. Vitamin B2
 Röteln 165
 Rücken, offener 41
 Rückenschmerz 165
 Ruhepotenzial
 – Stabilisierung 45, 46

S

Saccharide 11
 Saccharose 12
 Salbe 67
 Salbengrundlage 67
 Salbenrohstoff 67
 Salbenverband 67
 Salzregulierung 91
 Saponine 3, 29
 Sarkoidose 49
 Sättigungsgefühl 19

- Sauerstoff 78, 86, 165
 Sauerstofftransport 47
 Säure 98, 99
 Säure-Basen-Haushalt 7
 Säureregulierung 93
 Säureresistenz
 – Zahnschmelz 51
 Säurestarre 11
 Säureüberschuss 8
 Schadstoffausleitung 165
 Schadstoffausscheidung 94
 Schadstoffbindung 43
 Schadstoffe 99
 Schafblättern 179
 Scharlach 165
 Scheide
 – trocken 166
 Schilddrüse 166
 Schilddrüsenhormone 51
 – Stoffwechsel 49
 Schizophrenie 49
 Schlaf 166
 – Schlaflosigkeit 40, 166
 – Schlafstörung 8, 39, 40, 56, 166
 Schlaf-Wachrhythmus 56
 – Unterstützung 166
 Schlafmangel 8
 Schlaganfall 14
 Schleimhaut 167
 – Regeneration 55
 – Schutz 55
 – trocken 167
 – Verkümmern 42
 Schleimhautentzündung 39, 40, 49
 Schleimhautirritation 41
 Schleimhautkatarrh
 – chronisch 167
 Schleimhautsensibilität 22, 39
 Schlottergelenk 143
 Schlundbrennen 167
 Schmerz 56, 78, 167
 Schmerzwahrnehmung 56
 Schnittwunde 167
 Schnupfen
 – allgemein 167
 – s. Heuschnupfen
 Schock 99
 Schönheitsmittel, bei faltiger Haut 167
 Schrunde 167
 Schüßler, Dr. Wilhelm 57
 Schuppen s. Kopfschuppen
 Schuppenflechte 163
 Schüttelfrost 168
 Schutz 73
 Schwäche
 – allgemein 168
 Schwämmchen 171
 Schwangerschaft 41, 59, 168
 – nach der Geburt s. Regeneration
 Schwangerschaftsstreifen s. Dehnungsstreifen
 Schwefelabbau 50
 Schwefelelimination 50
 Schwefelhaltige Vitalstoffe 29
 Schweiß 168
 Schwellung 168
 Schwerhörigkeit 169
 Schwermetallbelastung 10, 26
 – s. Metallbelastung
 Schwermetallbindung 43
 Schwermetalle s. auch Xenobiotika
 Schwermut 169
 Schwiele 169
 Schwitzen 45
 Seekrank 169
 Sehen 170
 Sehkraft 170
 Sehne 170
 – Verlängerung s. Knickfuß
 – s. Zerrung/Verletzung
 Sehschärfe
 – reduzierte 22, 37
 Sehstörung 37
 Sekrete 99
 Sekretionsförderung 29
 sekundäre Pflanzenstoffe 3, 29
 Selbstheilungstendenz 10
 Selbstwahrnehmung 68
 Selen 25, 27
 Serotonin 40, 55
 Sexualhormone 36, 48
 Signalübermittlung 10
 Skelettmuskulatur 170
 SOD 48, 49
 – s. Superoxiddismutase
 Sodbrennen 170
 Sommergrippe 170
 Sonnenallergie 38, 46, 171
 Sonnenblumenöl 18
 Sonnenbrand 26, 171
 Soor 171
 Speichel 171
 Speicher, mittelfristige 60
 Speicherenergie 12
 Speicherenergiesynthese 44
 Speicherkapazität
 – von Vitaminen 21
 Spina bifida 41
 Spontankraft 171
 Sprödigkeit s. Elastizität
 – Sehnen/Bänder 18
 Spurenelement 3, 26, 78, 81, 87
 – Chrom 50
 – Eisen 47
 – Fluor 51
 – Iod 51
 – Kupfer 49
 – Mangan 48
 – Molybdän 50
 – Selen 50
 – Zink 48
 Stärke 12
 Stärkung s. Regeneration
 Star s. Grauer Star/Grüner Star
 Steigerung
 – Grundumsatz 56
 – Serotoninproduktion 55
 Steinbildung 171
 Stickstoff 21
 Stillen 171
 Stirnhöhlenvereiterung 171
 Stoffabbau 25
 Stoffaufbau 25
 Stoffaufnahme 10
 Stoffwechsel 171
 – entgleister 33
 – neurologisch 39
 – Neurotransmitter 56
 – Unterstützung 113
 Stoffwechselreaktionen
 – biochemische 20
 Stoffwechselschlacken 10
 Stoffwechselstörung 24
 – diabetische 37
 Störung
 – diabetische 45, 47
 – Geruchssinn 42
 – immunologische 38
 – neurologische 49
 – Nierenfunktion 45
 – Zahnentwicklung 46
 – zentralnervöse 39
 Strahlentherapie 55
 Stress 8, 10, 26, 172
 Strukturbildung
 – Knochen 46
 – Zähne 46
 Strukturschwäche 172
 Stuhlgang 45, 172
 Stuhluntersuchung 7
 Substanzverlust 61
 Substratspezifität 14
 Sucht 172
 Sulfitoxidase 50
 Superoxiddismutase 25
 Synthese
 – Acetylcholin 39, 54
 – Antioxidanzien 53
 – Cholin 56
 – Chondroitin 49
 – Glutathion 55
 – Immunglobuline 50
 – Interleukin 2 55
 – Killerzellen 43, 50
 – Kreatinphosphat 56
 – Melanin 49
 – Neurotransmitter 40
 – Nukleinsäure 48
 – Osteocalcin 44
 – Phospholipide 39, 40
 – Proteine 48
 – Sphingomyeline 40
 Synthesestoffwechsel 39

T

- T3 s. Schilddrüsenhormone
 T4 s. Schilddrüsenhormone
 Tastsinn
 – Verlust 42
 Taubheitsgefühl 37, 41, 42
 Taubheitskribbeln 172
 Tee 21
 Teilwaschung 68
 Tennisarm 173
 Terpene 3
 Thiamin s. Vitamin B1
 Thiaminpyrophosphat 37
 Thiamintriphosphat 37
 Thrombose 173

- Thromboseneigung 18
 – Prophylaxe 40, 43
 – Senkung 40
 – Verminderung 29
 Thrombozytenaggregation 43
 – Hemmung 53
 Thyroxin 56
 Tinnitus 173
 Tocopherol s. Vitamin E
 Tocotrienol 25, 43, 52
 Tränensäcke 173
 Transaminierung 13, 40
 Transfettsäure 17
 Transport 78
 – Vitamin A 48
 Traumerinnerung
 – mangelnde 40
 Triglyceride 15
 – erhöht 17
 Tupfer, getränkte 66
- U**
- Übelkeit 174
 Übererregbarkeit 39
 Überforderung 8
 Übergewicht 8, 12, 14
 Übersäuerung 7
 – der Gewebe 174
 Ulcus cruris 36, 37, 48, 66, 175
 Umknicken der Knöchel s. Sehne,
 Knickfuß
 Umweltschadstoffe 26
 Umwelttoxikologische Faktoren 34
 Unfruchtbarkeit 48, 174
 Unterschenkelgeschwür 175
 Untersuchungsmedium 35
 Uroflavin s. Vitamin B2
 UV-Protector 29
 UV-Sensibilität 38, 49
 UV-Strahlen 10
- V**
- Vaginalschleimhaut 69
 Vaginalzäpfchen 69
 Vasopressin 36
 Venenproblem 175
 Venenschwäche 49
 Verbrennung 175
 – Breiaufgabe 66
 Verdauungsenzyme 14
 Verdauungsleukozytose 4
 Verdauungsstörung s. Magenverstim-
 mung
 Verhärtung 175
 Verkühlung s. Erkältung
 Verletzung 78, 175
 – Breiaufgabe 66
 – Erste Hilfe 175
 Verrenkung 175
 Verschlackung 94, 176
 Verspannung 176
 Verstauchung s. Verletzung
 Verstopfung 176
- Virchow, Rudolf 57
 Viskosität
 – des Blutes s. Blut
 Vitalität 176, 177
 Vitalstoffe 3
 – pflanzliche 29
 Vitamine 3, 21
 – fettlöslich 21
 – Vitamin A 42
 – Vitamin B1 37
 – Vitamin B2 37
 – Vitamin B3 38
 – Vitamin B5 39
 – Vitamin B6 39
 – Vitamin B7 40
 – Vitamin B9 41
 – Vitamin B12 41
 – Vitamin C 36
 – Vitamin D 43
 – Vitamin E 43
 – Vitamin F 53
 – Vitamin H s. Vitamin B7
 – Vitamin K 44
 – Vitamin M s. Vitamin B9
 – wasserlöslich 21, 36
 Vitamin-B-Komplex 37
 Vitamindefizite
 – latent 22
 Vitaminkomplex ACE 51
 Vitaminmangel 22
 Vitaminoide 23, 52
 – Alpha-Liponsäure 24
 – Cholesterin 24
 – Cholin 24
 – Coenzym Q10 24
 – Harnsäure 24
 – Inositol 24
 – L-Carnitin 24
 – Orotsäure 24
 – Taurin 24
 Vitaminoidsynthese 24
 Vitaminspeicher 22
 Vitiligo 43, 49
 Völlegefühl 177
 Vollkorngetreideprodukt 6
 Vorbeugung
 – Krebskrankung 52
 Vorhautverengung 161
 Vorlieben 62
- W**
- Wachstum
 – verzögertes 177
 Wachstumsschmerz 178
 Wadenkrämpfe 59
 Wärme 91
 Waschmittelallergie 178
 Wasser 20, 178
 Wasser-in-Öl 67
 Wasseransammlung 8
 Wasserausscheidung 20
 Wasserbilanz 20
 Wassermolekül 10
 Wechseljahre 178
 Wehen 178
- Weißfleckenkrankheit 49
 – s. Vitiligo
 Weizenkeimöl 19
 Widerstandskraft 178
 Windeldermatitis 179
 Windpocken 179
 Wirkstoffe 33
 Wirkungsspezifität 14
 Wohlstandserkrankungen 22
 Wunde s. Verbrennung/Verletzung
 Wundheilung 36, 179
 Wundheilungsstörung 37, 41, 42, 48
 Wundliegen 179
- X**
- Xanthinoxidase 51
 Xenobiotika 169, 179, 180
- Z**
- Zahn 180
 Zahnaufbau 51
 Zahnbein s. Dentin
 Zahnen 180
 Zahnentwicklung
 – eingeschränkte 43
 Zahnfleischbluten 36, 180
 Zahnfleischschwund 180
 Zahnschmerz 180
 Zahnspitzen
 – durchsichtig 5, 180
 Zäpfchen 68
 Zeaxanthin 52
 Zeitumstellung s. Jetlag
 Zelldifferenzierung 42
 Zellen
 – erstarkte 63
 – Reinigung 164
 Zellenzyme 14
 Zellflüssigkeit 60
 Zellmembran 16
 – Aufbau 55
 Zellnährstoffe 57
 Zellreinigung 87
 Zellschutz 47
 Zellturgor 27, 45, 46
 Zellulitis s. Orangenhaut
 Zellulose 19
 Zellwachstum
 – Förderung 42
 zentrales Nervensystem 10
 Zerrung 180
 Ziegenpeter s. Mumps
 Zigarettenrauch 26
 Zink 25, 27
 ZNS s. Zentrales Nervensystem
 Zucker 11, 94, 181
 – raffiniert 12
 zuckerhaltige Getränke 8
 Zuckerstoffwechsel 38
 Zuckerverwertung 48
 Zunge 181
 Zungenentzündung 41
 Zwischenzellsubstanz 14