

Service

Weiterführende Links

www.fxmayr.com. Hier finden Sie Ärzte, die sich mit ernährungsbedingten Krankheiten auskennen.

Stichwortverzeichnis

A

Abendessen 47, 48, 66, 113
 α-Amylase 22
 Alzheimer 33
 Antibiotika 29, 50
 Antihistaminika 78
 Apfelpektin 27
 Appendix 26
 Arbeitssessen 53
 Arthritis 33
 Atemtest 75
 Autoimmunreaktionen 33

B

Basenpulver 91
 basisches Badesalz 92
 Bauchatmung 18, 105
 Bauchbeschützer 107
 Bauchform 16
 Bauchschmeichler 104
 Bauchspeicheldrüse 25, 33
 Belastung, psychische 14
 Bewegung 44, 64, 110
 Bewegungsmangel 25
 Bierbauch 17
 Bifidobakterien 11, 29
 biologische Uhr 45
 Bitterstoffe 80
 Bittertropfen 92
 Blähbauch 31, 49
 Blinddarm 27
 Blut 28
 Body-Mass-Index 41
 Bristol-Stuhlformen-Skala 28
 Burnout 47
 Buttersäure 12

C

Candida 30
 Checkliste
 – Einstimmung 87
 – Esskultur 55
 – Intensivkur 103
 Cholesterin 29
 Cholezystokinin 38
 Clean Eating 60
 Coecum 27
 Colitis ulcerosa 33
 Colon ascendens 27
 Colon descendens 27
 Colon-Hydro-Therapie 93
 Colon transversum 27
 Cortisol 43, 45
 Cucurbitacine 80

D

Darm
 – Bakterien 10
 – Funktion 21
 – löchriger 31
 – Oberfläche 26
 – Schleimhaut 27
 Darmflora 10, 79
 – Entzündung 32
 – Erkrankungen 13
 – Schädigungen durch
 Medikamente 29
 Darmhirn 14
 Diabetes mellitus 13, 25, 39,
 44, 72
 Diaminoxidase 79
 Dickdarm 26
 Divertikulose 33
 Dünndarm 24
 – Schleimhaut 26
 Dysbakterie 12, 39

Dysbiose 12, 15
 – Anzeichen 31
 – Ursachen 31

E

Einläufe 92
 Eiweiß 69
 Enterisches Nervensystem 14
 Enterobakterien 11
 Entsäuerung 18
 Entspannungsübungen 97, 104
 Entzündung 13, 30, 31, 47, 62,
 67, 70, 86
 Enzyme 24, 30, 39, 77
 Erkrankung, chronisch-
 entzündliche 13
 Ernährungstrend 57
 Essgeschwindigkeit 38
 Esskultur 35
 – zu oft 44
 – zu sauer 50
 – zu schnell 37
 – zu schwer 50
 – zu spät 47
 – zu viel 41
 Essrhythmus 10, 15, 23, 45, 53,
 63, 98
 Estradiol 43
 Estriol 43, 67

F

Fast Food 38
 Fertiggerichte 52
 Fett 67
 Fettsäuren 12
 Fleisch 50, 69
 Fruchtzucker 24, 42
 Frühstück 112
 Fruktane 51

Fruktose 24
Fruktoseintoleranz 74

G

Galle 29
Gasaustausch 18
Gasbildung 18
Gewicht 21, 85
Ghrelin 47
Gicht 65
Gliadin 77
Glukagon 25
Glukose 22, 24
glykämischer Index 25
Glykogen 22

H

Hämorrhoiden 12, 21
Hashimoto 13, 33, 76
Hauptmahlzeiten 33
Heißhunger 43, 72, 76
High-Fructose Corn Syrup 74
Histamin 78

I

Ileocecalklappe 27
Ileum 24, 26
Immunabwehr 26
Immunsystem 11, 13
Infektabwehr 10
Insulin 22, 25, 38, 47
Intensivkur 98
Intervallfasten 45
Intoleranzen 13
Irrigator 92

J

Jejunum 24
Joghurt 30

K

Kasein 71
Kauen 22, 23, 38, 39, 43, 59, 95
Klysopumpe 92
Kohlenhydrate 71
Kopfhirn 14
Körpergewicht 12, 41, 46
Kräutertee 93
Krebs 13, 33, 44, 56, 72
KURFAHRPLAN 100
Kurkrise 99

L

Laktobazillen 11, 29
Laktoseintoleranz 73
Leaky Gut 31, 74
Lebensmittel, saure und
 baische 63
Leber 27, 29
Leberwickel 94
Leinöl 27, 67, 100, 112
Leistungsfähigkeit 38
Leptin 38, 74
Light-Lebensmittel 52
Lignane 67
Lymphe 32
Lymphstau 18

M

Magen 23
Margarine 68
Mayr, Franz Xaver 12
Medikamente 29
Melatonin 45, 47
Milchprodukte 70
Milchsäurebakterien 11
Mineralstoffe 81
Mittagessen 36, 112
Morbus Crohn 33
Multiple Sklerose 33
Mundgeruch 31, 81, 96, 100

N

Nachkur 108
Nahrungsumstellung 90
Nasendusche 95

O

Obstipation 28
Ölkauen 95
Omega-Fettsäuren 67
Orthorexie 109
Osteoporose 70
Oxyntomodulin 38

P

Pankreas 25
Parkinson 33
Pausensnacks 46
Peristaltik 12
Peyer-Plaques 26
Pflanzenöle 68
Pfortner 24
pH-Wert 30, 61

Phytoöstrogene 70
Pilze 30
Probiotika 29
Progesteron 43
Ptyalin 22
Puffersystem 62
Purine 65

R

Rachenmandeln 26
Radixödem 32
Reizdarm 13, 14
REZEPTTE 115
 – Intensivkur 104
 – Nachkur 115
Roemheld-Syndrom 18
Rohkost 48, 56, 66, 84, 90, 103

S

Sättigung 38, 41, 74
Säure-Basen-Haushalt 61
Schichtarbeit 53
Schilddrüse 33
Schlaf 21
Schlüsselschlaf 64
Schokolade 56, 71
Seitan 60, 70
Selbstoptimierung 56
Serotonin 38
silent inflammation 31
Slow Food 66
Sodbrennen 21
Soja 60, 66, 70, 79
Somatotropin 48
Sorbitintoleranz 75
Speicheldrüsen 22
Stärke 22
Sterkobilin 28
Stoffwechsel 86
Stress 13, 14, 31, 36, 42, 62, 84
Stuhl 36
 – Analyse 30
 – Farbe, Geruch 28
 – Frequenz 28
Superfood 58
Süßstoff 22, 76
Synbiotika 29

T

Tagesablauf 36
Tagesmenü 112
Tag-Nacht-Rhythmus 45

Taille-zu-Größe-Maß 41
Tonsillen 26
Traubenzucker 24, 42
Trockenbürsten 95

U

Übergewicht 25, 41
Übersäuerung 62
Verdauung 22
– Bauchspeicheldrüse 25
– Dickdarm 26
– Dünndarm 24
– Enzyme 24
– Magen 23
– Mund 22

V

Vitalstoffe 81
Vitamine 81
Vollkorn 50
Vorkur 90

W

Wechselduschen 95
Weizen 32, 76
Weizenunverträglichkeit 78
Winkel, epigastrischer 20
Wurmfortsatz 26

Z

Zähne 22
Zahnfleischbluten 21
Zöliakie 76
Zotten 26
Zucker 22, 32, 42, 52, 72, 90
Zuckerkrankheit 25, 44, 94
Zungenschaber 96
Zusatzstoffe 33
Zutatenliste 59
Zwerchfell 18
Zwischenmahlzeiten 33, 45,
48, 103

A

Avocadoaufstrich 125
 Avocado-Brunnenkresse-
 Süppchen 142

B

Basenbrühe 118
 Basensuppe, klar oder
 püriert 118

C

Cashew-Aufstrich 137

D

Dinkelfladen 127

F

Forelle mit Gemüse 124
 Forellencreme 121

G

Gedünstetes und mariniertes
 Gemüse 119
 Gemüse mit Bulgur 119
 Gemüsereis 128
 Gratiniertes Radicchio mit
 Kräuter-Feta 148

H

Hafer-Hirse-Brei 125
 Hirse mit Gemüse 140
 Hühnerbrühe 128
 Hühnerbrust mit Roter Bete und
 Avocado-Tomaten-Creme 130

I

Involtni mit Pilzfüllung 139

K

Kabeljau im Gemüsebett 152
 Kalbsgeschnetzeltes 154
 Kartoffel-Karotten-Sellerie-
 Suppe 147
 Kartoffelsalat mit Tomaten 132
 Kartoffelspieße mit
 Cashewsauce 148
 Kartoffelstampf 132
 Kirchererbsenfladen –
 süß oder herzhaft 137
 Kräutersauce 127

L

Lachs mit Gemüse 122
 Lachspäckchen mit Gemüse
 und Hummus 150
 Lauwarmer Karottensalat mit
 Orangendressing 143
 Linsensalat auf Mozzarella 147

M

Marinierte Auberginen 140
 Minestrone mit Kicher-
 erbsen 146
 Müsli mit Mandelmilch und
 geriebenem Apfel 136

O

Ofengemüse mit Cashewdip 142

P

Paprika-Nuss-Aufstrich 136
 Paprikasauce 133
 Pellkartoffeln mit Avocado-
 Tomaten-Creme 133

R

Ratatouille 121
 Reis mit Tomatensoße und
 gefüllte Paprikaschoten
 mit Buchweizen und
 Hackfleisch 145
 Rote-Bete-Suppe mit
 gebratenen Kartoffel-
 würfeln 143
 Rührei mit Wurzelgemüse 124

S

Saiblingsfilets mit Gemüse 122
 Saltimbocca mit Oliven-
 Spaghetti 154
 Seeteufel-Spießchen 153
 Sesam-Honig-Hähnchen 153
 Süßkartoffeln mit
 Paprikasauce 133

T

Thymian-Zitronen-Huhn 129

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

E-Mail Leserservice
heike.schmid@medizinverlage.de

Lektorat TRIAS Verlag
 Postfach 30 05 04
 70445 Stuttgart
 Fax: 0711 89 31-748