

Stichwortregister

Symbole

8-Punkte-Plan 71

A

Adrenalin 22
 Adventitia 15, 38
 Alkoholverzicht 21, 73, 90
 Ananas 52
 Aneurysma 18, 34
 – Bauchortenaneurysma 34
 – Hirnaneurysma 34
 Angina pectoris 28
 Antioxidantien 45, 52
 Aorta 13, 15, 17, 34
 Arterien 13, 17
 – Training 82
 Arteriolen 17
 Arteriosklerose 24
 – Beine 32
 – Diagnostik 25
 – Gehirngefäße 30
 – Halsgefäße 31
 – Herzkranzgefäße 28
 – Therapie 27
 Atemmeditation 74
 Ausdauersport 58

B

Ballaststoffe 44, 52, 67
 – lösliche 44
 – unlösliche 45
 Ball-Massage 85
 Bewegungsmangel 55
 Biorhythmus 76
 Blut
 – arterielles 13, 14
 – venöses 14
 Blutdruck 19, 70
 Blutdruckwert 20, 22
 Blutfluss 16, 18
 Blutgefäße 13
 – Arten 13
 – Aufbau 14
 – Funktion 18
 Bluthochdruck 20, 46, 47,
 70, 88
 – 8-Punkte-Plan 71
 – Medikamente 21, 74
 – Ursachen 21

Blutkreislauf 12
 Blutsalze 22
 Blutzucker 27, 43, 45, 51, 72, 91
 Brokkoli 52

C

Check-up 57, 70, 91
 Cholesterin 49
 – HDL 49
 – LDL 46, 49, 52, 53
 – Werte 50
 Cholesterinwerte 89
 Compliance 16
 Covid-19 38

D

Diabetes 19, 21, 39, 45, 47, 50,
 68, 89, 91
 Diastole 15
 Druck
 – diastolischer 19, 47
 – systolischer 19, 21, 47

E

Eiweiß 69
 Embolie 36
 Endothel 14, 21, 38
 Endotheliitis 39
 Ernährung, mediterrane 42, 72

F

FAST-Schnelltest 32
 FdH-Prinzip 66
 Fettsäuren
 – gesättigte 51, 68
 – Omega-3 43, 46, 48, 52, 53,
 68
 – Omega-6 68
 – ungesättigte 43, 46, 51, 53,
 68
 Fisch 52
 Flexitarier 43

G

Gefäßerweiterung 18
 Gefäßtraining 80
 Gefäßverengung 18
 Gehtraining 81, 82

H

Hagen-Poiseuille-Gesetz 19
 Hauptschlagader 13, 17, 34
 Herzinfarkt 28, 47
 – Männer vs. Frauen 29
 Herzkrankheit, koronare 28
 Hirninfarkt 30
 Hypertonie 20, 46, 47
 – primäre 21
 – sekundäre 21

I

Infarktausbildung 24
 Ingwer 52
 Intervalltraining 82
 Intima 14

K

Kapazitätsgefäße 16
 Kapillaren 13, 17
 Kapillargefäße 16
 Karotisstenose 31
 Knoblauch 52
 Knöchel-Arm-Index 32
 Kompressionsstrümpfe 36
 Kompressionstherapie 36
 Koronarstenose 28
 Körperkreislauf 12, 17
 Krampfadern 35

L

Lebensmittel
 – Energiedichte 66
 – Volumen 66
 – Wassergehalt 67
 Lipoproteine 49
 Lungenkreislauf 12, 17
 Lungenschlagader 17

M

Media 14, 38
 Mittelmeer-Diät 42

N

Noradrenalin 22

O

Ohnmachtsanfall 16
 Omega-3-Fettsäuren 43

Omega-6-Fettsäuren 43
Osteoporose 47

P

Parasympathikus 18
periphere arterielle
 Verschlusskrankheit 32
Pflanzenstoffe, sekundäre 43,
 45
Phlebothrombose 36
Plaques 24, 25
Protein 69

R

Ratschow-Training 82
Raucherbein 32
Rauchverzicht 48, 73, 88

S

Salz 22
Salzgehalt im Blut 23
Salzkonsum 44, 47
Salzrestriktion 72
SARS-CoV-2-Infektion 38
Schaufensterkrankheit 27
Schlaf 76, 90
 – Hygiene 79
 – Phasen 76
 – REM 77
Schlaganfall 31
 – ischämischer 30

Sport

– Adipositas 60
– Bluthochdruck 59
– Herzinfarkt 59
– pAVK 59
– Rheuma 60
– Schlaganfall 59
Stenosen 25
Stenosenbildung 24
Stressreduktion 70, 73, 74, 89
Sympathikus 18, 22
Systole 15

T

Tee, grüner 52
Thermoregulation 18
Thrombophlebitis 36
Thrombose 36
Thrombus 24
Tomaten 52
Trainingspuls 61
Transfette 51
Tunica
 – adventitia 15
 – externa 15
 – intima 14
 – media 14

U

Übergewicht 21, 35, 42, 60, 66,
 72, 89

Übung

– Ball-Massage 85
– Ferse hochziehen 85
– Fußkreise in der Luft 86
– Fußwippe 87
– Radfahren im Liegen 86
– Ratschow-Training 82
– Zehenstand 83
– Zeichnen im Sitzen oder
 Liegen 87

V

Varizen 35
Vasodilatation 18
Vasokonstriktion 18, 19
Veggie-Days 90
Venen 13
 – Training 84
Venolen 14, 17

W

Walnüsse 53
Wechselduschen 36
Widerstandsgefäße 16
Windkesselgefäße 15

Z

Zehenstand 83
Zimt 53

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.

Ihr TRIAS Verlag

Kontakt: <https://kundenservice.thieme.de>

Adresse: 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