

## Stichwortverzeichnis

### A

ADHS 103  
 Adrenalin 62, 225, 230  
 Adrenopause 65, 318  
 Alpha-Liponsäure 155, 156  
 Aminosäuren 62, 98, 100, 117,  
 182, 187, 223, 224, 225, 227,  
 228, 230, 300  
 Anämie 45, 103, 108, 209  
 Andropause 65, 324  
 Angststörungen 31, 215  
 Antioxidantien 83, 117, 139, 153,  
 155, 181  
 Arteriosklerose 69, 103, 117, 132,  
 140, 149, 150, 158, 206, 211, 307  
 Arthritis 140, 191  
 Arthrose 140, 191

### B

Bandscheibenprobleme 198, 200  
 Big Five 25, 32, 68, 69, 154, 167,  
 242, 278  
 Bindegewebe 53, 103, 115, 224,  
 270  
 Bioidentische Hormontherapie  
 (BHT) 76, 265, 267, 268, 272,  
 273, 275, 276, 278, 332  
 Biotin 53, 103, 104, 105, 106  
 Blasenentzündungen 308  
 Blutfettwerte 99  
 Bluthochdruck 68, 140  
 Bor 137, 161, 190

### C

Calcidiol. *Siehe* Vitamin D  
 Calcitriol. *Siehe* Vitamin D  
 Calcium 46, 53, 128, 129, 130, 132,  
 133, 134, 136, 137, 144, 147, 150,  
 158, 160, 161, 165, 210, 211, 212,  
 213, 214, 215, 299, 307, 320  
 Cholecalciferol. *Siehe* Vitamin D  
 Cholesterin 68, 69, 99, 100, 122,  
 149, 155, 236, 249, 259, 260,  
 270, 287, 295  
 Chrom 161, 174, 212  
 Coenzym Q10 151, 154, 155  
 Corona 59, 83, 182, 275  
 Cortisol 39, 64, 246, 277  
 Cortison 64, 214, 246

### D

Depression 63, 103, 198, 215,  
 249, 309  
 DHEA 39, 65, 228, 238, 246, 248,  
 249, 269, 300  
 Diabetes 96, 103, 108, 140, 152,  
 156, 159, 173, 294, 296  
 Dopamin 62, 225, 230  
 Dosierungsgrößen 161

### E

Eisen 45, 52, 62, 161, 195, 202,  
 203, 204, 205, 206, 207, 208,  
 209, 300  
 Eiweiß 63, 117, 137, 144, 213, 223,  
 224, 225, 227, 228, 229, 230,  
 299  
 Endokrinologie 240, 242  
 Entzündungen 116, 130, 140, 153,  
 159, 183, 200, 203, 206, 228  
 Epigenetik 9, 35, 85, 225  
 Ernährung 11, 15, 16, 19, 22, 25, 27,  
 37, 42, 46, 52, 53, 69, 76, 107,  
 116, 143, 148, 173, 196, 221, 227,  
 228, 231, 261, 283, 296, 305, 331  
 Estradiol 39, 65, 71, 72, 73, 76,  
 173, 238, 246, 249, 252, 254,  
 256, 262, 277, 279  
 Estriol 65, 73, 256, 258, 262, 300

### F

Fettleber 52, 140, 205, 206  
 Fettsäuren 19, 27, 81, 87, 223,  
 231, 233  
 Fettstoffwechselstörung 140  
 Folsäure 45, 106, 107, 108, 111,  
 117, 203  
 Fruchtbarkeit 61, 66, 70, 72, 249

### G

Gastritis 109, 208  
 Gehirn 30, 31, 60, 61, 62, 63, 92,  
 96, 190, 191, 233, 309, 321, 330  
 Genetik 8, 25, 35, 66, 85, 237,  
 302, 304, 329  
 Gerinnungsschutz 253  
 Gestagen 72, 75, 247, 248, 249,  
 252, 253, 254, 256  
 Gestagen-Derivate 255, 257, 262,  
 278  
 Gesundmachwerte 293, 297, 298,  
 300, 304, 327  
 Gicht 181

### H

Haare 52, 64, 83, 103, 104, 195,  
 224  
 Hämopyrrolactamurie (HPU) 196,  
 197, 200, 313  
 Harnsäure 180  
 Hashimoto-Thyreoiditis 178, 179,  
 183, 196, 271, 310  
 Hautprobleme 83, 105  
 HbA1c 156, 294  
 Herzratenvariabilität (HRV) 29, 30  
 Herzrhythmusstörungen 27, 31,  
 62, 218  
 Histaminintoleranz 117, 192, 196,  
 203, 204, 251, 270, 311  
 Hochsensibilität 196, 197, 312  
 Homocystein (HC) 93, 248, 300

hormonelle Dysbalance 9, 11, 281  
 Hormon-Ersatz-Therapie (HRT) 71,  
 72, 73, 74, 75, 244, 253, 254,  
 256, 257, 258, 259, 262, 263,  
 269, 278  
 Hormonstoffwechsel 59, 237, 247  
 Hypercholesterinämie 141, 241,  
 307  
 Hypertonie 307

### I

IBSE 9, 34, 37, 42, 57, 77, 85, 91,  
 102, 103, 167, 185, 190, 195, 197,  
 198, 233, 236, 281, 283, 302,  
 304, 326, 328, 330, 331, 332  
 Immunsystem 83, 96, 109, 117,  
 126, 130, 131, 182, 195, 285, 298,  
 311, 314  
 Infekte 9, 51, 83, 87, 115, 116, 117,  
 153, 173, 197, 200, 270, 294, 314  
 Insulin 39, 269, 277  
 Insulinresistenz 174, 200

### J

Jod 46, 63, 158, 161, 175, 176, 177,  
 178, 179

### K

Kalium 27, 165, 210, 217, 218, 221,  
 300  
 Katarakt 67, 83, 97  
 Kinderwunsch 45, 61, 86, 108,  
 200, 322  
 Knochen 41, 53, 69, 71, 73, 83,  
 115, 128, 129, 132, 134, 148, 158,  
 165, 190, 211, 212, 214, 224, 225,  
 238, 255, 260, 261, 271, 273,  
 298, 320  
 Knotenstruma 46, 60, 175, 177,  
 178  
 Krämpfe 46, 103, 172, 214  
 Krankwerte 159, 293, 296, 298,  
 300, 304, 327  
 Kreatinin 295  
 Krebsrisiko 251, 252, 254, 256,  
 278, 279  
 Kupfer 161, 191, 193, 194, 300

### L

Labordiagnostik 10, 19, 33, 55, 84,  
 93, 147, 160, 161, 164, 166, 183,  
 189, 204, 211, 219, 223, 227, 237,  
 274, 283, 286, 287, 289, 291,  
 292, 298, 301, 302, 303, 304,  
 326, 332  
 Leaky Gut 28, 102, 204, 207, 230,  
 251, 270, 315  
 Lipoprotein(a) 150  
 lipoproteinassozierte  
 Phospholipase A (Lp-PLA2) 149

Little Three 29, 32, 69, 154, 167, 278

## M

Magnesium 46, 53, 129, 130, 158, 160, 161, 165, 172, 210, 211, 212, 215, 216, 220

Mangan 161, 195, 200, 201

Melatonin 100, 224, 230, 269, 300

Menopause. *Siehe* Wechseljahre  
metabolisches Syndrom 206, 249, 316

Migräne 97, 140, 193, 215, 317

Mitochondrien 10, 37, 96, 97, 98, 151, 153, 155, 197, 212, 233, 239, 272, 294, 304

MK4 146

MK7 146, 149

Molybdän 161, 180, 181

Morbus Parkinson 140

Müdigkeit 31, 115, 215, 318, 321

## N

Nährstoffmangel 9, 19, 53, 197, 198, 281

Nebennierenfunktion 249

Nebennierenrindenschöpfung 318

Nebennierenschwäche 65, 100

Nephrologie 45, 126, 128, 242, 243, 271, 296

Nervenerkrankungen 96

Nierenschwäche 45, 319

Nierensteine 214

Noradrenalin 62, 225, 230

## O

Orthomolekulare Medizin (OM) 44, 48

Osteoporose 87, 103, 126, 132, 138, 147, 148, 150, 158, 190, 215, 225, 260, 261, 262, 272, 320, 330

Östrogen 39, 53, 65, 68, 72, 74, 192, 243, 248, 252, 253, 255, 259, 260, 262, 272, 275, 277, 308

Östrogen-Derivate 71, 73, 247, 249, 252, 254, 255, 256, 257, 262, 271

oxidativer Stress 139, 141, 155, 181, 298, 319

## P

Parasympathikus 29, 321

Peptide 224, 226

Pille 18, 64, 70, 73, 91, 108, 112, 165, 192, 244, 246, 248, 249, 251, 253, 277, 291

Polyneuropathie 91, 156

Progesteron 39, 65, 68, 70, 71, 72, 75, 76, 193, 238, 245, 246, 252, 253, 254, 256, 258, 259, 262, 269, 271, 272, 300, 323

Progesteron-Derivate 245, 246, 252, 254, 256, 260, 271

Proteine. *Siehe* Eiweiß

Psyche 29, 33, 63, 69, 101, 230, 241, 250, 251, 270, 309, 329, 330

Psychosomatik 196, 198, 251, 312, 313

## R

Referenzbereich 48, 50, 93, 162, 184, 205, 293, 297, 303

Referenzmenge 47

Referenzwerte 46, 48, 167, 169, 276

Reverse T3 61, 62

## S

Schilddrüse 60, 61, 62, 63, 65, 177, 179, 189, 202

Schilddrüsenhormone 60, 61, 62, 63, 65, 175, 177, 180, 182, 238, 250, 269, 271, 277

Schilddrüsenunterfunktion 60, 62, 180, 250

Schlafstörungen 31, 62, 100, 215, 260, 262, 321

Schlaganfallrisiko 72, 76, 248

Schlüsselwerte 293, 297, 298, 301, 304, 327, 330

Schwangerschaft 86, 106, 108, 112, 128, 150, 172, 195, 214, 215, 238, 245, 250, 253

Sehfähigkeit 83

Selen 50, 51, 63, 161, 162, 168, 169, 173, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 236

Serotonin 100, 101, 198, 225, 230

SHBG 71, 248, 250

Speicheldiagnostik 274, 275, 276

Spurenelemente 161, 174, 300

Steroidhormone 65, 69, 71, 191, 249, 271, 272, 274

Stimmungsschwankungen 191, 249, 251

Stoffwechsel 9, 12, 16, 22, 32, 34, 38, 40, 42, 56, 61, 85, 94, 98, 103, 110, 124, 129, 144, 148, 156, 159, 172, 181, 183, 185, 187, 189, 192, 195, 202, 211, 215, 221, 225, 227, 228, 232, 236, 238, 243, 246, 248, 254, 278, 281, 283, 297, 301, 303, 304, 326, 328, 330, 332, 335

Stress 9, 11, 27, 30, 36, 38, 59, 90, 92, 96, 112, 116, 117, 151, 168, 196, 197, 200, 250, 267, 270, 286, 305, 309, 313, 315, 317, 318, 321, 326, 327, 328, 330

Sympathikus 29

## T

Testosteron 39, 65, 68, 228, 238, 243, 246, 248, 249, 269, 275, 324

Thromboerisiko 71, 72, 76, 143, 248, 251, 252, 253, 254, 279, 300

Tyrosin 62

## U

untercarboxyliertes Osteocalcin (ucOC) 144, 147, 149

## V

Verdauungsprobleme 31

Verhütung 70, 72, 244, 246, 247, 248, 252, 254

Vitamin A 77, 81, 82, 83, 84, 85, 87, 88

Vitamin B1 96, 97

Vitamin B2 96, 97, 100, 101

Vitamin B3 98, 99, 100

Vitamin B5 100, 101

Vitamin B6 94, 101, 102, 198

Vitamin B7. *Siehe auch* Biotin

Vitamin B9 106, 107

Vitamin B12 46, 109, 110, 112, 113, 134, 203

Vitamin C 38, 41, 46, 115, 116, 117, 119, 120, 126, 139, 193, 204, 206, 225

Vitamin D 19, 46, 57, 59, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 132, 133, 134, 135, 136, 271

– Calcidiol 57, 121, 125, 127, 128, 130, 131, 132, 135, 190, 212, 214, 238, 300

– Calcitriol 121, 125, 126, 127, 128, 129, 132, 135, 190, 214

– Cholecalciferol 57, 58, 59, 121, 122, 125, 126, 129, 135, 140

Vitamin E 50, 117, 139, 141, 272

Vitamin K1 143, 144, 145

Vitamin K2 143, 144, 145, 146, 148, 149, 150, 225

Vitaminmangel 27, 82

## W

Wechseljahre 61, 65, 66, 71, 73, 244, 253, 257, 260, 262, 273, 323, 324

Wiener, Sarah 26

Wirkspiegel 48, 51, 162, 293

## Z

Zellmembran 166, 193, 232

Zielspiegel 50, 162, 330

Zielwerte 236, 304

Zink 53, 71, 101, 156, 161, 164, 166, 173, 191, 195, 196, 199, 200, 202

Zuckerstoffwechsel 96, 195, 215, 226, 294, 295