

Stichwortverzeichnis

A

Ajoen 93
 Alkoholgehalt 33, 35
 Allicin 93
 Alliin 93
 α -Linolensäure 115, 116, 176
 Angstlösung 80
 Angstverminderung 179
 Anis 44, 45
 – Nutrazeutika 46
 – Rezepte 47
 – Wirkstoffe 45
 – Zubereitungen 45
 Anissamen 45
 Anthocyane 18
 Antioxidanzien 18, 110, 128, 172, 185
 Apfel 50
 – Nutrazeutika 54
 – Rezepte 55
 – Wirkstoffe 51
 – Zubereitungen 51
 Apfelessig 36, 37, 52
 Apfelmost 36
 Apfelpektin 52
 Apigenin 18
 Arteriosklerose-Vorbeugung 94, 165, 176, 177
 Arthritis, rheumatoide 86, 117, 122, 140, 145, 165, 187
 Arzneimittel 13
 Asthma 149, 151, 165
 Atemwege
 – Anis 46
 – Fenchel 68
 – Kapuzinerkresse 89
 – Nutrazeutika 183
 – Thymian 150
 Atemwegserkrankung 46
 Auszug
 – Alkohol 33
 – Essig 36
 – Öl 38
 – Wasser 31
 Autoimmunerkrankung 172
 – Quercetin 51

B

Bacteriocine 16
 Bakterienflora 52, 180, 187
 – Schleimhaut 74
 Ballaststoffe 115, 176, 186
 Beruhigung 80
 β -Carotin 19, 85
 β -Cryptoxanthin 19
 Bienenwachs 39
 Bioverfügbarkeit 28, 31, 34, 37, 39
 Bitterstoffe 20, 133, 139, 172, 173, 180

Blähungen 68, 74, 100, 145, 172, 174, 175
 Blutdruck
 – hoher 165
 – niedriger 134, 178
 Blutdruckschwankungen 176
 Blutdrucksenkung 94, 177
 Blutfette 176
 Blutfettwerte 94, 165, 177
 Blutgefäße 176
 Bluthochdruck 93
 Blutverdünnung 94
 Blutzuckerstabilisierung 178
 Brennnessel 56, 184, 185
 – Nutrazeutika 59
 – Rezepte 59
 – Wirkstoffe 57
 – Zubereitungen 57
 Bronchitis 74, 80, 149, 151, 183
 Brustkrebs 115
 – vorbeugen 187
 Buttersäure 105, 150, 163, 176

C

Carotinoide 18, 57, 85, 185
 Carvacrol 149
 Carvon 99
 Catechingerbstoffe 157
 Chlorogensäure 109, 110
 Chlorophyll 18, 19, 57, 127, 185
 Cholesterin 176
 Cholesterinspiegel 19
 Cholesterinstoffwechsel 93
 Cranberry 62
 – Nutrazeutika 64
 – Rezepte 65
 – Wirkstoffe 63
 – Zubereitungen 63
 Cranberrysaft 184
 Cumarine 18, 28, 67, 81, 109, 110, 178
 Curcumin 103, 186
 Cyanide 115

D

Darmbakterien 21, 51, 52, 85, 89, 103, 117, 163
 Darm, Frühjahrsputz 20
 Darmmikrobiom 54
 Darmmilieu 186
 Darmmotilität 175
 Darmschleimhaut 21, 116, 117, 175
 Dekokt 33
 Dickdarmkrebs vorbeugen 187
 DNA-Schutz 185

Dörren 27
 Durchfall 86

E

Eindrücke, sensorische 15
 Einschlafhilfe 180
 Eisen 57
 Entspannung 178
 Entwässerung 59, 158, 184, 185
 Entzündungshemmung 117, 139, 140, 182, 183, 185
 Enzyme 24
 Erkältung 165
 – Anis 47
 – Fenchel 70
 – Hausmittel 164
 – Ingwer 75
 – Saponine 19
 – Thymian 155
 Erkältungskrankheiten 122, 182
 Erkältungsvorbeugung 172, 183
 Essenzzubereitung 14
 Essig 36
 Essigauszug 37
 Essigmutter 36
 Essigsäure 163, 176
 Essigwasser 37

F

Fenchel 66
 – Nutrazeutika 68
 – Rezepte 69
 – Wirkstoffe 67
 – Zubereitungen 67
 Fettverdauung 172, 175
 Flavonoide 18, 20, 63, 127, 150, 163, 172, 185
 Folsäure 185
 Frischpflanzenpresssaft 30
 Functional Food 13
 Funktionsarzneimittel 12

G

Galakturonide 85
 Galle 74, 104, 128, 133, 172, 177
 Gallenfluss 145, 146, 175
 Gärungsessig 36
 Gastritis 80, 117
 Gerbstoffe 20, 133, 150
 Gerbstoffgehalt, hoher 139
 Gesundheitsförderung 14
 Gewürze 12, 13
 Gewürzfenchel 67
 Gichtvorbeugung 59, 158, 184, 185
 Gingerole 73

Glucoseoxidase 122
 Glucosinolate 89, 121, 145
 Glukose 41
 Grippe 182
 Grünkraft 19, 57, 185

H

Halsschmerzen 151
 Harnwege, Nutrazeutika 185
 Harnwegsdesinfektion 64, 90, 185
 Harnwegsinfekt 63, 64, 122, 184
 – Vorbeugung 172, 185
 Harze 21
 Harzsäuren 22, 157, 158
 Hausmittel 10, 13, 14, 37, 157
 – Apfelessig 52
 – Durchfall 52
 – Erkältungskrankheiten 164, 182
 – Hautpflege 180
 – pflanzliche 187
 – Sodbrennen 52
 – Zwiebschmalz 164
 Haut 164, 178
 – Bitterstoffe 20
 – entzündete 21
 – Gerbstoffe 21
 – gesunde 180
 – Mikroorganismen 170
 – Nutrazeutika 181
 – Pilzinfektion 151
 – trockene 181
 Hautmikrobiom 54
 Hautpflege 180
 Hautpilz 180, 181
 Heilkräuter 12, 13
 Helicobacter pylori 63, 94
 Herzkräftigungskraut 133
 Histamin 57
 Honig 35, 41, 45
 Hülsenfrüchte 20
 Husten 68, 74, 80, 145, 149, 151, 165, 182, 183
 Hustenmittel 41
 Hustensaft 146

I

Immunstärker 59
 – Nutrazeutika 171
 Immunsystem 170
 – Nutrazeutika 170
 – stärken 74, 117, 165
 Immunsystemstärkung 86, 94
 Infekt, grippaler 68, 80, 122, 182, 183
 Infus 32
 Ingwer 72, 177
 – Nutrazeutika 74

- Rezepte 75
- Wirkstoffe 73
- Zubereitungen 73
- Inhalation 182
- Inulin 163, 164

J

- Jojobaöl 39
- Juckreiz 54, 128, 140, 151, 180, 181

K

- Kalium 57
- Kamille 78
 - Nutrazeutika 80
 - Rezepte 81
 - Wirkstoffe 79
 - Zubereitungen 79
- Kapillardurchblutung 134
- Kapuzinerkresse 88
 - Nutrazeutika 90
 - Rezepte 90
 - Wirkstoffe 89
 - Zubereitungen 89
- Karminativum 99
- Karotte 84
 - Nutrazeutika 86
 - Rezepte 87
 - Wirkstoffe 85
 - Zubereitungen 85
- Kehlkopfentzündung 90, 184
- Kehlkopfkrebs vorbeugen 186
- Keuchhusten 149, 151
- Knoblauch 92, 176
 - Nutrazeutika 94
 - Rezepte 95
 - Wirkstoffe 93
 - Zubereitungen 93
- Krebsvorbeugung 94, 117, 145, 163
 - Nutrazeutika 186
- Krebszelltteilung hemmen 185
- Kreislaufschwäche 134
- Kümmel 98
 - Nutrazeutika 100
 - Rezepte 101
 - Wirkstoffe 99
 - Zubereitungen 99
- Kurkuma 102, 177, 186
 - Nutrazeutika 104
 - Rezepte 106
 - Wirkstoffe 103
 - Zubereitungen 103

L

- Laminaceengerbstoffe 127, 133, 139
- Lauchöle 18, 93, 163, 176, 182
- Lavendel 108, 133
 - Nutrazeutika 110
 - Rezepte 111
 - Wirkstoffe 109
 - Zubereitungen 109

- Lebensmittel 10, 13, 16
 - entzündungshemmende 170, 172, 187
 - fermentierte 37, 150
 - gekochte 33
 - getrocknete 26, 30
 - Pflanzenwirkstoffe 29
 - pflanzliche 12, 13, 14
 - rohe 24
- Leber 74, 104, 128, 133, 172, 177
- Leinöl 180
- Leinsamen 114, 176
 - Nutrazeutika 117
 - Rezepte 118
 - Wirkstoffe 115
 - Zubereitungen 115
- Lignane 115, 116
- Likör 35
- L-Tryptophan 57
- Lungenkrebs vorbeugen 186
- Lutein 19, 85

M

- Magen-Darm-Krämpfe 68, 80, 100, 128, 172, 174
- Magenentzündung 80, 117
- Magenkrebs vorbeugen 186
- Magenschutz 86, 117, 175
- Makula 19
- Makuladegeneration 85
- Mandelöl 38
- Mazerat 32
- Meerrettich 120
 - Nutrazeutika 122
 - Rezepte 123
 - Wirkstoffe 121
 - Zubereitungen 121
- Mengenangaben 15
- Menthol 127
- Mikrobiom 30, 117, 170
 - Haut 180
 - stärken 171
- Mikroorganismen 16, 30, 51, 149
 - Darm 176
- Möhre 84
- Mukosa 173, 175
- Mundgeruch 174
- Mundhöhlenkrebs vorbeugen 186
- Mundschleimhautentzündung 151
- Muskelverspannung 158
- Myrosinase 89, 121, 145

N

- Nacherntphysiologie 28
- Nährstoffaufnahme 173
- Nahrungsergänzungsmittel 13
- Nasennebenhöhlen, Entzündung 184
- Nasenschleimhautabschwellen 165

Nitrile 145

- Nutrazeutika 10
 - Anis 46
 - antioxidative 188
 - Apfel 54
 - Arthritis, rheumatoide 188
 - Atemwege 183
 - Brennessel 59
 - Cranberry 64
 - einsetzen 170
 - entzündungshemmende 188
 - Fenchel 68
 - Gefäße, gesunde 177
 - Gefühl 10
 - Geschmack 11
 - Harnwege 185
 - Haut 181
 - herstellen 15
 - Husten 182
 - Immunstärker 170, 171
 - Ingwer 74
 - Kamille 80
 - Kapuzinerkresse 90
 - Karotte 86
 - Knoblauch 94
 - Krebsvorbeugung 186
 - Kümmel 100
 - Kurkuma 104
 - Lavendel 110
 - Leinsamen 117
 - Meerrettich 122
 - nutzen 14
 - Pfefferminze 128
 - Psyche 178
 - Rosmarin 134
 - Salbei 140
 - Schnupfen 182
 - Schwarzer Rettich 145
 - Thymian 151
 - Verdauung 172, 174
 - Wacholderbeeren 158
 - Wirkung 12
 - Zubereitung 11, 24
 - Zubereitungsarten 25
 - Zwiebel 165

O

- Ölauszug 38
- Öle, ätherische 17, 127, 178
- Olivenöl 38
- Omega-3-Fettsäuren 115, 176, 180
- Oxidasen 28

P

- Pektine 21, 51, 186
- Pfefferminze 126, 180
 - Nutrazeutika 128
 - Rezepte 129
 - Wirkstoffe 127
 - Zubereitungen 127
- Pflanzenarznei 12
- Pflanzenfarben, antioxidative 172

- Pflanzenschleime 21, 24, 173, 186
- Pflanzenwirkstoffe 10, 14, 16, 22, 24, 28
 - Bioverfügbarkeit 34
 - Einschleusung 37
 - Lebensmittel, getrocknete 29
- Phenolfaktor 149
- Phytoöstrogene 115
- Phytopharmaka 13
- Phytosterole 110
- Pikrosalvin 139
- Pilzinfektion 149
- Pinen 157
- Piperin 103, 186
- Polyphenole 51
- Präbiotika 86, 115, 163, 170
- Preiselbeeren 63
- Presssaft 30
- Probiotika 170
- Propionsäure 163, 176
- Prostatakrebs 115
 - vorbeugen 187

Q

- Quendel 150
- Quercetin 18, 51, 163, 164, 172, 185

R

- Rachenentzündung 90, 184
- Radikalfänger 93
- Reflux 127
- Reizdarm 117, 128
- Rezepte
 - Anis 47
 - Apfel 55
 - Brennessel 59
 - Cranberry 65
 - Fenchel 69
 - Ingwer 75
 - Kamille 81
 - Kapuzinerkresse 90
 - Karotte 87
 - Knoblauch 95
 - Kümmel 101
 - Kurkuma 106
 - Lavendel 111
 - Leinsamen 118
 - Meerrettich 123
 - Pfefferminze 129
 - Rosmarin 135
 - Salbei 141
 - Schwarzer Rettich 147
 - Thymian 152
 - Wacholderbeeren 159
 - Zwiebel 166
- Rosmarin 132, 176
 - Nutrazeutika 134
 - Rezepte 135
 - Wirkstoffe 133
 - Zubereitungen 133
- Rosmarinsäure 133
- Ruhe, innere 178

S

Sabine 157
 Salbei 138
 – Nutrazeutika 140
 – Rezepte 141
 – Wirkstoffe 139
 – Zubereitungen 139
 Salz 39
 Saponine 20, 63, 93, 149, 150, 176
 Sauerhonig 37
 Sauerrahmbutter 150
 Scharfstoffe 17, 73, 93, 122, 163
 Schleim 19
 – lösen 182
 Schleimhautschutz 172
 Schleimhaut 173, 178, 187
 – Gerbstoffe 21
 – Mikroorganismen 170
 Schleimhautmikrobiom 151
 – stärken 171
 Schleimhautschutz 165, 175
 Schleimlösung 46, 68, 165, 183
 Schleimstoffe 21
 Schnupfen 182
 Schwarzer Rettich 144
 – Nutrazeutika 145
 – Rezepte 147
 – Wirkstoffe 145
 – Zubereitungen 146
 Schweißhemmung 139
 Schwitzen, übermäßiges 54, 140, 180, 181
 Selbstmachen 15
 Senföle 17, 89, 121, 145, 182

Senfölglykoside 89, 121
 Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer 109
 Shogaole 73
 Sodbrennen 20
 Sole 40
 Spannungskopfschmerz 128, 179
 Speiseröhrenkrebs vorbeugen 186
 Sprühflasche 15, 35
 Sternanis 45
 Stimmungsaufhellung 68, 80, 179
 Sulfide 163
 Symbioselenkung 63

T

Tee 31
 – Abkochung 33
 Teeaufguss 32
 Teeauszug 32
 Terpinen-4-ol 157
 Thujon 140
 Thymian 148
 – Nutrazeutika 151
 – Rezepte 152
 – Wirkstoffe 149
 – Zubereitungen 149
 Thymol 149
 Tinktur 15, 34
 Trester 30
 Trocknen 27
 Trocknungstemperatur 27
 Tumerone 103

U

Übelkeit 74
 – Ingwer 75

Umgrünen 19

V

Verdauung 19, 175
 – fördern 172
 – Nutrazeutika 174
 Verdauungsförderung 46, 74, 94, 100
 Verdauungsorgane beruhigen 54, 173
 Verdauungssäfte aktivieren 174
 Verdauungsschwäche 134, 145, 158, 165
 Verstopfung 117, 145
 Vitamin A 19, 85
 Vitamin C 57
 Völlegefühl 68, 74, 145, 172, 173, 174, 175

W

Wacholderbeeren 156, 184
 – Nutrazeutika 158
 – Rezepte 159
 – Wirkstoffe 157
 – Zubereitungen 157
 Wasserstoffperoxid 122
 Weihrauch 158
 Weinauszug 36
 Wirksamkeit, Nachweis 12
 Wirkung
 – angstlösende 110
 – antibakterielle 94
 – antikanzerogene 94, 185
 – antimikrobielle 90, 158
 – antimykotische 94
 – antioxidative 104

– antivirale 182
 – beruhigende 110
 – desinfizierende 157
 – entspannende 110
 – entzündungshemmende 104, 182
 – immunstärkende 104
 – pharmakologische 12
 – schlaffördernde 110
 – stimmungsaufhellende 110
 – verdauungsfördernde 104

X

Xanthophylle 19

Z

Zahnfleischentzündungen 80
 Zeaxanthin 19, 85
 Zellschutz 59
 – antioxidativer 134
 Ziehzeit 33
 Zingiberen 103
 Zubereitung 11
 Zwiebel 162, 176
 – Nutrazeutika 165
 – Rezepte 166
 – Wirkstoffe 163
 – Zubereitungen 163
 Zwiebeltschale 164

Empfehlungen von Dr. Karin Buchart

Buchart K. Nutrazeutika. Pflanzliche Lebensmittel mit Wirkung. Indikation, Zubereiten, Anwenden. Springer Verlag, 2023.

In diesem Buch finden Sie die wissenschaftlichen Belege für die beschriebenen 22 Nutrazeutika.

Vierich Th, Vilgis Th. Aroma essentiell. Die praktische Kunst des Würzens. Stiftung Warentest Berlin, 2020.

Ein guter Überblick zu Gewürz- und Kräuterkombinationen, die sich im Aroma verstärken oder ergänzen. So können Sie Nutrazeutika genussvoll in die eigene Küche zu bringen.

Aktuelle Informationen, Vorträge und Seminare zu Nutrazeutika von Karin Buchart finden Sie unter: www.nutrazeutika.at und unter www.buchart.at