

Stichwortverzeichnis

Bei Stichwörtern, die sich in Tabellen befinden, verweist die Seitenangabe auf die Kopfzeile der Tabelle. Das jeweilige Stichwort findet sich im Inhalt der Tabelle, vereinzelt auch eine oder zwei Seiten hinter der hier angegebenen Seitenzahl.

A

- Abführmittel 478
- Kaliumverlust 185
- Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
- ACE2-Expression 111
- ACE-Hemmer 183
- Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
- Acerolafruchtpulver 89
- Acerola-Kirsche 163, 166
- Acetoacetat 69
- Acetylcholin 323
- Acetylcholinbildung 323
- Acetylcholinsystem, zerebrales 326
- Acetyl-L-Carnitin 300, 301
- Acid-Sensing Ion Channels 703
- Acne vulgaris 242
- Actin-Myosin-Filamente, Kontraktion 193
- Acute-Respiratory-Distress-Syndrom 597
- Addison-Syndrom 201
- Adenosylcobalamin 150, 154
- Adenylatcyclase 193
- ADF siehe Alternate-day fasting 38
- ADHS siehe Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung 632
- Adiponektin 520, 521
- Adiponektinspiegel 334
- erniedrigter 61
- Adipositas 37
- Chrom-Supplementierung 206
- Silent Inflammation 58
- ADMA-Blutspiegel, erhöhter 276
- Adrenalin 291
- Adrenochrom 672, 673
- Advanced Glycation Endproducts siehe AGEs 410
- AGEs (Advanced Glycation Endproducts) 49, 313, 369, 410, 485, 496, 547
- bei nichtalkoholischer Fettleber 534
- Bildungshemmung 411
- Demenz 657
- Entstehung 412, 496
- AIDS 604
- Akne 101, 158, 217, 242, 440
- Ernährungsempfehlung 441
- Grünteewirkung 346
- Nährstoffempfehlung 441
- Aktivität, körperliche 37, 61, 520
- bei Chemotherapie 582
- bei Strahlentherapie 582
- Erhöhung 72, 73
- Immunantwort 601
- Krebsprävention 574
- nach Krebstherapie 585
- Vitamin-B₁-Bedarf 130
- WHO-Guidelines 60
- Albumin-Creatinin-Verhältnis 167
- Algenöl 264
- Algenpräparat 718
- Alkohol 32, 531
- Alkoholdehydrogenase 236, 238
- Alkoholkonsum 576, 706
- B-Vitamin-Bedarf 180
- Cholinpiegel 324
- Demenz-Risiko 658, 707
- Dysmenorrhö 677
- Eisenmangel 209
- Ernährungsempfehlung 707
- Folsäurehaushalt 145
- Gallensteinrisiko 474
- Hypertonie 505
- Kaliumhaushaltsstörung 183
- Magnesiumhaushaltsstörung 193
- Nährstoffempfehlung 707
- Nährstoffmangel 706
- Niacinbedarf 136
- Pantothenensäuremangel 158
- regelmäßiger 706
- Schwangerschaft 386, 707
- Vitamin A 98
- Vitamin B₁ 129, 131
- Vitamin B₆ 140
- Vitamin B₁₂ 151
- Vitamin C 170
- Vitamin E 117
- Allergen 78, 397, 612
- inhaliertes 613, 615
- in Nährstoff-Supplement 90
- Allergie 76, 77, 141, 590
- Entstehung 612
- L-Methionin 289
- Nahrungsmittel-Unverträglichkeit 476
- Prävention beim Kleinkind 613
- Quercetin 367
- Schizophrenie 671
- Allergisch bedingte Reaktion 76
- all-trans- β -Carotin 89
- Alopecia areata 242
- Alpha-Linolensäure 139, 257
- Quelle 257
- Alpha-Liponsäure 20, 348
- bei Lipidstoffwechselstörung 491
- Dosierung 349
- Einnahme 350
- Nebenwirkung 350, 352
- rechtsdrehende 352
- Supplementierung 308
- Alpha-Tocopherol 114, 116
- Alter, allergisches 407
- Parameter 407
- Alternate-day fasting 38
- modifiziertes 39
- Stoffwechseleränderung 40
- Altersdiabetes siehe Typ-2-Diabetes-mellitus 522
- Altersforschung 415, 416, 419
- Alterung 39
- beschleunigte 45
- Hormonhaushalt 412
- Melatonineinfluss 359
- Quercetineinfluss 365
- Resveratrol 369
- sekundäre 39
- Seleneinfluss 230
- Alterungsprozess 406, 408
- körperliche Veränderungen 426
- Älterwerden, gesundes 408
- genetische Faktoren 410
- Aluminium 18, 719
- Ausleitung, Nährstoffempfehlung 722
- Industrieemission 720
- Vitamin-D-Stoffwechsel 104
- Vorkommen 720
- Wechselwirkung 722
- Aluminiumablagerung, zerebrale 721
- Aluminiumantagonist 251, 252
- Aluminiumaufnahme 720
- Aluminiumausscheidung 722
- Aluminiumbelastung 720
- chronische 717
- chronische, Folgen 721

- Erkrankung 721
- Aluminiumfolie 720
- Aluminiumkochgeschirr 720
- Aluminiumpool beim Menschen 720
- Aluminiumstoffwechsel, Silizium 251, 722
- Alzheimer-Krankheit 102, 118, 128, **656**
- Aluminiumbelastung 721
- Ernährungsempfehlung 658
- Homocystein-Blutspiegel 148
- Kupferbelastung 220
- Laboruntersuchung 661
- Manganserumspiegel 223
- Nährstoffempfehlung 659
- Selen 230
- Vitamin B₁ 131
- Amalgam-Zahnfüllung 250, 739, 743, 744
- Aminosäure 15, 20, **273**
- Anwendungsgebiete 274
- essenzielle 273, 287, 291, 297
- essenzielle, mTOR-Signalweg-Regulation 420
- Hirnleistung 628
- Mineralstoffbindung 90
- nicht proteinogene 273, 649
- proteinogene 273, 278, 297
- schwefelhaltige 279
- schwefelhaltige, essenzielle 288
- schwefelhaltige, Zufuhrempfehlung 289
- Stoffwechsel 139
- verzweigt-kettige **297, 700**
- Aminosäureneinbau, Chromeinfluss 204
- Aminosäurenmangel 273
- Aminosäurestoffwechsel, Vitamin B₁₂ 150
- Aminoxidase 218
- Ammoniak/Ammonium-Ion 702
- Ammoniakentgiftung 274
- Analgetika siehe Schmerzmittel 749
- Anämie 20, 210, 212, 514
- Aluminiumbelastung 721
- bei rheumatoider Arthritis 556
- Cadmiumbelastung 731
- chronische Darmentzündung 480
- Ernährungseinfluss 515
- Folsäurehaushalt 146, 147
- Hämoglobin-Konzentration 514
- Kupfer-Eisen-Gabe 220
- Kupferhaushaltsstörung 219
- megaloblastäre 146, 150, 153
- Nährstoffempfehlung 516
- perniziöse 149
- sideroblastische 142
- Symptome 514
- Vitamin B₆ 142
- Vitamin E 117
- Ananas-Diät 74
- Anfall, epileptischer 645
- Magnesiumgabe 196
- Angina pectoris 498
- L-Carnitin 301
- Angiotensin-Converting-Enzym 2 236
- Angst **674**
- Ernährungsempfehlung 674
- Laboruntersuchung 675
- Nährstoffempfehlung 674
- Ursache 675
- Angstzustand 195
- Magnesiumwirkung 674
- präoperativer 361
- Anspannung, nervliche **674**
- Nährstoffempfehlung 674
- Antagonismus, kompetitiver 18
- Antazidum 190, 720
- Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
- Anthrazyklin 579
- Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
- Antiadiposita, Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
- Anti-Aging 407
- Quercetin 367
- Resveratrol 370
- Anti-Aging-Produkt 335
- Antiasthmikum siehe Astmamedikament 749
- Antibiotikatherapie 282
- Antibiotikum, Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
- Antidepressivum 292, 293, 296, 666
- Einfluss auf die Ernährung im Alter 430
- Folsäureeinfluss 147
- Vitamin-C-Einfluss 167
- Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
- Antiepileptikum 646, 647
- Biotinbeeinflussung 160
- Medikamentenwechselwirkung 646
- Nebenwirkung 646
- Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
- Antigen 76
- Prostata-spezifisches 694
- Antihistaminikum 81, 663
- Antihypertensivum
- Mikronährstoffhaushalt 508
- Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
- Antikoagulans
- Überdosierung 126
- Vitamin-K-Mangel 125, 565
- Wechselwirkung mit Glucosaminsulfat 331
- Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
- Antikörper 76, 590
- gegen Glutenabbauprodukte 82
- gegen HI-Virus 604
- gegen körpereigene Strukturen 81
- monoklonale 608
- Antikörperbestimmung 78
- Antikörperproduktion 97
- Anti-Nutrients 54
- Antioöstrogen 54
- Antioxidans 95, 132, 135, 162, 204, 545
- Alterungsprozess 409
- Anwendung 308
- Arginin-Supplementierung 277
- Astaxanthin 316, 317
- bei Bestrahlung 580
- bei Chemotherapie 580
- Beta-Carotin 319, 320
- Bor 246
- Carnosin 305
- Coenzym Q10 332
- Curcuma 339
- Demenzvorbeugung 659
- Diabetesvorbeugung 520
- Dihydro- α -Liponsäure 348
- fettlösliches 116, 122
- Glutathion 278, 282, 307
- Glycin 284
- Jod 215, 216
- Kataraktisrisikosenkung 457
- Kupfer 218
- L-Carnitin 299
- L-Methionin 288, 289
- Lutein 353
- Lycopin 356
- Mangan 222, 224
- Melatonin 358
- Molybdän 225
- Mortalitätsrisiko 25
- Neutralisierung freier Radikale 543, 544
- Omega-3-Fettsäuren-Zufuhr 265
- Phosphatidylserin **363**
- Quelle **544**
- Quercetin 366
- Resveratrol 369
- Schwangerschaftsplanung 376
- Selen 228
- Taurin 312
- vor künstlicher Befruchtung 692

- Zeaxanthin 353
- Zigarettenrauch 710
- Zink 236
- Zufuhrempfehlung 546
- Antiparkinsonmittel 430
- Anti-Phospholipid-Syndrom 607
- Antipsychotikum 672
- Antirheumatika, nichtsteroidale 115, 329, 330
- Vitamin-C-Wirkung 556, 559, 618
- Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
- Antituberkulotikum, Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
- Antwort, glykämische 49
- Aphthen 156, 211, **467**
- Apolipoprotein B 490
- Apolipoprotein E4 657
- Apolipoprotein-E-Genvariante 411
- Apoptose 101
- Appetit 291
- Appetitmangel 164
- Appetitregulation 236
- Grüntee 346
- Appetitsignal 35
- Arachidonsäure 254, 256, 268, 563
- Arbeitsfreudeverlust 641
- Arginase 222
- Arginin 275
- in der Nahrung 275
- Argininsupplement 275
- Argyrie 743
- Arrhythmie, kardiale siehe Herzrhythmusstörung 509
- Arsen 18, **723**
- Expositionsprophylaxe 725
- Industrieemission 724
- Vorkommen 723
- Arsenausscheidung 725
- Arsenbelastung
- chronische 515, 724
- Quelle 724
- Arsenintoxikation 724
- Arteriosklerose 100, **483**
- Fettsäuren 272
- Glykierungsprozess 496
- Kupfer 219
- Prävention 628
- Risikofaktoren 483
- Stoffwechselvorgänge **484**
- Typ-2-Diabetes-mellitus 523
- Vitamin B₆ 142
- Arthritis 141, 552
- Curcuma 340
- Ernährungsempfehlung 553
- Nährstoffempfehlung 555
- Omega-3-Fettsäuren 261, 554
- rheumatoide 55, 552, 607
- S-Adenosylmethionin 289
- Arthrose **557**
- Borzufuhr 248
- Chondroitinsulfat 329
- Curcuma 341
- Entzündungszeichen 557
- Ernährungsempfehlung 557
- Glucosaminsulfat 329
- Mangan 224
- Niacinamidwirkung 137
- Omega-3-Fettsäuren 558
- S-Adenosylmethionin 289
- Arzneimittel siehe Medikament **683**
- Ascorbinsäure 89, 162, 166
- Aspartam 292
- Aspirin siehe Azetylsalizylsäure 170
- Astaxanthin **316**
- Dosierung 317
- Hautgesundheit 436
- Asthenie 20
- Asthma bronchiale 98, 108, 615
- allergisches 615
- Cholin-Supplementierung 326
- Ernährungsempfehlung 615
- Laboruntersuchung 617
- Nährstoffempfehlung 616
- Omega-3-Index 261
- Quercetin 367
- Vitamin-C-Spiegel 166
- Asthmamedikament 615
- Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
- Atemgastest 80
- Atemtest 79
- Atemwegserkrankung 105
- L-Cystein 280
- Atemwegsinfekt, akuter 596
- Atherosklerose 45
- Atkins-Diät 69, 646
- ATP 192, 309
- ATPase 193
- Aufmerksamkeitsdefizit 213
- Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung 142, 242, 632
- Aluminiumbelastung 721
- Ernährungsempfehlung 634
- Nachtkerzenöl 270
- Nährstoffempfehlung 634
- Omega-3-Fettsäuren 261
- Ursache 633
- Auge
- gesundes **453**
- gesundes, Ernährungsempfehlung 454
- gesundes, Nährstoffempfehlung 454
- trockenes 98, 453
- trockenes, Omega-3-Fettsäure 261
- Augenchirurgie, L-Cystein-Gabe 279
- Augenerkrankung **453**
- Augengesundheit 354
- Augenhornhaut 734
- Augeninnendruck, erhöhter 171
- Augenlinse 455
- Ausdauertraining 37
- Außenwelt, Verbundenbleiben 422
- Autismus 108, 146, 155
- Autoantikörper 607
- Autogenes Training 508
- Autoimmunerkrankung 81, 100, 104, 479, 522, 540, 590, **607**
- Arthritis 552
- Ernährungsempfehlung 609
- ernährungsmedizinische Behandlung 608
- Laboruntersuchung 611
- Nährstoffempfehlung 609
- Omega-3-Fettsäure 261
- organspezifische 607
- Prävention 608
- Resistenz gegenüber Vitamin D₃ 110
- Schilddrüse 233, 610
- systemische 607
- Umweltfaktoren 608
- Ursache 608
- Vitamin D 102, 105, 109
- Vitamin E 117, 118
- zentrales Nervensystem 652
- Zinkmangel 241
- Autoimmunreaktion 102
- Autophagie 41, 42, 101, 408
- Cholin 324
- fördernde Substanzen 408, 416
- gestörte 657
- Quercetin 365
- Resveratrol 369
- Unterstützung 609
- Vitamin K₂ 122
- Avidin 160
- AV-Knoten, Durchblutungsstörung 185
- Azetylsalizylsäure 408, 417
- Nebenwirkung, Vitamin-C-Einfluss 170
- Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
- Azidose
- ernährungsbedingte 703
- Ernährungsempfehlung 704
- Laboruntersuchung 704
- latente **702**
- Ursache 703

B

- Bakterien, probiotische 466
 Baldrian 638, 677
 Ballaststoff 37, 50
 – bakterielle Verdauung 50
 – präbiotisch wirksamer 50, 592
 Ballaststoffzufuhr 50
 – Vegetarismus 67
 Bandscheibenbeschwerden 224
 Basedow, Morbus 233, 540, 607
 Basenmischung
 – Ausscheidung toxischer Metalle 704
 – bei Sodbrennen 470
 – manganhaltige 703
 – zinkhaltige 703
 Bauchschmerzen 79, 80, 83
 BDNF (Brain-derived neurotrophic factor) 341
 Beeinflussbarkeit 485
 Belastung, toxische 717
 Benfotiamin 131
 Berberin 408, 417, 421, 528
 Beriberi 130
 Bestrahlung
 – Ernährungsempfehlung 579
 – Nährstoffempfehlung 580
 – Nebenwirkung 283, 578
 Beta-Alanin 305
 – Nebenwirkung 306
 Beta-Alanin-Supplement 306
 Beta-Amyloid-Antikörper 661
 Beta-Amyloid-Plaques, intrazerebrale 656
 Beta-Carotin 100, 318
 – Bioverfügbarkeit 320
 – Hautgesundheit 436
 – in Lebensmitteln 319
 – Lungenkrebsrisiko 26
 – Überdosierung 321
 – Umwandlung in Vitamin A 318, 321
 – Zufuhrempfehlung 319
 Beta-Carotin-Supplement, Dosierung 26, 320
 Beta-Glucan 344, 592
 – cholesterinsenkende Wirkung 344
 – Vorkommen 344
 Beta-Hydroxybutyrat 69
 Betain 182, 322
 – in der Nahrung 322
 Beta-Kryptoxanthin 619
 Better Aging 407
 Bewegung, regelmäßige 409
 Bewegungsarmut 58, 479
 Bewegungsstörung 326
 Bifidobakterien 50
 Bindegewebe 218
 Bindegewebesynthese 164
 Binge Eating 206
 Bioaktive Substanz gegen Tumorstammzellen 580
 Biomarker für oxidativen Stress 547
 Biotin 16, 159, 179
 – Haushaltsstörung 160
 – in der Nahrung 159, 160
 – Zufuhrempfehlung 160
 – Zufuhrmangel 160
 Biotinidasemangel 160
 Biotinmangel 160, 161
 Biotinpräparat 161
 Biotintherapie, hochdosierte 161
 Biphenyle, polychlorierte 45
 Biphosphonat, Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
 Bisphenol A 45
 Blei 18, 190, 713, 726
 – Exposition 713
 – Halbwertszeit im Blut 729
 – Quelle 726
 – Vorkommen 726
 – Wechselwirkung 729
 Bleibelastung 459
 – beim Schießen 726
 – chronische 727
 – chronische, Nährstoffempfehlung 728
 – Schwangerschaft 729
 Bleiintoxikation 729
 Bleikonzentration
 – Atmosphäre 726
 – Boden 726
 – Lebensmittel 726
 Bleirohr 727
 Bleispiegel beim Kind 727
 Bleiverbindung, Resorptionsrate beim Kind 727
 Blutarmut siehe Anämie 514
 Blutbildung 96
 – Folsäurefunktion 144
 – Mangan 222
 – Vitamin B₁₂ 150
 Blutdruck 33, 61
 – erhöhter 51
 – erniedrigter 202
 – Vitamin-C-Wirkung 166
 Blutfette 489
 – Alpha-Liponsäure 350
 – erhöhte 522
 – Grüntee-Einfluss 346
 – L-Carnitin 301
 – Nikotinsäureeinfluss 137
 – Omega-3-Fettsäuren 261
 – Rauchen 710
 – Senkung 487
 Bluterinnerung 20, 122, 123
 – Kalziumfunktion 187
 Bluterinnerungsstörung 125
 Blutglukose-Wert siehe Blutzuckerspiegel 48
 Bluthochdruck siehe Hypertonie, arterielle 314
 Blut-pH-Wert 702
 Blutungsgefahr 126
 Blutungsneigung 188
 Blutverlust 210
 Blutzuckerspiegel 35, 48, 628, 674
 – Aufrechterhaltung 139
 – Einstellung 523
 – hoher 522
 – mittlerer 520
 – niedriger 518
 – postprandialer 48, 131
 – postprandialer, Vitamin-C-Wirkung 167
 – Regulation 518
 – Stabilisierung bei Epilepsie 646
 – Vitamin-C-Wirkung 167
 Bockshornklee 677, 688
 Boden
 – borarmer 247
 – selenarmer 18, 230, 231
 – selenreicher 26, 228, 230
 Bor 246, 555
 – Anwendungsmöglichkeiten 248
 – in der Nahrung 247
 – therapeutische Breite 248
 – Überdosierung 248
 Borhaushaltsstörung 247
 Boroester 246
 Bortezomib 248
 Borverlust 247
 Borzufuhr, zeitlich begrenzte 248
 Boswelliaextrakt 554
 Boswellia-Säure 481
 Botenstoff 34
 Bradykardie 509
 Brain-Derived Neurotrophic Factor 631
 – Mangel 667
 Brain Shrinking 148
 Brausetablette 90
 Brigitte-Diät 74
 Brokkoli 471, 580
 Bromelain 554, 655
 Bronchialschleimlösung 280
 Bronchoreaktivität 166
 Brustkrankheit, fibrozystische 216
 Brustkrebs 190
 Burn-out 639, 640, 641
 – Ernährungsempfehlung 642
 – Laboruntersuchung 644
 – Nährstoffempfehlung 643
 – Symptome 641
 B-Vitamin-Haushalt
 – Medikamenteneinfluss 181
 B-Vitamin-Mangel 136, 140, 181

- B-Vitamin-Netzwerk 181
 - B-Vitamin (siehe auch Vitamin B) 179
 - aktiviertes 182
 - Anwendung 179
 - Bedarf, erhöhter 180
 - bei Parkinson-Krankheit 651
 - Homocystein-Blutspiegel-Senkung 494
 - Kinder/Jugendliche 404
 - Schwangerschaft 382
 - Wundheilung 697
 - B-Vitamin-Supplementierung 148
 - hochdosierte 182
 - Bypass-Operation 335
- C**
- C1-Stoffwechsel 285
 - Cadmium 18, 459, 713, **730**
 - Aufnahme 713
 - Ausleitung 731
 - Tabakrauch 98, 711
 - Vorkommen 730
 - Wechselwirkung 731
 - Cadmiumbelastung
 - chronische 694, 731
 - Mikronährstoffempfehlung 733
 - Säugling 730
 - Cadmiumintoxikation 732
 - Cadmiumquelle 730
 - Cadmiumrisiko 730
 - Cadmium-Zink-Verhältnis im Nahrungsmittel 730
 - Cadmium-Zink-Wechselwirkung 732
 - Caeruloplasmin 218
 - Calcitriol 101
 - Caloric Restriction Mimetics 417
 - Carboanhydrase 237
 - Carbotoxizität 68
 - Carboxylase 159
 - Carboxypeptidase 237
 - Carnitin 16
 - Carnitinmangel 164, 303
 - Carnitinsynthese 162, 287
 - Carnosin **305**
 - in der Nahrung 306
 - Supplementierung 306
 - Carotinoid 19, 89, 95, 316, 318, 319, 353, 356
 - bei trockener Haut 437
 - gesunde Augen 455
 - Hautgesundheit 439
 - krebsprotektive Wirkung 100
 - natürliches 89
 - Pigmentschutzschicht der Macula lutea 460
 - Supplementierung 355
 - synergistischer Effekt 320
 - Überdosierung 321
 - Umwandlung in Vitamin A 95
 - Carotinoidmischung, natürliche 320
 - Carriersystem 17
 - Caseomorphin-Peptid im Urin 671
 - Casin 424
 - Cdc42-Aktivitäts-spezifischer Inhibitor 424
 - Chelatbildner 220, 350, 724, 729
 - Chemikalie, Vitamin-C-Mangel 164
 - Chemotherapeutikum 578, 579
 - Chemotherapie 265
 - Bortezomibeinsatz 248
 - Coenzym-Q10-Einsatz 336
 - Ernährungsempfehlung 579
 - kardiotoxische Nebenwirkung 336
 - L-Carnitin 302
 - Magnesiummangel 194
 - Nährstoffempfehlung 580
 - Nebenwirkung 578
 - Vitamin E 120
 - Chlorella-Algen 569, 718
 - Chlorpromazin 663
 - Chlorverbindung, organische 45
 - Cholecalciferol siehe Vitamin D₃ 101
 - Cholesterin 69, 487
 - arteriosklerotischer Prozess 487
 - Cholesterinabbau 162
 - Hemmung 549
 - Cholesterinsenker, Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
 - Cholesterinspiegel 61, 219
 - Alpha-Liponsäure-Einfluss 350
 - Beta-Glucan-Wirkung 344
 - erhöhter 270, 487
 - Melatonineinfluss 360
 - Rauchen 710
 - Cholesterinstoffwechsel 487
 - Coenzym Q10 333
 - Cholin **323**
 - Bedarf 323
 - in der Nahrung 325
 - Überdosierung 327
 - Zufuhrempfehlung 325
 - Cholinhaushaltsstörung 324
 - Chondroitinsulfat **328**, 558
 - Dosierung 328
 - Chondroitinsulfat-Glucosaminsulfat-Kombination 330
 - Chrom **204**, 491
 - Anwendungsgebiete 206
 - berufliche Exposition 207
 - Bioverfügbarkeit 205
 - dreiwertiges 207
 - Schwangerschaft 207
 - Supplementierung 206
 - Überdosierung 207
 - Zufuhrempfehlung 205
 - Zufuhrmangel 205
 - Chromaufnahme, tägliche 206
 - Chromhaushaltsstörung 205
 - Chrommangel 204
 - Diabetes mellitus 19
 - Chromodulin 204
 - Chromosom 421, 422
 - Chromosomenalterung 409, 421
 - Chromosomenschaden 409
 - Chromverbindung
 - anorganische 205
 - organische 205
 - sechswertige 207
 - Chromverwertung 206
 - Chronisch-degenerative Erkrankung 49
 - Chronische Krankheit 62
 - Folsäurebedarf 146
 - Selenmangel 229
 - Vitamin B₂ 133
 - Vitamin B₆ 140
 - Vitamin-C-Bedarf 164
 - Cimicifuga 682
 - Cis-Linolensäure 258, 268
 - Cisplatin 579
 - Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
 - Citratzyklus 157
 - Citrullin 275, 277
 - Claudatio intermittens 303
 - Clean Label 90
 - Cobalaminverbindung 150
 - Coenzym 16
 - Coenzym A 157, 158
 - Coenzym-A-Bildung, Cystein 278
 - Coenzym Q10 16, 177, **332**, 418, 464
 - bei Herzinsuffizienz 511
 - bei Hypertonie 506
 - bei Lipidstoffwechselstörung 491
 - bei Parkinson-Krankheit 651
 - Dosierung 333
 - in der Nahrung 333
 - kardiovaskuläre Wirkung 501
 - Migräneanfallvorbeugung 623
 - Plasmaspiegel 333
 - Recycling 228
 - Spermienqualität 691
 - Supplementierung bei Statineinnahme 334
 - Coenzym-Q10-Statins-Wechselwirkung 492
 - Coenzym QH 337, 338
 - Cofaktor 16
 - fehlender 18
 - Coimbra-Protokoll 110, 655

- Colitis ulcerosa 99, 477, **479**, 607
Colon irritabile siehe Reizdarm 475
Complex Regional Pain Syndrome 170
Compliance 41
Corticosteroid siehe auch Glukokortikoid
– Kalziumhaushalt 187
– Vitamin-A-Speicherentleerung 95, 98
– Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
Cortison 608
Cortisontherapie, Osteoporoserisiko 190
COVID-19 111
– Melatonineinfluss 359
– Mikronährstoffzufuhr 597
– Quercetineinsatz 367
– Selen-Blutspiegel 230
– Zink-Blutspiegel 239, 243
Cranberry 472
Cranberry-Pulver 694
Crash-Diät 73, 74
Create your plate 524
Critical Illness, Vitamin-C-Gabe 170
CRM (Caloric Restriction Mimetics) 417
Crohn, Morbus 477, **479**
– Gallensteinrisiko 474
CRP (C-reaktives Protein) 61
Cumarin 125, 126
Cumarin-Therapie, Vitamin-K-Blutspiegel 565
Curcuma **339**, 529
– bei Depression 669
– Bioverfügbarkeit 342
– Dosierung 340
– Eigenschaften 340, 669
– mizelläre Verbindung 342
Curcuma-Extrakt 558
Curcumaöl 339
Curcumin 417, 421
– Acceptable Daily Intake 342
– analgetischer Effekt 342
– bei Krebserkrankung 586
Curcuminoid 339
Cyanocobalamin 150, 154
– Cyano-Anteil 155
Cyclooxygenase 19, 256
Cystein 282, 312, 741
– Verfügbarkeit 278
Cysteinstoffwechsel 279
Cystein-Supplementierung 308
Cystin 278, 281
– in Lebensmitteln 279
Cystinstein 281
Cytochrom-c-Oxidase 218
Cytochrom P450 157, 162, 169
- D**
Daidzein 682
Darmbakterien 16, 31, 50, 55, 77, 79, 124, 129, 149, 157
– Biotinproduktion 159
Darmdysbiose 227
Darmentzündung 18
– chronische 479
– chronische, Ernährungsempfehlung 479
– chronische, Nährstoffdefizit 480
– chronische, Nährstoffempfehlung 481
– chronische, Symptome 479
– Eisenbedarf 210
– Mikronährstoffdefizit 175
Darmflora 480, 609
Darmkrankheit
– chronische 125
– entzündliche 55, 477, 479
– Molybdänhaushaltsstörung 226
Darmkrebs 283
Darmmikrobiom siehe Mikrobiom 46
Darmmilieustörung 443
Darmpermeabilität 475, 609
– Analyse 612
– erhöhte 633
– L-Glutamin-Funktion 282, 283
– Zinkfunktion 241
Darmzellen, Energiequelle 281
DASH-Diät 500
DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) 32
D-Carnitin 300
D-Dimer 485
Deferoxamin 718
Dehydroascorbinsäure 162
Dehydroepiandrosteron, zweite Lebenshälfte 414
Dehydrofolsäurereduktase 149
Delir, postoperatives 361
Delta-6-Desaturase 139, 237
Delta-6-Desaturase-Aktivität 258
Demenz 137, 409, **656**
– Alkoholkonsum 707
– degenerativ bedingte 656
– Ernährungsempfehlung 658
– Homocystein-Blutspiegel 148
– Laboruntersuchung 661
– Magnesiumspiegel im Liquor 197
– Manganserumspiegel 223
– Nährstoffempfehlung 659
– Omega-3-Fettsäuren 261
– vaskuläre 656
– Vitamin B₁ 131
– Vorbeugung 658
Demenzrisiko 61
Denken, positives 419
Denkvermögen, gestörtes 656
Dentalthygiene 286
5-Deoxyadenosylcobalamin 150
Depression 20, 109, 147, 642, **666**
– ältere Personen 153
– Curcuma 341
– Definition 666
– Ernährungsempfehlung 667
– Laboruntersuchung 669
– L-Carnitin 301
– L-Tryptophan 295
– L-Tyrosin-Anwendung 292
– Magnesiumzufuhr 195
– Mikronährstoffhaushalt 666
– Nährstoffempfehlung 668
– postpartale 669
– S-Adenosylmethionin-Anwendung 289
– Selenwirkung 231
– toxischer Einfluss 667
– Vitamin-B₁₂-Gabe 155
– Vitamin-C-Mangel 164
– Wechseljahre 681
– Zinkeinfluss 241
Dermatitis 137
– seborrhoische 160, 161
Desaturase 209, 258
DHEA (Dehydroepiandrosteron) 414
Diabetes mellitus 33, 55, 62
– Betain-Supplementierung 322
– Biotin 161
– Chromeinfluss 206
– Coenzym Q10 334
– Ernährungsempfehlung 523
– Glykierungsgeschwindigkeit 411
– juveniler siehe Typ-1-Diabetes-mellitus 522
– Lifestyle-Empfehlung 525
– Magnesiummangel 196
– Magnesiumzufuhr 196
– Manganspiegel 223
– Mikronährstoffbedarf 19
– Nährstoffempfehlung 526
– Typ 1 siehe Typ-1-Diabetes-mellitus 280
– Typ 2 siehe Typ-2-Diabetes-mellitus 280
– Vitamin B₁ 130, 131
– Vitamin C 167
– Vitamin D 105, 109
– Vitamin E 118
– Zinkfunktion 241
– Zinkverlust 238
Dialyse 20
– L-Carnitin-Mangel 301
Diaminoxidase 162

- Diaminoxidasemangel 80, 164
 - Diarrhö 137
 - Diät 38, 70
 - energiereduzierte 75
 - ketogene 68, 69
 - ketogene, bei Epilepsie 646
 - ketogene, bei Schizophrenie 671
 - proteinarme 650
 - Proteinzufuhr 75
 - Dickdarmbakterien 48
 - Dickdarmkrebs 141, 190
 - Dickdarmpolypen 346
 - Diclofenac 182
 - Dietary Approaches to Stop Hypertension 32
 - Dietary Folate Equivalents 147
 - Digoxin 430
 - Dihydropyridin 348
 - Dimethylfumarat 419
 - Dioxin 45
 - Dioxygenase
 - Vitamin-A-Einfluss 98
 - Disruptor, endokriner 45, 745
 - Schwangerschaft 387
 - Distress 640
 - Diuretikum
 - kaliumsparendes 183
 - Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
 - Divertikulitis 477
 - Divertikulose 477
 - dl- α -Tocopherol 89, 114
 - DNA-Demethylierung 169
 - DNA-Reparatur 102, 136
 - Betain 322
 - Folsäure 145
 - Glutathion 307
 - Selen 228
 - Zink 238
 - DNA-Reprogrammierung, epigenetische 169
 - DNA-Schaden, Vitamin-C-Schutz 162
 - DNA-Synthese
 - Biotinfunktion 159
 - Eisenfunktion 209
 - Zinkfunktion 237
 - Docosahexaensäure 254, 257
 - Anwendungsgebiete 260
 - Dopamin 291
 - Dopamin-Adrenalin-Noradrenalin-Pathway, Einflussfaktoren 666
 - Dopaminagonist 649
 - Dopaminmangel 633
 - Parkinson-Krankheit 649
 - Dopaminrezeptorstimulation 649
 - Dopamin-
 - Wiederaufnahmehemmer 237
 - Down-Syndrom 661
 - Doxycyclinresorption, Kalziumeinfluss 191
 - D-Phenylalanin 292
 - Druck, osmotischer 183
 - Dünndarmschleimhaut, L-Glutamin-Funktion 281
 - Durchfallerkrankung
 - beim Kind 241
 - Kaliumverlust 185
 - Durstgefühl 31, 37
 - Dysfunktion
 - endotheliale 688
 - erektile 109, 276, **688**
 - erektile, Nährstoffempfehlung 689
 - mitochondriale 543
 - mitochondriale, Coenzym Q10 337
 - Dyskinesie, tardive 362
 - Dysmenorrhö siehe Menstruationsschmerzen **677**
 - d- α -Tocopherol 89, 114
- E**
- EDC (endokriner Disruptor) siehe Disruptor, endokriner 45
 - EDTA 718
 - Eicosanoidbindung 255
 - Eicosapentaensäure 254, 257
 - Anwendungsgebiete 260
 - Supplementierung 264
 - Eier 32
 - Eier-Diät 74
 - Eierschalenmembran 558
 - Eierverzehr 501
 - Eingriff, bariatrischer 19
 - Mikronährstoff-Supplementierung 20
 - Einschlafstörung **636**
 - Eisen 20, **208**, 712
 - freies, prooxidative Eigenschaft 213
 - in der Nahrung 209, 210
 - kohlenhydratgebundenes 211
 - Überdosierung 213
 - Eisenakkumulation, zerebrale 158
 - Eisenaufnahme, Vitamin C 210
 - Eisenbedarf
 - erhöhter 22, 209
 - Kinder/Jugendliche 404
 - Schwangerschaft 383
 - Stillzeit 395
 - Eiseneinbau 150
 - Eisen-Gerbstoff-Komplex 162
 - Eisenhaushaltsstörung 209, 210
 - Eisenkonzentration, zerebrale 213
 - Eisenmangel 209, 212, 514, 515
 - bei rheumatoider Arthritis 556
 - chronische Darmentzündung 480
 - ernährungsbedingter 209, 210
 - Helicobacter-pylori-Infekt 472
 - Herz-Kreislauf-Erkrankung 485
 - Hirntätigkeit 628
 - Impfantwort 602
 - Jodaufnahmehemmung 213, 217
 - Nitrostress 549
 - Schilddrüsenfunktionsstörung 539
 - Schwangerschaft 385
 - Eisenmangelanämie 210, 212
 - Schwangerschaft 384
 - Vitamin-A-Supplementierung 99
 - Eisenoverload 213
 - Eisen-Phytat-Komplex 162
 - Eisenresorption 162, 517
 - Vitamin-C-Einfluss 167, 169
 - Eisenstoffwechsel
 - Kupfer 218
 - Molybdän 225
 - Vitamin-A-Mangel 99
 - Vitamin C 162
 - Eisentherapie 210, 515, 721
 - Eisentransportkapazität 212
 - Eisentransportprotein, Aluminiumgehalt 721
 - Eisenverlust 210
 - Eisenversorgung 210
 - pflanzenbasierte Ernährung 52
 - Eisen-Vitamin A-Kombination 212
 - Eisenzufuhr
 - Dosierung 211
 - empfohlene 211
 - Indikation 211
 - parenterale 211
 - perorale 211
 - tägliche 210
 - Ekzem, atopisches siehe Neurodermitis **443**
 - Elektrolythaushaltsstörung, Herzrhythmusstörung 510
 - Elektrolytmangel 567
 - Elektrosmog 638
 - Element, gesundheitlich notwendiges 249
 - Elongase 258
 - Emission, ernährungsbedingte 54
 - Endometriose 361
 - Endorphin 291, 619, 675
 - Endorphinabbau 293
 - Endothelfunktion
 - Alpha-Liponsäure-Einfluss 351
 - Curcuminwirkung 339
 - Lycopinwirkung 356
 - Resveratrolwirkung 369, 370
 - Endothelfunktionsstörung 484, 688
 - Endothelschutz 102
 - Energieabgabe 34
 - Energieaufnahme, Kontrolle 35

- Energiebedarf
 - akuter 49
 - im Alter 428
 - Jugendliche 399
 - kindlicher 399, 402
 - Stillzeit 391
- Energiebereitstellung 309, 310
- Energiebilanz 35
- Energiedichte 37
- Energiestoffwechsel
 - Biotin 159
 - B-Vitamine 181
 - Coenzym Q10 332
 - Eisen 208
 - Fettsäuren 256
 - Kupfer 218
 - L-Carnitin 299, 300, 303
 - Magnesium 192
 - Niacin 135
 - Pantothensäure 157
 - Selen 229
 - Taurin 312
 - Vitamin-B₁-Funktion 129, 130
 - Vitamin-B₂-Funktion 132
 - Vitamin-B₁₂-Funktion 150, 153, 155
- Energiestoffwechselstörung 58
- Energieverbrauch 73
 - Kontrolle 36
- Energieversorgung, zerebrale, schnelle 627
- Energiezufuhr 34
 - reduzierte 72
 - Vegetarismus 67
- Energy Drink 314, 315
- Entgiftung 134, 208, 233, 243
 - Alpha-Liponsäure 349, 351
 - Glutathion 280, 307
 - Glycin 285, 286
 - L-Carnitin 300
 - L-Cystein 280
 - Selen 228
 - Taurin 313
- Entmarkungsherd 652
- Entspannungstherapie 675
- Entwicklung
 - embryonale 313
 - fetale 144, 146, 226
- Entzündung
 - Astanthineinsatz 317
 - Cholinmangel 325
 - chronische 140, 210, 607
 - chronische, Alterungsprozess 416
 - C-reaktives Protein 495
 - Depression 667
 - Eisenbedarf 210
 - Eisenhaushaltsstörung 211
 - freie Radikale 542
 - Gefäßveränderung 495
 - im Alter 359
 - Kupferbelastung 221
 - Kupfermangel 219
 - Nitrostress 549
 - Omega-3-Fettsäuren 261
 - Schmerzen, chronische **618**
 - Serotonin-Melatonin-Stoffwechsel 665
 - stille siehe Silent Inflammation 57
 - Taurin 313
 - Tryptophanhaushaltsstörung 294
 - Vitamin-C-Bedarf 164
 - Wunde 696
- Entzündungsfaktoren 58
 - Magnesiumeinfluss 193, 194
 - Vitamin-C-Einfluss 167
 - Vitamin-D-Einfluss 102
- Entzündungshemmer, nichtsteroidaler 608
 - Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
- Entzündungshemmung
 - Alpha-Liponsäure 349, 350
 - Astaxanthin 316
 - Coenzym Q10 333
 - Curcuma 339
 - Grüntee 346
 - L-Carnitin 300
 - Lutein 354
 - Lycopin 356
 - Melatonin 359
 - Resveratrol 369
 - Selen 231
 - Taurin 313
 - Vitamin B₂ 133
 - Vitamin B₆ 139
 - Vitamin E 23, 119
 - Vitamin K₂ 123
 - Zink 236
- Entzündungskaskade 553
 - Mikronährstoffeinfluss 59
- Entzündungsmarker
 - Coenzym-Q10-Einfluss 333
 - Resveratrol 370
- Entzündungsmediator 307
- Entzündungsparameter, Resveratroleinfluss 370
- Entzündungsstatus, Biomarker 61
- Enzephalopathie 142
 - hepatische, L-Carnitin 303
- Enzym 16
 - eisenhaltiges 208
 - kupferhaltiges 218
 - magnesiumabhängiges 193
 - manganhaltiges 222
 - molybdänhaltiges 225
 - proteolytisches 655
 - selenhaltiges 228
 - zinkhaltiges 236
- Enzymdefekt 77
- Enzymmangel 79
- Eosinophilie-Myalgie-Syndrom 296
- Epigallocatechingallat 649
- Epilepsie **645**
 - frühkindliche 646
 - Laboruntersuchung 648
 - Magnesiummangel 196, 197
 - Nährstoffempfehlung 647
 - pyridoxinabhängige 142
 - Ursache 645
- Equol 682
- Erblindung 460
- Erbrechen, Kaliumverlust 185
- Ergocalciferol siehe Vitamin D₂ 101
- Erinnerungsvermögen 167
- Erkältung, akute 596
 - Ernährungsempfehlung 596
 - Nährstoffempfehlung 598
- Erkrankung, Mikronährstoffbedarf 19
- Ernährungsfehler 93
- Ernährungsgewohnheit 33
- Ernährung (siehe auch Nahrung) 30, 33
 - AGEs-arme 496
 - Akneentstehung 441
 - alternative 65
 - alternative, Nährstoffmangel 65
 - antiinflammatorische 416, 430, 582, 585, 608, 658
 - antioxidative 471, 608, 658
 - bedarfsorientierte 15
 - Blutfettwerte 490
 - borarme 247
 - des Vaters, Familienplanung 376
 - fettarme, beim Mann 693
 - fettreduzierte 47
 - fettreiche 68, 650
 - fettreiche, des Vaters 692
 - fettreiche, Nebenwirkung 70
 - fleischhaltige 52
 - FODMAP-arme 80
 - folatarme 144
 - gesunde 17, 32, 63
 - gesundes Älterwerden 409
 - glutenfreie 83
 - im Alter 426, 430
 - im Alter, Medikamenteneinfluss 429
 - immunologische Störung 590
 - kaliumreiche 185
 - Kariesprophylaxe 466
 - ketogene 69
 - kohlenhydratarme 550, 646
 - kohlenhydratreduzierte 68

- kohlenhydratreiche, L-Tryptophan-Aufnahme 296
 - Krebsprävention 574
 - Krebsrisiko 573
 - lacto-vegetabile 70
 - lysinarmer 288
 - mediterrane 430, 500, 582, 689
 - nachhaltige 56
 - nicht optimale 48
 - omnivore 52
 - optimale 17
 - ovo-lacto-vegetarische 70
 - parenterale 20
 - parenterale, Cholin 324, 326
 - pflanzenbasierte 52, 56
 - pflanzenbasierte, Nährstoffversorgung 52
 - pflanzenbasierte, Ökobilanz 53
 - Proteinanteil 37
 - proteinreiche, Kalziumverlust 188
 - proteinreiche, Vitamin-A-Mangel 96
 - qualitativ hochwertige 33
 - Risikoperson 62
 - säurelastige 702
 - Schwangerschaft 378
 - Schwangerschaftsplanung 375
 - tierische Produkte 52
 - unzureichende 58
 - vegane 32, 299, 311
 - vegane, Anämie 516
 - vegane, Cholin-Supplementierung 325
 - vegane, Jodhaushalt 215
 - vegane, Kinder/Jugendliche 402
 - vegane, Kontraindikation 68
 - vegane, L-Carnitin-Mangel 303
 - vegane, Vitamin B₁₂ 153
 - vegane, Zinkhaushalt 238
 - vegetarische 32, 65, 311
 - vegetarische, Anämie 516
 - vegetarische, Bewertung 68
 - vegetarische, Carnosin Spiegel, muskulärer 306
 - vegetarische, Cholin-Supplementierung 325
 - vegetarische, Jodhaushalt 215
 - vegetarische, Nährstoffzufuhr 66
 - vegetarische, Phosphatidylserinzufuhr 364
 - vegetarische, Risikogruppe 66
 - vegetarische, Vitamin B₁₂ 153
 - vegetarische, Zinkhaushalt 238
 - Vitamin-B₆-arme 140
 - Vitamin-C-arme 164
- Ernährungslehre, anthroposophisch orientierte 70
 - Ernährungsplan - individueller 70
 - Ernährungspyramide 17
 - Ernährungstagebuch 78
 - Ernährungsumstellung 37
 - Erucasäure 271
 - Erythrozyten 514
 - Erythrozytenaufbau, Vitamin A 96
 - Essgewohnheit - kindliche 399
 - kindliche, externer Einfluss 400
 - kindliche, Familienvorbild 399
 - kindliche, Prägung durch Eltern 400
 - Krebsrisiko 573
 - Esteban-Studie 715
 - Eustress 640
 - Exophthalmus 540
 - Extrasystole 509
- F**
- Fasern, lösliche 344
 - Fasten 72 - Blutzuckerspiegel 49
 - intermittierendes siehe Intervallfasten 38
 - periodisches 39
 - Risiko 42
 - Fatburner 303
 - Fatigue 302 - Ernährungsintervention 582
 - Fehlernährung im Alter, Risikofaktoren 428
 - Feinmotorikstörung 217
 - Fenchel 677
 - Fenton-Reaktion 213
 - Ferritin 209, 210
 - Ferritin-Index 210
 - Ferrooxidase 218
 - Fertilität - Mangan 222, 223
 - Molybdän 226
 - Schilddrüsenhormonmangel 216
 - Selen 231
 - Vitamin A 96
 - Zink 239
 - Fertilitätsstörung 105, 239 - männliche 317, 335
 - männliche, Nickelbelastung 735
 - weibliche 174, 360
 - Fett 47 - kindliche Ernährung 402
 - tierisches 52
 - viszerales 58
 - Fettaufnahmestörung 117
 - Fettgewebe 36
- braunes 36
 - Metallablagerung 713
 - Platinablagerung 737
 - Fettleber, nichtalkoholische 120, 325, 531 - Alpha-Liponsäure-Wirkung 351
 - Cholinbedarf 326
 - Chromzufuhr 207
 - Curcuma-Präparat 342
 - Definition 531
 - Ernährungsempfehlung 532
 - Glycinzufuhr 286
 - L-Carnitin 303
 - L-Ornithin 277
 - Nährstoffempfehlung 533
 - Resveratrol 370
 - Taurinanwendung 314
 - Therapie 532
 - Fettleibigkeitsrate 34
 - Fettqualität 402
 - Fettresorptionsstörung 98
 - Fettsäure 15 - einfach gesättigte 254
 - einfach ungesättigte 32, 47
 - Energiegewinnung 41
 - essenzielle 254
 - essenzielle, Bedarf des Säuglings 393
 - essenzielle, Mangel 271
 - freie 41
 - gesättigte 69, 254
 - mehrfach ungesättigte 254, 255
 - Fettsäuren, mehrfach ungesättigte, Verhältnis 256
 - Fettsäureprofil 442, 445, 447
 - Fettsäurestoffwechsel 667, 686 - gestörter 632
 - gestörter, Neurodermitis 443
 - Haut 437
 - Laborkontrolle 256
 - Vitamin B₆ 139
 - Vitamin B₁₂ 150
 - Fettsäuresupplement 259
 - Fettstoffwechsel - Astaxanthineinfluss 317
 - Phosphatidylcholin 324
 - Fettsynthese 157
 - Fettverbrennung 49, 303
 - Fettzufuhr, Vegetarismus 67
 - Fibromyalgie 105, 569 - Coenzym-Q10-Wirkung 335
 - Melatoninwirkung 362
 - Nährstoffempfehlung 570
 - Symptome 569
 - Ursache 569
 - Fingernagelflecken, weiße 237
 - Fisch 32
 - Fischöl 259
 - Fischölpräparat 257, 635, 672
 - Fischverzehr 264

- Fistel, gastrointestinale 201
 Flavindinucleotid 133
 Flavonoid 365
 – Lungenkrebsrisikoreduktion 710
 Fleisch 32
 Fleischkonsum 52, 535
 Fluor **248**
 – in der Nahrung 250
 – Tolerable Upper Intake Level 250
 – Überdosierung 250
 – Zufuhrempfehlung 249
 Fluorhaushalt 249
 Fluorid 249
 – Kariesprävention 250
 Fluorouracil 579
 – Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
 Fluorversorgung 250
 Flush 138, 277, 490
 Flüssigkeitsbedarf
 – im Alter 430
 – Schwangerschaft 380
 Flüssigkeitsbilanz 185
 FODMAP-Diät 80, 83, 476, 569
 – L-Glutamin 283
 – Unverträglichkeit 83
 Folat 89, **144**
 – in der Nahrung 145
 – Speicherung 144
 Folsäure 16, 20, 89, **144**, 179, 290
 – Aktivierung 19
 – Bedarf, erhöhter 146
 – bei antihypertensiver Therapie 494
 – bei Arsenbelastung 725
 – bei Depression 668
 – bei Schizophrenie 672
 – Dosierung 182
 – Funktion 144
 – Haushaltsstörung 145, 146
 – Krebsrisiko 577
 – Resorption, verminderte 146
 – Schwangerschaft 148
 – Schwangerschaftsplanung 376, 382
 – Supplementierung, Konzeptionszeitpunkt 146, 148
 – Überdosierung 149
 – unmetabolisierte 149
 – Upper Intake Level 149
 – Zufuhrempfehlung 147
 Folsäuremangel 146, 147
 – Anämie 515
 – chronische Darmentzündung 480
 – funktioneller 153
 – im Alter 429
 – Schwangerschaft 147, 385
 Folsäurestoffwechsel
 – Vitamin-B₂-Funktion 133
 – Vitamin-B₁₂-Funktion 150
 Formula-Diät 72
 Fotorezeptor, retinaler 312, 314
 Fruchtbarkeit 685
 – Einflussfaktoren 685
 Früchte 31, 32
 – Nahrungsfasern 47
 Fruchtsaft 31
 Fruchtzucker siehe Fruktose 80
 Fructooligosaccharid 592
 Frühgeburt 211
 – L-Cystein-Gabe 278
 – Prävention 148
 Frühstück 401
 – Auslassen bei Kindern 401
 Fruktose 80, 477
 Fruktoseaufnahme 80
 Fruktose-Intoleranz 665
 Fruktosemalabsorption 80, 296
 Fruktosetransporter 80
 Fülleffekt 35
- G**
 Galaktooligosaccharid 592
 Galaktose 457, 529, 660
 Gallenblasenerkrankung 224
 Gallensäuren 313, 314
 Gallensteinbildung 167, 194, **473**
 – Nährstoffempfehlung 474
 Gallenwegsverschluss 473
 Gamma-Aminobuttersäure 143, 282
 Gamma-Linolensäure 254, 257, 268, 437
 – Akne 441
 – Anwendungsgebiete 269
 – bei prämenstruellem Syndrom 680
 – Blutspiegelmessung 268
 – Neurodermitis 444
 Gamma-Linolensäure-Mangel 268
 Gamma-Tocopherol 115, 121
 Gebärmutterhalskrebs 153
 Geburtsfehler, Prävention 148
 Gedächtnis
 – Einflussfaktoren 627
 – Nährstoffempfehlung 629
 Gedächtnisabbau 658
 Gedächtnisstörung 148, 156, 174
 – Cholin Supplementierung 326
 – Omega-3-Fettsäuren 261
 Gefäßkrankung, Nährstoffempfehlung 501
 Gefäßkalzifizierung 123, 125, 126, 483, 484
 Gefäßspasmus 194
 Gefäßveränderung
 – arteriosklerotische **483**
 – Entzündung 495
 Gehstrecke, schmerzfreie 303
 Gelenkdegeneration, Glucosaminsulfateinfluss 330
 Gelenkerkrankung, entzündliche siehe Arthritis **552**
 Gelenknorpelabbau 557
 Gelenkspalt 329, 330
 Gemüse 31, 32, 46
 – Bleiaufnahme 713
 – Cadmiumaufnahme 713
 – Nahrungsfasern 47
 – Verzehr im Alter 430
 Gemüsesaft 31
 Gemütslage 167
 Genexpression 159
 – Coenzym Q10 332
 – Glycin 285
 Genistein 580, 682
 Genmutation 409
 Geschädigung, Krebsentstehung 572
 Gentranskription 162
 Genussmittel 32, 686
 Geruchssinn im Alter 427
 Gesamtcholesterin 489
 Gesamtsterblichkeit, Beta-Carotin-Blutspiegel 321
 Geschlechtshormonsynthese
 – Vitamin A 96
 – Zink 237, 242
 Gesundheit 14
 – WHO-Definition 62, 422
 Gesundheitsindikator 53
 Getränk 31, 37
 – alkoholisches 31, 32, 707
 – nährstoffhaltiges 72
 – warmes 35
 Getreideprodukt 31
 Getreide-Unverträglichkeit 82
 Gewebekalzifizierung 123, 125, 126
 Gewebeübersäuerung siehe Azidose 702
 Ghrelin 35, 346, 631
 Gicht 148, 167, 227
 Ginkgoextrakt 661, 688
 Ginseng 688
 Gla-Protein 122, 126
 Glaukom **458**
 – Ernährungsempfehlung 458
 – Nährstoffempfehlung 459
 – Vitamin C 171
 – Vitamin E 118
 Gliedmaßenverformung, symmetrische 231
 Glossitis 130
 Glucacon-like Peptide 1 369, 631
 Glucosamin **328**
 – langfristige Anwendung 331
 Glucosaminsulfat 558

- Dosierung 328
 - Glukokortikoid siehe auch
 - Corticosteroid
 - Vitamin-A-Wirkung 97
 - Glukoneogenese 298
 - Glukose 48
 - Glukoseabbau 49
 - Glukoseantwort
 - postprandiale 344, 345
 - Glukose-Intoleranz 204, 205, 223
 - Glukosekontrolle 96
 - Glukosemangel 69
 - zellulärer 660
 - Glukoseresorption 201
 - Glukosestoffwechsel 159
 - Mangan 222
 - Glukosesynthese
 - Biotinfunktion 159
 - körpereigene 49
 - Glukosetoleranz 519, 608, 664
 - gestörte 519, 633
 - gestörte, Glykierungsprozess 411
 - Glukosetoleranzfaktor 204
 - Glukosetoleranztest 520
 - Glukosetransport 310
 - Glukoseverwertung, Magnesium 193
 - Glukosezufuhr, zerebrale 518
 - Glutaminmangel 283
 - Glutaminsäure 279, 307
 - Glutaminsynthetase 222
 - Glutathion 278, 288, 307, 741
 - Anwendungsgebiete 308
 - in der Nahrung 307
 - körpereigene Produktion 282
 - oxidiertes, Regeneration 332
 - oxidiertes, Rezyklierung 132
 - Zufuhrempfehlung 308
 - Glutathionperoxidase 228
 - Glutathionrecycling 351
 - Glutathionreduktase-
 - Aktivierungskoeffizient 135
 - Glutathionspiegel 279, 286
 - Erhöhung 308
 - Glutathionstatus 280
 - Glutathionsynthese 282, 351
 - Hemmung 309
 - Glutathionsystem 609
 - Glutensensitivität 79, 81
 - nicht zöliakiebedingte 82
 - Gluten-Unverträglichkeit 447, 646, 671
 - Glycin 279, 282, **284**, 307, 309, 638
 - Anwendungsgebiete 286
 - in der Nahrung 285
 - Supplementierung 286
 - Glycin-Blutspiegel, niedriger **285**
 - Glycinhaushaltsstörung 285
 - Glykämische Antwort 49
 - Glykämische Last 49
 - hohe 44
 - Glykämischer Index 48, 71
 - Glykierung 237, 239, 484
 - Alterungsprozess 410
 - Arteriosklerose 496
 - Einflussfaktoren 497
 - Ernährungseinfluss 497
 - grauer Star 456
 - Hemmung 305, 369
 - Prävention 462
 - Glykogen 46, 49
 - Glykogenmobilisierung 298
 - Glykogenphosphorylase 139
 - Glykogenspeicher 49
 - Glykoprotein 55
 - Glykosaminoglykan 328
 - Glyx-Diät 70
 - Gold **733**
 - Vorkommen 734
 - Goldschmuck 734
 - Grave's Disease 233
 - Grundumsatz 36, 75
 - Reduktion 36
 - Grüntee **345**, 408, 417, 421, 580, 638, 688
 - antioxidative Kapazität 345
 - sekundäre Pflanzenstoffe 346
 - Grüntee-Catechin 346
 - Gulonolacton-Oxydase 161
 - Gürtelrose 155
- H**
- Haarausfall 101, 160, 161, 242, **448**
 - Nährstoffempfehlung 449
 - schwefelhaltige Aminosäure 280, 289
 - Haarmineralanalyse 566, 635, 720
 - Haarpflege 450
 - Haarpflegemittel, Nickelgehalt 735
 - Haarqualität 174, 448
 - Haarstoffwechsel im ALter 448
 - HAART-Therapie 604
 - Hagebuttenextrakt 89
 - Hämagglutination 55
 - Häm-Eisen 210
 - Hämochromatose 171, 213
 - Hämoglobin 209, 514
 - Hämoglobin-Konzentration, Anämie **514**
 - Hämoglobinstatus 211
 - Hämoglobinsynthese 218
 - verminderte 220
 - Hämsynthese 157
 - Harnsäuerung 290
 - Harndrang, nächtlicher 286
 - Harnsäureaufbau
 - Folsäureeinfluss 148
 - Molybdän 225
 - Harnstein siehe Nierenstein 171
 - Harnstoffsynthese 274
 - Harnwegsinfekt 289
 - Hashimoto-Thyreoiditis 233, 538
 - Haut
 - Fettsäurestoffwechsel 437
 - gesunde **435**
 - trockene **436**
 - Hautalterung **438**
 - Einflussfaktoren 438
 - vorzeitige, Nährstoffempfehlung 439
 - Hauterkrankung 99
 - Vitamin E 119
 - Zink 242
 - Hauterythem
 - UV-bedingtes 354
 - Hautgesundheit
 - Ernährungsempfehlung 437, 438
 - Nährstoffbedarf 436
 - Hautkrebsrisiko 99
 - Hauptpflege 437
 - Hautreparaturprozess, Vitamin A 97
 - Hauttest 78
 - Hauttrockenheit 270
 - Hay'sche Trennkost 70
 - HbA1c-Wert 520
 - Chrom 207
 - Curcuma 341
 - Kreatin 310
 - HDL-Cholesterin 223, 363, 485, 488
 - HDL-Cholesterin-Blutspiegel, Erhöhung 489
 - Healthy Living 63
 - Healthy living medicine 61
 - Hefe, chromhaltige 206
 - Helicobacter pylori 317, 471, 472
 - Eradikationstherapie 120, 170, 473
 - Hepatitis
 - alkoholbedingte 706
 - Hepatitis B 120
 - Hepcidin 212
 - Hepcidinsynthese 212
 - unzureichende 214
 - Herpes
 - labialis 287
 - simplex **602**
 - zoster, Vitamin B₁₂ 155
 - Herpes-Neuralgie 170
 - Herzerkrankung **483**
 - koronare 483, **498**, 688
 - koronare, Primärprävention 494
 - Kreatin 310
 - Nährstoffempfehlung 501
 - Herzfunktion, Magnesium 193

- Herzglykosid, Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
- Herzinsuffizienz 130, 511
- Coenzym-Q10-Wirkung 336
 - Eisen-Supplementierung 212
 - Ernährungsempfehlung 511
 - Keshan-Krankheit 234
 - L-Carnitin-Gabe 301
 - Magnesiumwirkung 196
 - Multimikronährstoff-Präparat 174
 - Nährstoffempfehlung 512
 - NYHA-Klassifikation 511
 - Schweregrad 511
 - Selen-Blutspiegel 234
 - Taurinwirkung 314
 - Vitamin B₁ 131
 - Zinkhaushalt 238
- Herz-Kreislauf-Ereignis
- Primärprävention 501
 - Sekundärprävention 501
- Herz-Kreislauf-Erkrankung 33, 51, 59, 62, 104
- Biomarker 204
 - Cholin-Blutspiegel 325
 - Coenzym Q₁₀ 335
 - Eisenhaushaltsstörung 211
 - Kupfermangel 219
 - L-Arginin 276
 - L-Carnitin 301
 - Lycopin 357
 - Nikotinsäureeinfluss 137
 - Nitrostress 548
 - Omega-3-Fettsäuren 261
 - Prävention 49
 - Primärprävention 335
 - Risikofaktoren 483
 - Risikomarker 485
 - Schwermetalleinfluss 713
 - Sekundärprävention 335
 - Seleneinfluss 231
 - Silent Inflammation 57
 - Taurinwirkung 314
 - Vitamin-A-Mangel 100
 - Vitamin B₁ 131
 - Vitamin-B₁-Mangel 130
 - Vitamin B₆ 141
 - Vitamin C 168
 - Vitamin D 105
 - Vitamin E 119
 - Wechseljahre 681
 - Zinkhaushalt 238
- Herz-Kreislauf-Funktion, Magnesiumeinfluss 194
- Herz-Kreislauf-Risiko
- atherogenes 490
 - Ernährungsempfehlung 498
- Herzoperation, Vitamin-C-Wirkung 167
- Herzrhythmusstörung 509
- Kaliummangel 184, 185
 - Kaliumüberschuss 186
 - Magnesiumhaushaltsstörung 194
 - Magnesiumwirkung 196
 - Nährstoffempfehlung 510
 - Taurineinsatz 314
 - zur 510
- Herztod, plötzlicher 498
- Heuschnupfen 612
- HIF-1 α (Hypoxia-inducible factor 1 α) 162, 169
- High Density Lipoproteins siehe HDL 488
- High-sensitive-CRP 167
- Hirnatrophie 148, 657
- Hirndurchblutung, verminderte 656
- Hirnleistung
- Einflussfaktoren 627
 - Ernährungsempfehlung 628
 - Nährstoffempfehlung 629
- Hirnstoffwechsel 279
- Gleichgewichtsstörung 666
- Hirnzellenverlust 656
- Histadelie 664
- Histamin 61, 80
- Histaminabbau 162, 222, 223, 289
- Histaminausschüttung 612
- Histaminfreisetzung 366
- Histaminintoleranz 79, 80
- Histaminspiegel
- hoher 663
 - Mikronährstoffeinfluss 663
- Histapenie 664
- Histon 136
- Hitzewallungen 681
- Reduktion 682
- HIV-Infektion 604
- Nährstoffempfehlung 605
 - Selen 232
- HMG-CoA-Reduktase 219
- Holotranscobalamin 151
- HOMA-IR-Wert 520
- Homocystein 141, 147, 219, 290, 440, 494
- Rezyklierung 151, 322, 324
- Homocysteinämie 667
- Homocystein-Blutspiegel 149
- Betaineinfluss 323
 - B-Vitamin-Einfluss 182
 - hoher 148, 290, 494, 565
 - hoher, Folsäureeinfluss 148, 153
 - hoher, Hirnatrophie 657
 - hoher, kognitive Fähigkeiten 629
 - hoher, Migräne-Patient 625
 - hoher, Vitamin-B₁₂-Einfluss 155
 - Senkung 494
- Homocysteinstoffwechsel 144, 181, 289, 495
- L-Arginin 274
- Honigmilch 637
- Honig, Wundheilung 698
- Hormonersatztherapie 414, 681
- Hormonfreisetzung 193
- Hormonhaushalt 412
- zweite Lebenshälfte 414
- Hormon, im Magen gebildetes 631
- Hormonmangel 414
- Hormonpräparat, zweite Lebenshälfte 414
- Hormonprofil 653
- Hormonspiegel 414
- Hormonstoffwechselstörung, quecksilberbedingte 740
- Hormonverteilung 413
- hs-CRP 61, 485
- Chromeinfluss 204
- Hüftgelenk, arthrotisches, Schwermetall-Konzentration 736
- Hülsenfrüchte 31, 54
- Hundertjährige 414
- Hunger 34
- Hungergefühl 291
- Hungerhormon 35
- Hungersignal 35
- Hyaluronsäure 328
- Hydroxycobalamin 150, 154
- Hydroxylapatit 187
- Hydroxylase 193
- Hydroxylierungsreaktion 162, 247
- Hydroxylradikal 213
- 5-Hydroxytryptophan 665
- Hyperaktivität 142
- Aluminiumbelastung 721
 - Kalziumspiegel 190
 - Magnesiumspiegel 190, 197
 - Nachtkerzenöl 270
 - Omega-3-Fettsäuren 261
 - Ursache 633
 - Zink-Supplementierung 242
- Hyperinflammation 599
- Hyperkaliämie 183
- Hyperkalzämie 100
- Hyperkeratose 99, 164
- Hyperthyreose 540
- Symptome 540
- Hypertonie, arterielle 504
- Alpha-Liponsäure-Wirkung 350
 - Ernährungsempfehlung 505
 - Folsäure-Supplementierung 148
 - Kalium-Supplementierung 184
 - Körpergewichtsreduktion 505
 - Magnesiumwirkung 196
 - Melatonin einfluss 360
 - Nährstoffempfehlung 506
 - salzsensitive 51, 202

- sekundäre 508
 - Symptomfreiheit 504
 - Taurinanwendung 314
 - Hypervitaminose A 101
 - Hypervitaminose D 191
 - Hypoglykämie 205
 - Begleiterscheinungen 519
 - Epilepsie 646
 - Migräneauslösung 624
 - Nährstoffempfehlung 521
 - nutritive 518
 - Hyposensibilisierung 78
 - Hypothalamus 35
 - Hypothyreose 538
 - Ernährungsempfehlung 539
 - L-Carnitin 303
 - Nährstoffempfehlung 540
 - Hypoxia Inducible Factor 1 alpha 162, 169, 583
- I**
- IDL (Intermediate-density-Lipoprotein) 490
 - Ilofosamid 579
 - Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
 - IgG-Antikörpertiter, erhöhter 445
 - Immunaktivierung, zelluläre 61
 - Immunantwort 396
 - Astaxanthineinfluss 316
 - Beta-Carotin-Einfluss 319
 - Beta-Glucane-Wirkung 344
 - Einflussfaktoren 589
 - Glutaminmangel 283
 - Impfung 601
 - Kupferinfluss 218
 - Rauchen 709
 - überschießende 590
 - Verbesserung 595
 - Vitamin-A-Einfluss 100
 - Zinkeinfluss 237
 - Immunantwortstörung
 - Prävention 595
 - Therapie 595
 - Immundefizienz, therapiebedingte 589
 - Immunmodulation 578
 - Glutathion 307
 - L-Carnitin 300
 - Quercetin 366
 - verzweigt-kettige Aminosäure 297
 - Vitamin D 102
 - Immunonutrition 700
 - L-Glutamin 283
 - Immunoseneszenz 415
 - Immunreaktion, starke 445
 - Immunschwäche, sekundäre 589
 - Immunsuppressivum 420, 608
 - Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
 - Immunsystem 588, 607
 - aktives 57
 - Eiseneinfluss 208
 - Eisenmangel 212
 - Ernährungsempfehlung 591
 - Folsäureinfluss 144
 - Glutathioneinfluss 307
 - kindliches 396
 - L-Arginin-Einfluss 274, 276
 - L-Cystein-Einfluss 280
 - L-Lysin-Einfluss 287
 - Magnesiumeinfluss 193
 - Magnesiumstatus 195, 197
 - Melatonineinfluss 359
 - Mikronährstoffbedeutung 590
 - Multimikronährstoff-Präparat 174
 - Nahrungsmittel-Unverträglichkeit 76
 - psychischer Einfluss 595
 - Regulation 589, 590
 - Regulation, mikronährstoffbedingte 609
 - regulierende Substanzen 591
 - Seleneinfluss 228, 230, 232
 - spezifisches 588
 - Stärkung 590
 - unspezifisches 588
 - Vitamin-A-Einfluss 97, 100
 - Vitamin-B₆-Einfluss 139
 - Vitamin-B₁₂-Einfluss 153
 - Vitamin-C-Einfluss 162, 165, 168
 - Vitamin-D-Einfluss 102, 105
 - Vitamin-E-Einfluss 117, 119
 - Zinkeinfluss 237, 239, 242
 - Immunsystemzellen, Energiequelle 282
 - Impfstoff
 - Aluminiumgehalt 720
 - Quecksilbergehalt 740
 - Impfung 100
 - Eisenmangel 212
 - Immunantwort 601
 - Selenstatus 232
 - Implantat, metallisches, chromhaltiges 208
 - Inaktivität 58
 - Index, glykämischer 48
 - Indikator, sozioökonomischer 53
 - Individualität, biochemische 21
 - Indolamin-2,3-Dioxygenase 295
 - Industrieabfall
 - quecksilberhaltiger 740
 - silberhaltiger 743
 - Infektabwehr, Vitamin C 168
 - Infektanfälligkeit 20
 - Mikronährstoffzufuhr 593
 - Vitamin-A-Mangel 99
 - Infektion
 - Chromausscheidung 205
 - Vitamin-A-Einfluss 100
 - Infektvorbeugung
 - Beta-Glucan 345
 - Vitamin C 24, 25
 - Infertilität
 - männliche, L-Carnitin 301
 - ovulatorische 174
 - Inflammaging 416
 - Inflammasom 139
 - Informationsaustausch, interzellulärer 364
 - Ingwer 677
 - Inositol 138
 - Insulin 47, 48, 518
 - Insulinaktivierung 204
 - Insulin-like Growth Factor 1 153, 356
 - Insulinmangel 518, 522
 - Insulinresistenz 520, 521, 522
 - der Hirnzellen 657
 - Glycinspiegel 285
 - Nitrostress 549
 - Insulinsekretion 97, 187, 193, 222, 237
 - Insulinsensitivität 125, 196, 275
 - Glycineinfluss 286
 - Insulinspiegel, L-Carnitin-Aufnahme 300
 - Insulinsynthese 237, 239, 241
 - Insulinwirkung, Cysteineinfluss 281
 - Intaktheit, zelluläre 282
 - Intensivtherapie, Vitamin C 170
 - Interferonproduktion 163
 - Interleukin-1 61
 - Interleukin-6 61, 102, 485
 - Intermediate-density-Lipoprotein 490
 - Internet, Einfluss auf kindliche Essgewohnheiten 400
 - Intervallfasten 37, 38, 72
 - Signalwege 41
 - Stoffwechselveränderung 41
 - Intoxikation, chronische, Parkinson-Krankheit 650
 - Intrinsic-Faktor 150, 152
 - Inulin 50, 592
 - In-vitro-Fertilisation 686
 - Isoleucin 297
 - in der Nahrung 298
- J**
- Jetlag 361
 - Jod 214
 - Anwendungsgebiete 216
 - Funktion 215
 - in der Nahrung 215
 - Supplementierung 216

- Supplementierung, Schwangerschaft 217
 - Überdosierung 217
 - Zufuhrempfehlung 216
 - Jod-Akne 217
 - Jodaufnahme 215
 - reduzierte 99
 - Jodbedarf
 - Schwangerschaft 217, 385
 - Stillzeit 395
 - Jodhaushaltsstörung 215
 - Jodid-Myxödem 217
 - Jodmangel 214, 215, 216, 517, 538, 610
 - Eisenhaushalt 213
 - ernährungsbedingter 215
 - Schwangerschaft 385
 - Jodmangelgebiet 18
 - Jodprophylaxe 216
 - Jodstatus 610
 - Jodsupplementierung 517
 - Jodversorgung 51, 214
 - pflanzenbasierte Ernährung 52
 - Jo-Jo-Effekt 73
- K**
- Kalium 183
 - Funktion 183
 - Haushaltsstörung 183, 184
 - in der Nahrung 184
 - Medikamenteneinfluss 183
 - Supplementierung 184, 510
 - Supplementierung, Kontraindikation 186
 - Zufuhrempfehlung 184
 - Zufuhr, vermehrte 51
 - Kaliumausscheidung, renale 185
 - Kalium-Blutspiegel 184
 - Kaliumkonzentration
 - im Urin 185
 - zellulärer 185
 - Kalium-Magnesium-Synergie 186
 - Kaliummangel 183
 - abführmittelbedingter 186
 - Diabetes mellitus 19
 - Herzrhythmusstörung 184
 - Kaliumverbindung, basische 185
 - Kaliumverlust
 - abführmittelbedingter 186
 - Sportler 185
 - Kalorienbedarf siehe auch Energiebedarf
 - Schwangerschaft 379
 - Kalorienrestriktion 38
 - Compliance 41
 - kontinuierliche 39
 - Langlegigkeit 416
 - Nährstoffdefizit 41
 - Risiko 41
 - Stoffwechseleränderung 39, 40
 - Kalzifizierung 126
 - vaskuläre 483, 484
 - Kalzium 20, 183, **186**
 - antiallergische Wirkung 189
 - Anwendung 189
 - Funktion 187
 - im Knochen 187
 - in der Nahrung 188, 189
 - intrazelluläres 187
 - Kochverlust 188
 - Kontraindikation 191
 - Mobilisierung aus dem Knochen 187
 - Multivitamin-Mineral-Präparat 177
 - Synergisten 191
 - Tageszufuhr 189
 - Zufuhrempfehlung 55
 - Kalziumantagonist 193, 199, 650
 - Kalziumbedarf
 - erhöhter 187
 - Schwangerschaft 383
 - Kalziumbilanz 188
 - Kalziumblutspiegel 191
 - Kalziumcarbonat 190
 - Kalziumfructoborat 247
 - Kalziumhaushalt
 - Störungsfolge 188
 - Störungsursache 187
 - Vitamin D 102
 - Kalziumkonzentration, intrazelluläre 186, 196, 197
 - Kalzium-Magnesium-Gleichgewicht 187
 - Kalzium-Magnesium-Phosphor-Gleichgewicht 189, 195
 - Kalzium-Magnesium-Verhältnis 568
 - Kalzium-Magnesium-Wechselspiel 199
 - Kalziummangel 632
 - im Alter 429
 - Schwangerschaft 385
 - Kalziumoxalat 191
 - Kalziumoxalat-Harnstein 55, 196, 535
 - Kalziumpantothenat 157, 159
 - Kalziumresorption 189
 - erhöhte 191
 - Kalziumresorptionsstörung 188
 - Kalziumstoffwechsel 562
 - Kalziumstoffwechselstörung 18
 - Kalziumsupplementierung 562, 563, 565
 - Kalziumüberladung, intrazelluläre 313
 - Kalziumverwertung 188
 - Kalziumzufuhr 187, 536
 - empfohlene 189
 - Schwangerschaft 191
 - Kammerflimmern 510
 - Kammerwasserzirkulation 458
 - Kapillarfragilität 164
 - Kardiomyopathie
 - dilatative 230
 - Eisenoverload 213
 - L-Carnitin 301
 - Selenmangel 231, 234
 - Taurinanwendung 314
 - Kardiovaskuläre Erkrankung siehe Herz-Kreislauf-Erkrankung 59
 - Karies 102, 188, 465
 - Fluoreinfluss 249
 - Molybdäeinfluss 227
 - Kariesprophylaxe 250, **465**
 - Ernährungsempfehlung **465**
 - Nährstoffempfehlung 466
 - Kartoffelsaft 471
 - Kashin-Beck-Krankheit 230
 - Katalysator 737
 - Katarakt 351, **455**
 - altersbedingte 174
 - Einflussfaktoren 456
 - Multivitamin-Mineral-Präparat 174
 - Nährstoffempfehlung 457
 - Vitamin B₂ 134
 - Vitamin E 118
 - Vorbeugung 354, 457
 - Kautablette 90
 - Kehlkopfschwellung 78
 - Keime, probiotisch wirksame 592
 - Keratektomie, fotorefraktive 279
 - Keratin 279
 - Keshan-Krankheit 231, 234
 - Ketoazidose 529
 - Ketonkörper 529
 - therapeutisches Potenzial 69
 - Ketonkörperproduktion 41, 42, 69
 - Ketose 69
 - Kieselerde 252
 - Kieselsäure 251
 - mit Maltodextrin stabilisierte 252
 - nichtstabilisierte 252
 - Kind
 - vegane Ernährung 402
 - vegetarische Ernährung 66
 - Kinderwunsch 374
 - Multivitamin-Präparat 174
 - Vitamin-A-Zufuhr 100, 382
 - Kleidungsstück, silberbeschichtetes 743
 - Kniearthrose 329
 - Curcuma 341
 - Kniegelenkersatz 330
 - Knochenabbau 561
 - Knochenaufbau 102, 562, 565

- Kalzium 187
- Magnesium 193
- Mikronährstoffzufuhr 566
- Vitamin A 97
- Zink 243
- Knochendichte 42, 566
 - Kaliumeinfluss 185
 - Magnesiumeinfluss 197
 - Vitamin-C-Einfluss 170
 - Vitamin D₃ 190
- Knochenfraktur 125, 127, 153
 - Heilungsförderung 700
- Knochengewebe
 - Kupferfunktion 218, 219
 - Nickel-Konzentration 735
- Knochenkalzifikation, Siliziumfunktion 251
- Knochenmasse im Alter 427
- Knochenmasseverlust 123, 187
- Knochenstoffwechsel
 - Beta-Carotin-Einfluss 320
 - Bor 248
 - Eisenstoffwechsel 209, 211
 - Fluor 249
 - Kupfereinfluss 220
 - Magnesiumeinfluss 195, 197
 - Mangan 222
 - Multivitamin-Mineral-Präparat 174
 - Silizium 252
 - Vitamin C 170
 - Vitamin K 123
 - Zinkeinfluss 237
- Knochenumsatz 42
- Knorpel 328
- Kochgeschirr
 - aluminiumhaltiges 720
 - Chrom-Nickel-Stahl-haltiges 735
- Kochsalz, Jod-angereichertes 51, 215, 216, 395
- Kochsalzkonsum 201
 - WHO-Empfehlung 505
- Koffein 667
 - bei Parkinson-Krankheit 651
 - Schwangerschaft 387
- Koffeinkonsum 510
- Kognitionsstörung 174
 - Jodmangel 217
- Kohlenhydrat 37, 46
 - schnell fermentierbares siehe FODMAP 83
 - Trennung von Proteinen 70
- Kohlenhydratrestriktion 49
- Kohlenhydratzufuhr 46, 47
 - reduzierte 68
 - Vegetarismus 67
- Kohlensaft 471
- Kolik beim Säugling 396
- Kollagen 558
- Kollagensynthese 96
 - L-Arginin 275
 - Mangan 222
 - Siliziummangel 251
 - Vitamin C 163, 171
- Kollagen Typ-II 559
- Kollagen-Typ-II-Synthese 328
- Kombinationspräparat für Augen 454
- Komplexbildner 718, 732, 745
- Konjunktivitis 99, 160
- Kontaktallergen 735
- Kontaktallergie
 - Nickelbelastung 735
 - Palladiumbelastung 737
- Kontrazeptiva, orale 143, 683
 - Migräneanfälligkeit 625
 - Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
 - Zink-Kupfer-Verhältnis 220
- Konzentration
 - Einflussfaktoren 627
 - Nährstoffempfehlung 629
- Konzentrationssörung 156, 174
- Konzeption, Folsäure-Supplementierung 146, 148
- Kopfhautdurchblutung 450
- Kopfhauterkrankung 99
- Koronarangiografie 168
- Koronaratherosklerose 45
- Körperfettmenge, Prostata-Vergrößerung 693
- Körperfettreduktion 72
- Körperfremde Substanz, Elimination 162
- Körpergewicht 34, 61
 - Einflussfaktoren 34
 - konstantes 36
 - Reduktion 37, 72, 73, 520, 522
 - Reduktion, Chrom-Supplementierung 206
 - Reduktion, L-Carnitin-Supplementierung 303
 - stabiles 73
- Körpergewichtsregulation
 - Alpha-Liponsäure 351
 - bei Herzrhythmusstörung 510
 - bei Hypertonie 505
 - Grüntee 346, 347
- Körpergewichtszunahme, Hypothyreose 539
- Körperliche Veränderung im Alter 427
- Körpersignal 30, 34
- Krafttraining 37, 566
- Krämpfe 20
- Kreatin 309, 324
 - Anwendungsgebiete 310
 - Aufnahmeförderung 310
 - bei älteren Menschen 310
 - in der Nahrung 309
 - Nebenwirkung 311
- Kreatin-Coenzym-Q10-Kombination 651
- Kreatinmonohydrat 309
- Kreatinphosphat 309
- Kreatinsupplement 309
- Kreatinsynthese 274, 309
 - Glycin 285
 - L-Methionin 288
- Krebsentstehung 571
- Krebserkrankung 33, 571
 - Chrom 207
 - Curcumin 341
 - Kalziumzufuhr 190
 - L-Carnitin 302
 - Lycopin 357
 - Melatonin einfluss 360
 - Molybdän 226
 - Prävention 52, 572
 - Primärprävention 574
 - Primärprävention, Ernährungsempfehlung 574
 - Primärprävention, Nährstoffempfehlung 575
 - Rauchen 709
 - Sekundärprävention 174, 584
 - Sekundärprävention, Nährstoffempfehlung 584
 - Seleneinfluss 232
 - Vitamin C 169
 - Vitamin D 105, 109
 - Vitamin E 119
 - Wasserstoffperoxid 166
- Krebsprotektive Substanz 100
- Krebsrisiko 573
 - Cadmiumbelastung 731
 - Nickelexposition 736
 - Passivrauchen 709
- Krebszellen, Vitamin-C-Wirkung 169
- Kreuzallergie 77, 78
- Krillöl 265
- Kropf 216, 538
- Kryptopyrrol im Urin 635, 664
- Kupfer 162, 218, 712
 - Antagonisierung durch Zink 243
 - bei Arthrose 559
 - in der Nahrung 218
 - Resorptionsstörung 219, 220
 - Zufuhrempfehlung 219
- Kupferbelastung, chronische 220
 - Nährstoffkombination 221
- Kupferhaushaltsstörung 218, 219
- Kupfermangel 219
- Kürbiskerne 693
- Kurzsichtigkeit 455, 458
- Kurzzeitgedächtnisstörung 656
- Kynurenin 294

- Kynurenin-Tryptophan-Verhältnis 294
- L**
- Laboranalyse 22
 Laborstatus 24
 Lacto-Vegetarier 66
 Laktase 79
 Laktobazillen 50
 Laktose 32, 477
 Laktose-Intoleranz 79
 – Ernährung 80
 Laktosemalabsorption 296
 Laktosetoleranztests 79
 L-Arginin 274, 309, 688, 700
 – Anwendungsgebiete 275
 – bei erektiler Dysfunktion 689
 – Überdosierung 277
 – Wundheilung 698
 L-Ascorbinsäure 89, 162
 Latexallergie 672
 Laxans siehe Abführmittel 749
 L-Carnitin 20, 177, 299, 418
 – Anwendungsgebiete 301
 – bei Herzinsuffizienz 512
 – in der Nahrung 300
 – Schwangerschaftsplanung 376
 – Spermiengüte 691
 – Überdosierung 304
 – Zufuhr 299, 300
 – Zufuhr, zyklische 300
 L-Carnitin-Mangel 301
 L-Carnitin-Synthese 287, 299
 L-Carnitintartrat 300
 L-Carnitin-Verlust, renaler 302
 L-Citrullin 274, 277
 L-Cystein 278, 288, 307
 – Anwendungsgebiete 279
 – Dosierung 279
 – in Lebensmitteln 279
 – Überdosierung 281
 – Zufuhrempfehlung 279, 289
 LDL-Cholesterin 364, 485, 487
 L-Dopa 143, 291, 649
 – Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
 Leaky-gut-Syndrom 283
 Leben, ewiges 423
 Lebensalter, genetisch mögliches 406
 Lebensbedingung 406
 Lebenserwartung
 – Alkoholeinfluss 706
 – höhere 410
 – Rauchen 709
 Lebensmittelpyramide 30, 33
 Lebensmittel (siehe auch Nahrungsmittel) 30
 – AGE-arme 497
 – AGE-reiche 497
 – Alpha-Linolensäure-haltige 257
 – antiinflammatorisches Potenzial 498, 553
 – arachidonsäurehaltige 268
 – basische 703
 – Blei-Konzentration 726
 – entzündungsförderndes Potenzial 59, 554
 – entzündungshemmendes Potenzial 59
 – fetthaltige, Verdauungsstörung 477
 – Fremdstoffe 45
 – hochverarbeitete 37, 46
 – industriell verarbeitete 42, 264
 – Krebsprävention 576
 – Krebsrisiko 576
 – Migräneanfallauslösung 624
 – oxalathaltige 55
 – säurebildende 702
 – schwefelreiche 308
 – Sodbrennen verursachende 470
 – stark verarbeitete 79
 – tierische 53
 – tryptophanreiche 637
 – Verarbeitungsgrad 42
 – Vitamin-A-Mengenangabe 96
 – Vitamin-C-reiche 164
 – wenig verarbeitete 65
 – Zutatenliste 43, 46
 Lebensmittelvergiftung 77
 Lebensmittelzusatzstoff 671, 720
 Lebensqualität
 – Chondroitinsulfateinfluss 329
 – Glucosaminsulfateinfluss 330
 Lebensstil 30, 58, 62, 63, 417
 – Autoimmunerkrankung 608
 – bei Übergewicht 505
 – Blutfettwerte 490
 – erektile Dysfunktion 689
 – gesunder 59, 65
 – Hautalterung 438
 – Krebsrisiko 573
 – Mortalitätsrisiko 62
 – Schwangerschaft 378
 – Schwangerschaftsplanung 375
 – Senioren 428
 – Vitamin-D-Mangel 103
 Lebensstiländerung 17, 36, 72, 73
 – Arteriosklerosevorbeugung 485
 – bei Burnout 642
 Lebensweise, Optimierung 408
 Leber
 – belastende Faktoren 532
 – toxischer Einfluss 169
 Leberenzym 120
 Lebererkrankung 58
 – Alpha-Liponsäure-Wirkung 351
 – Cholinbedarf 326
 – Kaliumhaushaltsstörung 183
 – L-Carnitin 302
 – Pantothensäuremangel 158
 – S-Adenosylmethionin-Spiegel 290
 – Taurin 314
 – verzweigtkettige Aminosäure 298
 – Vitamin B₁₂ 152
 – Vitamin C 169
 – Vitamin E 120
 – Zink 243
 Leberfunktionsstörung
 – Hepcidinsynthese, reduzierte 214
 – Vitamin-D-Stoffwechsel 103
 – Vitamin-K-Stoffwechsel 124
 Leber-Gallen-Erkrankung 98
 Leberglykogen 49
 Leberverfettung (siehe auch Fettleber) 531
 – entzündliche 120
 Leistungsfähigkeit
 – mentale 364
 Leistungsumsatz 36
 Lektin 54, 55
 Leptin 61, 631
 Lernschwierigkeit 632
 Leucin 297
 – in der Nahrung 298
 Leukotrien 256
 Lezithin 342, 491
 – bei Milchstau 393
 L-Glutamin 279, 281, 700
 – Anwendungsgebiete 282
 – bei Reizdarm 476
 – Wundheilung 698
 – Zufuhrempfehlung 282
 L-Glutaminsäure 281, 282
 – in der Nahrung 282
 L-Histidin 305
 Lichen ruber planus 357
 Lichtabsorption 316
 Lichtfilter 353
 Lichtschutz 356, 357
 Linolensäure 254
 Linolsäure 254
 Lipidperoxidation 132
 Lipidsenker, Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
 Lipidstoffwechsel
 – Chromeinfluss 204, 206
 – Eiseneinfluss 209
 Lipidstoffwechselstörung, Nährstoffempfehlung 491
 Lipoprotein 487
 – atherogenes 137, 490
 Lipoprotein(a) 485, 489
 – L-Carnitin-Einfluss 301
 Lipoprotein(a)-Spiegel, Senkung 490

- Lipoproteinsynthese, Cholin 324
 - Lipoxygenase 19, 209
 - Lithium 447
 - Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
 - L-Lysin 287, 299
 - Bedarf 287
 - in der Nahrung 287
 - L-Lysin-Mangel 287
 - L-Lysin-Supplement 287, 288
 - L-Methionin 288, 299, 309, 666
 - Anwendungsgebiete 289
 - harnansäuernde Wirkung 290
 - in der Nahrung 289
 - Kontraindikation 290
 - Zufuhrempfehlung 279, 289
 - Long-Covid-Patient 599
 - L-Ornithin 274, 277
 - L-Ornithin-L-Aspartat 533
 - Lösungsmittel 451
 - Low-Carb-Diät 68
 - Low-Density-Lipoprotein siehe LDL 487
 - Low-Fat-Ernährung 624
 - Lowgrade-Infammation, vaskuläre 301
 - L-Phenylalanin 291, 666
 - Funktion 291
 - in der Nahrung 292
 - Überdosierung 293
 - Zufuhrempfehlung 292
 - L-Thyroxin 229, 539
 - L-Tryptophan 293, 418, 637, 665
 - Abbau 295
 - Anwendungsgebiete 295
 - Bedarf 295
 - in der Nahrung 294
 - Interaktion 296
 - L-Tyrosin 291, 651
 - Funktion 291
 - in der Nahrung 292
 - Supplementierung 292
 - Überdosierung 293
 - Zufuhrempfehlung 292
 - Luftschadstoff 614
 - Lungenerkrankung, chronisch-obstruktive 195
 - Lungenkrebsrisiko 26
 - Rauchen 710
 - Lungentumor 156
 - Lupus erythematosus 607
 - Lutein 177, 353, 461
 - Dosierung 354
 - in der Nahrung 355
 - Tolerable Upper Intake Level 355
 - Luteolin 408
 - Lycopin 95, 320, 356, 694
 - bei Zahnfleischerkrankung 464
 - Fotoprotektion 356
 - in der Nahrung 357
 - Lysinmangel 288
 - Lysyloxidase 218, 220
- M**
- Magen-Bypass
 - Eisenbedarf 210
 - Kupferhaushaltsstörung 218
 - Multivitamin-Mineral-Präparat 175
 - Pantothensäuremangel 158
 - verzweigtkettige Aminosäure 298
 - Vitamin B₁ 129
 - Magen-Darm-Erkrankung
 - chronisch-entzündliche 98
 - Selenaufnahmestörung 230
 - Vitamin-A-Verlust 98
 - Vitamin-A-Zufuhr 99
 - Vitamin-B₂-Verlust 133
 - Vitamin-B₁₂v-Resorptionsstörung 152, 153
 - Vitamin-D-Verlust 105
 - Magen-Darm-Schleimhaut 17
 - Magen-Darm-System 50
 - Magenentleerung 469
 - Magengeschwür 170, 471
 - Blutverlust 517
 - Nährstoffempfehlung 472
 - Risikofaktoren 471
 - Magenkarzinom 472
 - Magenschleimhaut 99, 471
 - Magenschleimhautschaden, medikamentenbedingter 471
 - Magenschleimhautveränderung im Alter 427
 - Magenschmerzen 160
 - Magnesium 20, 183, 187, 189, 192, 418
 - Arzneimittelwechselwirkung 193
 - bei Alkoholkonsum 707
 - bei Angstzuständen 674
 - bei chronischen Schmerzen 619
 - bei Depression 668
 - bei Epilepsie 647
 - bei Hypertonie 506
 - bei Osteoporose 563
 - bei prämenstruellem Syndrom 680
 - bei Stress 643
 - Bioverfügbarkeit 198
 - Cofaktor-Rolle 196
 - Funktion 192
 - in der Nahrung 194
 - Kaliumspiegel, zellulärer 185
 - Kalziumspiegel, zellulärer 192
 - kardioprotektive Eigenschaft 197
 - Knochenstoffwechsel 193
 - Kombination mit Vitamin B₆ 197
 - laxativer Effekt 199
 - Migräneanfallvorbeugung 623
 - Multivitamin-Mineral-Präparat 177
 - Prävention von Kammerflimmern 510
 - Resorptionsstörung 194
 - Schwangerschaft 383
 - tubuläre Rückresorption 194
 - Wundheilung 698
 - Magnesiumhaushaltsstörung 192, 193, 194
 - Magnesium-Kalium-Synergie 186
 - Magnesiumkonzentration, intrazelluläre, niedrige 192
 - Magnesiummangel 18, 183, 194, 196, 197, 199, 632
 - Diabetes mellitus 19
 - epileptische Anfälle 647
 - familiärer 194
 - Schwangerschaft 385
 - Vitamin-D-Stoffwechsel 104
 - Magnesiumorotat 512
 - Magnesiumoxalat 196
 - Magnesiumsulfat-Infusion 197
 - Magnesiumverlust 194, 196
 - Magnesium-Vitamin-B₆-Kombination 142
 - Magnesiumzufuhr 192, 195
 - intravenöse 197
 - perorale 197
 - Magnetfeld 646
 - Mahlzeitenzahl 38
 - Makrobiotik 70
 - Makronährstoff 15
 - gesundheitliche Auswirkung 47
 - Niacineinfluss 136
 - Makronährstoffbedarf
 - kindlicher 401
 - Schwangerschaft 379
 - Makuladegeneration
 - altersabhängige 240, 460
 - Luteinwirkung 355
 - Prävention 354
 - Zeaxanthinwirkung 355
 - Makula, Pigmentdichte 354
 - Makulapigmentschicht 355
 - Malabsorption 77
 - Malnutrition 140
 - Malondialdehyd 312, 547
 - Mangan 221, 712
 - bei Arthrose 559
 - Bioverfügbarkeit 222
 - in der Nahrung 222
 - Zufuhrempfehlung 223
 - Manganbelastung, chronische 224
 - Manganhaushaltsstörung 222
 - Manganmangel 222

- Mangan-Superoxiddismutase 222
 Manganzufuhr, geringe 223
 Mangelernährung 56, 140
 – chronische Darmentzündung 479
 – Tumorpatient 302
 Manuka-Honig 698
 Marschhämolysie 517
 Masern 100
 Masernimpfung, Eisengabe 212
 Mastalgie
 – Nachtkerzenöl 270
 – Vitamin E 118
 Mastopathie, fibrozystische 216
 Mastzellstabilisierung 367
 Matrix-Gla-Protein 122
 – Aktivierung 123
 – carboxyliertes 501
 – uncarboxyliertes 126
 Mayo-Diät 74
 Mead'sche Säure 271
 Medikament
 – Aluminiumgehalt 720
 – antihypertensives, Mikronährstoffhaushalt 508
 – bei Herzinsuffizienz, Mikronährstoffhaushalt 513
 – Biotinbeeinflussung 160
 – blutverdünnendes 121
 – B-Vitamin-Haushalt 181
 – Diaminoxidasehemmung 81
 – Einfluss auf die Ernährung im Alter 429
 – Fettresorptionshemmung 117
 – Folsäurestatus 146
 – goldhaltiges 734
 – Interaktion mit Melatonin 360
 – Kaliumhaushaltsstörung 183
 – Manganhaushaltsstörung 222
 – Mikronährstoffhaushalt 174
 – Mikronährstoffhaushalt-Störung 19
 – Mitochondriopathie 418
 – Muskelkrämpfe 567
 – Niacinmangel 136
 – östrogenhaltiges **683**
 – östrogenhaltiges, Gallensteinrisiko 474
 – Schlafstörung 638
 – Schwangerschaft 388
 – Selenresorptionsstörung 230
 – Spermienqualitätbeeinflussung 690
 – Verstopfung 479
 – Vitamin-A-Status 98
 – Vitamin-B₃-Status 133
 – Vitamin-B₆-Status 140
 – Vitamin-B₁₂-Beeinflussung 152, 155
 – Vitamin-C-Status 164
 – Vitamin-D-Bedarf 104
 – Wechselwirkung mit Antiepileptikum 646
 – Wechselwirkung mit Magnesium 193
 – Wechselwirkung mit Mikronährstoff 748
 – Wirkungsverbesserung 21
 – Zinkhaushalt 238
 Medizin, orthomolekulare 14, 663
 – Definition 14
 Mehrlingsschwangerschaft 388
 Melaninbildung 218
 MELAS 314
 Melatonin 293, 296, 324, **358**, 637
 – ältere Menschen 360
 – analgetische Eigenschaften 358, 361
 – bei Reizdarm 476
 – COVID-19-Infektion 598
 – Lichtempfindlichkeit 362
 – Medikamenteninteraktion 360
 – Supplement 359
 Melatoninsynthese 294
 Melisse 638
 Membranfluidität 116
 Membranphospholipid 364
 Membranpotenzial 183
 Memory-Zellen 588
 Menachinon siehe Vitamin K₂ 122
 Menopause siehe Wechseljahre **681**
 Menorrhagie 212
 Menstruationsschmerzen 120, **677**
 – Nährstoffempfehlung 678
 meso-Zeaxanthin **353**
 Metabolic Balance 70
 Metabolisches Syndrom 49, 458
 – Betainausscheidung 322
 – Gallensteinrisiko 474
 – nicht-alkoholische Fettleber 532
 Metallbelastung, chronische 718
 – gesundheitliche Folgen 714
 – Laboranalyse 719
 – Schmuck 716
 Metallexposition, berufliche 719
 Metallintoxikation, chronische 220, 718
 – Epilepsie 645
 – Komplexbildner 718
 – Neurodermitis 443
 Metallionen, Komplexbildung 349, 351
 Metallkeramik, zahnärztliche 736
 Metalloproteinase 653, 700
 Metall, toxisches 18, 210, **712**
 – biochemische Gegenspieler 717
 – Blutbildungsstörung 515
 – chronische Belastung 418, 500, 566, 633
 – chronische Belastung, Autoimmunerkrankung 610
 – chronische Belastung, Demenz 657
 – chronische Belastung, gesundheitliche Folgen 714
 – chronische Belastung, Hypertonie 508
 – chronische Belastung, Immunsystemstörung 594
 – Definition 712
 – Grenzwert 715
 – Screening 445
 – Toxikokinetik 714
 – Vitamin-D-Stoffwechsel 104, 105
 – Vitamin-D₃-Blockierung 447
 – Vorkommen 719
 Metallverbindung, fettlösliche 713
 Metformin 408, 417
 – Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
 Metformin-Vitamin-C-Kombination 167
 Methionin 145, 287, 312
 – bei Arsenbelastung 725
 – Kontraindikation 290
 Methioninstoffwechsel 494
 Methotrexat 579
 – Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
 Methylcobalamin 145, 150, 154
 Methylfolat 19
 – bei Depression 668
 Methylglyoxal 49
 Methylgruppenlieferant 289
 Methylgruppenlieferanten-Mangel 667
 Methylierung 145, 151
 – Betainfunktion 322
 – Cholin 324
 Methylmalonsäure 151
 Methylmalonsäurewert im Urin 151
 Methylmalonyl-Coenzym 159
 Methylphenidat 632
 5-Methyltetrahydrofolat siehe 5-Methyl-THF 144
 Methyltetrahydrofolsäure
 – Glucosaminsalz 144
 Methyltetrahydrofol-säurereduktase 133
 – Polymorphismus 134
 5-Methyl-THF
 (5-Methyltetrahydrofolat) 144, 149
 5-Methyl-THF-Blutspiegel, Schwangerschaft 148
 5-Methyl-THF-Supplement 148
 Migräne 20, **623**

- auslösende Faktoren 623
- Coenzym Q10 337
- Ernährungsempfehlung 624
- Folataufnahme 147
- Laboruntersuchung 625
- Magnesiummangel 197
- Nährstoffempfehlung 624
- Vitamin B₂ 134, 179
- Vorbeugung 623
- Mikrobiom 46, 285, 476, 591
 - Alzheimer-Patient 661
 - im Alter 415
- Mikrobiomstörung 58, 214
- Mikronährstoff 15
 - antiinflammatorisches Potenzial 59
 - Aufgaben 16
 - Bedarf, erhöhter 18, 173
 - bei Infektanfälligkeit 593
 - bei Multipler Sklerose 655
 - bei prämenstruellem Syndrom 679
 - bei psychischer Erkrankung 663
 - Beratung 23, 26
 - Blutdruckregulation 506
 - Dosierung 22
 - Evidenz 91
 - immunrelevanter 590, 591
 - körpereigener 15
 - Lipoprotein(a)-Spiegel-Senkung 490
 - Mangelzustand 22
 - mehrfacher Mangel 173
 - mitochondrial wirksamer 470
 - Neurotransmittersynthese 665
 - pharmakologische Wirkung 21, 23
 - präventiver Einsatz 22
 - schmerzmildernder 618
 - sekundärpräventive Wirkung 21
 - sinnvolle Supplementierung 21
 - Supplementierung bei Bestrahlung 578, 580
 - Supplementierung bei Chemotherapie 578, 580
 - Supplementierung bei Schwermetall-Belastung 719
 - Supplementierung bei Unfruchtbarkeit 686
 - Supplementierung, Krebsprävention 575
 - Supplementierung, medikamentenorientierte 748
 - therapeutischer Einsatz 19, 20
 - veganer 90
 - Versorgung 16
 - Wechselwirkung mit Medikamenten 748
 - Zuckerstoffwechsel 528
- Mikronährstoffbedarf
 - im Alter 429
 - Kinder/Jugendliche 403
 - Schwangerschaft 381
- Mikronährstoffbilanz 17
 - Medikamentenwirkung 19
 - Wohnorteinfluss 18
- Mikronährstoffhaushalt 16
 - Antiepileptikumeinfluss 646
 - Asthamedikamenteneinfluss 615
 - Bestrahlungsauswirkung 579
 - Chemotherapieauswirkung 579
 - Depression 666
 - Einflussfaktoren 17
 - genetische Voraussetzungen 19, 21
 - gestörter, Epilepsie 646
 - Medikamenteneinfluss 174, 748
 - Schmerzmitteleinfluss 621
 - Störung 18, 92
 - Störung, medikamentbedingte 19
- Mikronährstoffmangel 59
 - beim Mann 688
 - Schwangerschaft 385
- Mikronährstoffmischung, individuelle 92
- Mikronährstoffpräparat 88
 - Aktivstoffe 88
 - bei chronischer Darmentzündung 481
 - Beurteilungskriterien 91
 - Darreichungsform 92
 - Dosierung 91, 92
 - Einnahmedauer 93
 - Einsatz 26
 - Hilfsstoffe 88
 - im Alter 434
 - Knochenaufbau 566
 - Nebenwirkung 92
 - Qualitätskriterien 88
 - Wirkung 93
- Mikronährstoffprofil 482, 566, 648
- Mikronährstoffrezeptur, Komplettheit 176
- Milchprodukt 32, 562
 - fettreduziertes 32
 - laktosefreies 32
- Milchstau, Lezithingabe 393
- Milchunverträglichkeit 671
- Milchzucker-Unverträglichkeit siehe Laktose-Intoleranz 79
- Mineralsalz, basisches 563, 704
- Mineralstoff 89, **183**
 - anorganischer 90
 - Aufnahmestörung, intestinale 18
 - Gehalt im Körper 188
 - organischer 90
 - proteingebundener 90
- Schwangerschaft 383
- Schwermetalleinfluss 715
- Stillzeit 391
- Mineralstoffmangel 717
- Mineralstoffpräparat
 - Dosierung 91
 - Haltbarkeit 90
 - Hilfsstoffe 90
- Mineralstoffzufuhr
 - Vegetarismus 67
- Mischtocopherol 89
- Mitochondrien 418
- Mitochondrienfunktionsstörung 657
- Mitochondriopathie 155, 418
 - Alpha-Liponsäure-Wirkung 351
 - Aluminiumbelastung 721
 - Taurinwirkung 315
- Mitophagie 649
 - gestörte 657
- Molybdän **225**, 615
 - Anwendungsgebiete 227
 - Anwendungsgebiete, industrielle 227
 - Funktion 225
 - in der Nahrung 225
 - Überdosierung 227
 - Zufuhr 226
 - Zufuhrempfehlung 226
- Molybdänresorption, verminderte 226
- Mönchspfeffer 680
- Mono-Kalziumpräparat 191
- Mortalität
 - Grüntee-Trinker 347
 - Lebensstilfaktoren 63
 - Vitamin-D-Einfluss 105
- MTHFR 677TT-Genotyp 134
- MTHFR-Gen, Mutation 147
- mTOR 408
 - hemmende Substanz 420
 - Hemmung 420
 - mTOR-Signalweg-Regulation 420
- Mückenrepellent 131
- Müdigkeit 212
 - chronische 641
- Mukoviszidose 120, 126
- Multiinfarktsyndrom 656
- Multiple Sklerose 156, 161, 351, 607, **652**
 - Eisenoverload 213
 - Ernährungsempfehlung 653
 - Hormonspiegel, anomale 653
 - Laboruntersuchung 655
 - Nährstoffempfehlung 654
 - Symptome 652
 - Ursache 653
- Multivitaminpräparat 20, **173**
 - Allergie 25
 - Anwendung 173

- Dosierung 176
 - Folsäuregehalt 148, 175, 376
 - für Kinder 466
 - magnesiumhaltiges 198
 - Vitamin-A-Dosierung 382
 - Wahl 177
 - Zusammensetzung 176
 - Multivitamin-Mineralstoff-Präparat 82, 91
 - All-in-one-Präparat 177
 - bei Haarausfall 449
 - bei Nagelbrüchigkeit 451
 - bei Osteoporose 563, 566
 - Dosierung 176
 - Mangengehalt 221
 - Schwangerschaft 213
 - Schwangerschaftsplanung 375
 - schwangerschaftsspezifisches 234, 243
 - Wahl 177
 - Zusammensetzung 176
 - Mundwinkelriss 211
 - Münze, Nickelgehalt 735
 - Muskelerkrankung 311
 - Muskelgewebe
 - Energieproduktion 297
 - Kreatingehalt 309
 - Muskelkater 342
 - Muskelkontraktion 183
 - Kalziumfunktion 187
 - Muskelkraft 110, 309
 - Muskelkrämpfe 185, 188, 567
 - Muskelmassenaufbau 309
 - Muskelmassenverlust 298, 302
 - Muskelschwäche 130, 185
 - Muskulatur 36
 - Mutation, Krebsentstehung 572
 - Muttermilch 313
 - Muttermilchqualität 392
 - Myasthenia gravis 607
 - Myelinreparatur 103
 - Myelinsynthese 151, 156, 157, 279, 655
 - Phosphatidylserin 364
 - Myeloperoxidase 547
 - Myoglobin 209
 - Myokardinfarkt 230
 - Coenzym-Q10-Gabe 334
 - Glycinplasmaspiegel 285
 - Grünteekonsum 347
 - Hypertonie 504
 - L-Carnitin 301
 - Lycopin 357
 - Omega-3-Index 498
 - Prävention 197
 - Sekundärprävention 301
 - Myopathie, statinbedingte 334
- N**
- N-Acetylcystein 278, 280
 - Anwendung 280, 308
 - Dosierung 280
 - Nachtblindheit 99
 - Nachtkerzenöl 268, 270, 437, 439, 635
 - NAD+ 135
 - NADH 135
 - NAD+-Konzentration 136
 - Nagelbrüchigkeit 160, 450
 - Ernährungsempfehlung 451
 - Nährstoffempfehlung 451
 - Nagelerkrankung 448
 - Nägelqualität 174
 - Nährstoff
 - essenzieller 17, 353
 - im Körper hergestellter 15
 - immunrelevanter 591
 - lipidlöslicher, Einnahmевorschrift 24
 - präkonzeptionell wichtiger 376
 - Wechselwirkung mit Magnesium 195
 - Wechselwirkung mit Östrogen 683
 - Nährstoffabsorptionstörung, lektinbedingte 55
 - Nährstoffaufnahme 17
 - unzureichende 41
 - verzögerte 50
 - Nährstoffbedarf 17
 - Einflussfaktoren 21
 - Hautgesundheit 436
 - individueller 21
 - Säugling 393
 - Schwangerschaft 378, 380
 - Stillzeit 391
 - Nährstoffbilanz, Kinder/Jugendliche 403
 - Nährstoffdefizit 22
 - Nährstoffmangel 93
 - chronische Darmentzündung 479
 - Zöliakie 81
 - Nährstoffmischung, pulverförmige 91
 - Nährstoffresorption 201
 - Nährstoffsupplement 88
 - Einnahmezeitpunkt 94
 - orthomolekulares 90
 - präventives 434
 - Nährstoffverfügbarkeit, Anpassungsfähigkeit, zelluläre 41
 - Nahrungsaufnahme
 - zeitlich begrenzte 38
 - Zeitpunkt 41
 - Nahrungsergänzung, klassische 175
 - Nahrungsergänzungsmittel 17, 89
 - im Alter 431
 - jodhaltiges 215
 - luteinhaltiges 354
 - Schwangerschaft 383
 - zeaxanthinhaltiges 354
 - Nahrungsfasern 47, 49, 476, 501
 - bei Verstopfung 478
 - Krebsprävention 576
 - präbiotisch wirksame 48
 - verstoffwechselbare 50
 - Wasserbindungskapazität 48
 - Nahrungsfett 48, 68
 - Nahrung siehe auch Ernährung
 - carotinoidreiche 354
 - flüssige 480
 - lycopinreiche 357
 - Vitamin-A-Gehalt 97
 - Nahrungskette 18
 - Schadstoffanreicherung 45
 - Nahrungsmittelallergen 397
 - Nahrungsmittelallergie 76, 396
 - Auslöser 78
 - beim Säugling 397
 - Diagnostik 78
 - Klassifizierung 77
 - Pollen-assoziierte 78
 - Provokationstest 78
 - Symptome 77
 - Nahrungsmittel siehe auch Lebensmittel
 - allergieauslösende 396
 - Aluminiumgehalt 720
 - Cadmium-Zink-Verhältnis 730
 - Chromgehalt 205
 - faserreiche 48
 - FODMAP-haltige 84
 - glutenhaltige 81
 - industrielle Verarbeitung 205, 226
 - phenylalaninhaltige 292
 - quecksilberhaltige 740
 - stärkehaltiges, wenig verarbeitetes 46
 - Nahrungsmittel-Unverträglichkeit 76, 79, 83, 443, 633
 - Anämie 516
 - Asthma 617
 - Epilepsie auslösende 646
 - Magenschleimhautentzündung 472
 - Multiple Sklerose 654
 - Neurodermitis 443
 - Reizdarm 476
 - Schizophrenie 671
 - Schmerzen 619
 - Testung 445
 - Nahrungsrestriktion, Delta-6-Desaturase-Aktivität 258
 - Nahrungszubereitung 32
 - Nanobots 423
 - Natrium 183, 200

- Funktion 201
- in der Nahrung 201
- Natriumfluorid 250
- Natriumhaushaltsstörung 201
- Natrium-Kalium-Pumpe 183, 201
- Magnesiumeinfluss 193
- Natrium-Kalium-Verhältnis 185, 202
- hohes 202
- Reduktion 202
- Schlaganfallrisiko 185
- Natriumselenat 234
- Natriumselenit 232, 234
- Natriumzufuhr 202
- Blutdruckreaktion 202
- erhöhte 202
- Mortalität 202
- Nebenschilddrüsenüberfunktion 191
- Nephropathie, diabetische 523
- Nervenentzündung 131
- Nervenreizübertragung
- Kalium 183
- Kalzium 187
- Vitamin D₃ 103
- Nervensystem
- Magnesium 193
- Niacinmangel 137
- Vitamin A 97
- Vitamin B₁ 129, 130, 131
- Vitamin B₁₂ 153
- Nervenzellen
- Dopamin-produzierende 649
- Reizschwellerhöhung 646
- Nervenzellenreifung 151
- Nervensäure 271, 655
- Nesselfieber 78
- Netzhaut, Zink-Konzentration 240
- Neuralgie 131
- postherpetische 155, 603
- Neuralrohrdefekt 148, 325, 376
- Prävention 175
- Neuralrohrschluss 148
- Neurodegeneration 158
- Neurodegenerative Krankheit 33, 62, 197, 418
- Coenzym Q10 337
- Neurodermitis 110, 190, 269, **443**, 635
- Ernährungsempfehlung 443
- Gamma-Linolensäure-Spiegel 269
- Provokationsfaktoren 443
- Selenwirkung 233
- Neurofibrilläre Knäuel 656
- Neuroinflammation
- Regulation 661
- Vitamin-K₂-Einfluss 661
- Neuroleptikum, Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
- Neurologische Erkrankung **645**
- Neuropathie 20, 131
- Chromhaushaltsstörung 205
- diabetische 20, 126, 350, 523
- sensorische periphere 143
- Vitamin B₁₂ 156
- Neuroprotektion
- Astaxanthin 316
- Melatonin 360
- Quercetin 366
- Resveratrol 370
- Taurin 313
- Neurotransmitter 129, 139, 282
- Bausteine 663
- Curcumaeeinfluss 341
- Glycinfunktion 285
- Kalziumfunktion 187
- Kupfereinfluss 218
- L-Phenylalanin-Funktion 291
- L-Tryptophan-Funktion 293
- L-Tyrosin-Funktion 291
- Magnesiumeinfluss 193
- Modulation, Vitamin C 171
- Ungleichgewicht 649, 671
- Zinkfunktion 237
- Neurotransmitter-Profil 669
- Neurotransmitterspiegel, niedriger 666
- Neurotransmitterstoffwechsel 297
- Erschöpfung 642
- gestörter 646
- Neurotransmittersynthese 139, 157, 163, **665**
- Eisenfunktion 209
- unzureichende 164
- Neurotransmittervorstufe 642
- NF-kappaB 102, 123
- Hemmung 282, 346
- Lycopineinfluss 356
- Niacin 132, **135**, 139, 179, 491
- bei Akne 441
- Blutfettsenkung 501
- Haushaltsstörung 136, 137
- in der Nahrung 136
- Lipoprotein(a)-Spiegel-Senkung 490
- Schwangerschaft 136
- Vorstufe 293
- Zufuhrempfehlung 137
- Zufuhrmangel 136
- Niacinamid 135, 137, 418
- bei Schizophrenie 672
- Niacinamid-Ribosid 135, 418
- Niacin-Äquivalent 135
- Niacinmangel 18, 136, 137
- Nickel **735**
- Resorption 716
- Vorkommen 735
- Nickelbelastung, chronische 735
- Nickelkonzentration, erhöhte 736
- Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid 418
- Nicotinamid-Ribosid 138
- Nierenerkrankung
- L-Carnitin 303
- Vitamin-D-Stoffwechsel 103
- Vitamin-K-Mangel 127
- Nierenfunktion im Alter 427
- Niereninsuffizienz 301
- Hyperkaliämie 183
- Nierenstein **534**
- Ernährungsempfehlung 535
- Nährstoffempfehlung 536
- oxalathaltiger 171
- Zusammensetzung 535
- Nierentoxizität, Blei 713
- Nikotin 711
- Nikotinsäure 135
- Nebenwirkung 138
- retardierte 137, 138
- Nitrat 576
- Nitrit 576
- Nitrostress siehe Stress, nitrosativer 542, **548**
- Nitrotyrosin 61
- NMDA 198
- Non-Häm-Eisen 210
- Non-HDL-Cholesterin 489
- Noradrenalin 291, 324
- Noradrenalin Spiegel, niedriger 666
- Normal weight obesity 72
- NO-Synthase 275
- Notfallmedikament 78
- NOVA-System 42
- Nrf2-Aktivität 309
- Nrf2 (Nuclear factor-E2 related factor 2) 418
- NT-proBNP 196
- Nüchternglukosespiegel 49, 61
- Chromeinfluss 206
- Curcumaeeinfluss 341
- L-Carnitin-Einfluss 301
- Magnesiumeinfluss 196
- Vitamin-C-Wirkung 167
- Nüchterninsulin, Carnosin-Einfluss 306
- Nuclear factor-E2 related factor 2 418
- Nukleinsäurepolymerase 193
- Nüsse 32
- NYHA-Klassifikation der Herzinsuffizienz 511

O

- Obstipation 185
- Obstverzehr 165
- im Alter 430
- Ödem, kardial bedingtes 511

- Offenwinkel-Glaukom, primäres 459
 Ökobilanz 53
 Ökosystem 56
 Öl 32
 – pflanzliches 256, 257, 268
 Olivenöl 47, 580
 – unprozessiertes 532
 Ölsäure 271
 Omega-3-Fettsäure 16, 19, 20, 32, 148, 232, 254, 257, 498, 501, 653
 – Anwendungsgebiete 260
 – bei Akne 441
 – bei Arthrose 558
 – bei chronischen Schmerzen 619
 – bei chronischer Darmentzündung 481
 – bei COVID-19-Patienten 598
 – bei Depression 668
 – bei Epilepsie 647
 – bei Hypertonie 506
 – bei Lipidstoffwechselstörung 491
 – bei nichtalkoholischer Fettleber 532
 – bei Psoriasis 446
 – bei Schizophrenie 672
 – Blutfettsenkung 501
 – Fische 258
 – Hirnfunktion 629
 – Kinder/Jugendliche 405
 – mit Antioxidanzien 265
 – Nährstoffempfehlung 512
 – Neurodermitis 444
 – pflanzenbasierte Ernährung 52
 – Quelle 256
 – Schwangerschaft 261, 379, 669
 – Serotoninfreisetzung 666
 – Zufuhr 264
 Omega-3-Fettsäure-Mangel
 – im Alter 429
 – Schwangerschaft 385
 Omega-3-Index 260, 485, 498
 Omega-3-Stoffwechselstörung 18
 Omega-3-Supplementierung 260
 Omega-6-Fettsäure 254, 268, 554
 – Umwandlung 268
 Omega-6-Omega-3-Fettsäuren-Verhältnis 256, 257
 Omega-6-Stoffwechselstörung 18
 Omega-9-Fettsäure 271
 Opioidpeptid 163
 Optimismus 419
 Orbitopathie, endokrine 233
 Orientierungsstörung 656
 Orlistat 117
 Ornithin 275
 Ornithinsupplement 275
 Orthokieselsäure, cholin stabilisierte 252
 Osteocalcin 122, 123, 125, 126, 185
 – untercarboxyliertes 123
 Osteopenie 188
 Osteoporose 20, 102, 105, 188, 213, 250, 251, 561
 – Ernährungsempfehlung 562
 – Kaliumeinfluss 185
 – Kalziumzufuhr 190
 – Laboruntersuchung 566
 – Manganmangel 224
 – Nährstoffempfehlung 563
 – Östrogenmangel 413
 – Prävention 197, 562, 565
 – Risikofaktoren 561
 – Silent Inflammation 58
 – Vitamin C 170
 – Vitamin D 110
 – Vitamin K 127
 – Wechseljahre 681
 – Zinkspiegel 239, 243
 Östradiolspiegel 653
 Östrogen 413, 474
 – Wechselwirkung mit dem Nährstoffhaushalt 683
 – zweite Lebenshälfte 414
 Östrogen/Gestagen-Ersatztherapie 681
 Östrogenmangel 681
 Östrogenrezeptor 54
 Ovarialsyndrom, polyzystisches 194
 – Chromzufuhr 206
 – L-Carnitin-Supplementierung 301
 Ovo-Lacto-Vegetarier 66
 Ovo-Vegetarier 66
 Oxalat 54, 55
 Oxalat-Nierenstein 171, 191
 Oxaliplatin 579
 Oxalsäure 196, 535
 Oxalsäurebindung 191
 Oxidation 119
 Oxidationsprozess 169
 Oxidationsschutz 165
 Oxidoreduktase 208
- P**
 Paclitaxel 579
 – Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
 Palladium 736
 – Expositionsstopp 737
 Palladiumbelastung, chronische 737
 Palladiumlegierung 736
 Palmitoylethanolamid 459
 Pankreatitis, L-Glutamin-Einsatz 283
 Pantethin 157
 Pantothenat 157
 Pantothenatkinase-2-Gen, Mutation 158
 Pantothenol 157
 Pantothensäure 16, 157, 179
 – Funktion 157
 – Haushaltsstörung 158
 – in der Nahrung 157
 – Supplementierung 158
 – Zufuhrempfehlung 158
 Pantothensäuremangel 158
 Paradoxon, französisches 368
 Parästhesien 306
 Parathormon 191
 Parkinson-Krankheit 120, 134, 649
 – Ernährungsempfehlung 650
 – Kalorienaufnahme 650
 – Laboruntersuchung 651
 – Nährstoffempfehlung 651
 Parodontitis 341, 358
 Parodontose 190, 337, 463
 – Nährstoffempfehlung 464
 Passivrauchen 709
 – Krebsrisiko 709
 – Nährstoffempfehlung 710
 – Vitamin-C-Bedarf 164
 Pellagra 136, 137
 Pemphigus vulgaris 607
 Penicillamin 718
 Peroxinitrit 549, 649
 Pesco-Vegetarier 66
 Pestizid 45
 Pflanzenfarbstoff 356
 Pflanzenstoff
 – antiinflammatorisches Potenzial 59
 – bei Diabetes mellitus 528
 – sekundärer 31, 32, 47
 – sekundärer, bei Epilepsie 648
 – sekundärer, bei Multipler Sklerose 655
 – sekundärer, bei Psoriasis 447
 – sekundärer, Vegetarismus 67
 Pflaumenbaum-Rindenextrakt 694
 Phasin 55
 Phenylalaninblutspiegel, toxischer 292
 Phenylalanin-Hydroxylase 292
 Phenylketonurie 292, 293
 Phosphatidylcholin 324
 Phosphatidylserin 363, 629, 643
 – in der Nahrung 364
 Phosphatspeicher 55
 Phospholipase 19
 Phospholipid 363, 628
 Phosphor 189
 Phthalat 45
 pH-Wert
 – Bestimmung 704
 – des Blutes 702

- des Urins 704
 - Phycocyanobilin 649
 - Phyllochinon siehe Vitamin K₁ 122
 - Phytat 54, 55
 - Phytatzufuhr 56
 - Phytinsäure 55
 - Phytoöstrogen 54, 541, 565, 682
 - Pigmentstoffwechsel, Kupfer 218
 - Piperin 342
 - Placebo 677
 - Planetary Health Diet 56
 - Plaquentfernung 286
 - Plaques, senile 656
 - Platin 737
 - Expositionsprophylaxe 738
 - inhaliertes 737
 - Platinbelastung, chronische 738
 - Platinose 737
 - PLP siehe Pyridoxal-5'-phosphat 139
 - Pollenallergie 345
 - Polyaminsynthese 275
 - Polyarthrit, chronische 552
 - Goldverbindung 734
 - Omega-3-Fettsäuren-Wirkung 554
 - Polymyositis 607
 - Polyneuropathie, Alpha-Liponsäure 351
 - Polyphenol 346, 368
 - Polyzystisches-Ovar-Syndrom siehe Ovarialsyndrom, polyzystisches 206
 - Porphyrie, erythropoietische 320
 - Potential Renal Acid Load 703
 - Präbiotika 50
 - Prädiabetes 49, 522
 - Präeklampsie 20, 153, 191, 195
 - Coenzym Q10 337
 - L-Arginin-Supplementierung 276
 - PRAL-Wert 703
 - Prämenstruelle dysphorisches Syndrom 679
 - Prämenstruelles Syndrom 110, 142, **679**
 - Ernährungsempfehlung 679
 - Kalziumzufuhr 190
 - Magnesiumzufuhr 198
 - Nachtkerzenöl 270
 - Nährstoffempfehlung 680
 - Ursache 679
 - Prävention 22, 419
 - Primärprävention, Selen 232
 - Probiotika 464, 472, 615
 - bei Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung 635
 - bei Autoimmunerkrankung 611
 - bei Chemotherapie 583
 - bei chronischer Darmentzündung 480
 - bei HIV-Infektion 606
 - bei Reizdarm 476
 - bei Strahlentherapie 583
 - bei Verstopfung 478
 - Proinsulin 520, 521
 - Prolinbiosynthese 275
 - Prooxidans 162
 - Propionat 159
 - Prostaglandin 256
 - Prostaglandin E1 268
 - Prostaglandin E2, Hemmung 313
 - Prostaglandinstoffwechsel 686
 - Prostatahyperplasie 341
 - Prostatakarzinom 26, 693
 - Prostata-Vergrößerung **693**
 - Ernährungsempfehlung 693
 - Nährstoffempfehlung 694
 - Prostazyklin 256
 - Proteasom-Inhibitor 248
 - Protein
 - C-reaktives 102, 495
 - C-reaktives, Chromeinfluss 204
 - C-reaktives, Seleneinfluss 231
 - C-reaktives, Taurineinfluss 313
 - C-reaktives, Vitamin-C-Einfluss 167
 - C-reaktives, Zinkeinfluss 236
 - retinolbindendes 238, 240
 - Proteinabbau 136
 - Proteinbedarf
 - kindlicher 402
 - Schwangerschaft 379
 - Stillzeit 391
 - Proteinglykierung 410
 - Proteinkonzentrat 698
 - Proteinquelle 46, 643
 - im Alter 430
 - Proteinstoffwechsel
 - Chrom 204
 - Folsäure 145
 - Vitamin A 96
 - Proteinsynthese 157, 297
 - Glycin 285
 - L-Cystein 289
 - L-Glutamin 282
 - L-Lysin 287
 - L-Methionin 289
 - L-Tryptophan 293
 - Proteinsynthesestörung 287
 - Proteintrennung von Kohlenhydraten 70
 - Proteinverlust, intestinaler 480
 - Proteinversorgung 32
 - Proteinzufuhr 140
 - bei Parkinson-Krankheit 650
 - Diätphase 75
 - periodontales Gewebe 464
 - Vegetarismus 67
 - Proteoglykan 251, 328
 - Proteoglykansynthese 222, 328
 - Protonenpumpenhemmer 470
 - Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
 - Provitamin A siehe Beta-Carotin 319
 - Pseudoallergie 77, 79
 - Psoriasis **445**
 - Ernährungsempfehlung 446
 - Nährstoffempfehlung 446
 - Psychiatrie, orthomolekulare **663**
 - ernährungsmedizinische Maßnahmen 664
 - Laborparameter 664
 - Psychische Erkrankung 663
 - Mikronährstoffzufuhr 663
 - Psychische Störung, Vitamin B₁₂ 156
 - Psychotherapie 675
 - Pufferung von Säuren 703
 - Pycnogenol 528, 688
 - Pyridoxal 138
 - Pyridoxal-5'-Phosphat 139, 141, 182
 - aktiviertes 143
 - Pyridoxal-5'-Phosphat-Mangel 143
 - Pyridoxal-5'-Phosphat-Supplement 143
 - Pyridoxamin 138
 - Pyridoxin 138, 142, 143
 - Pyruvatdehydrogenase 193
- Q**
- Quecksilber 18, **739**
 - Ausleitung 741
 - Bindungen mit Sulfhydryl-Gruppe 741
 - Wechselwirkung, Melatoninwirkung 360
 - Wechselwirkung mit Mikronährstoff 742
 - Quecksilberbelastung, chronische 740
 - Quecksilberblutspiegel, erhöhter 541
 - Quecksilberintoxikation 202
 - chronische 739
 - Quecksilberquelle 740
 - Quellwasser, Arsen-Konzentration 723
 - Quercetin **365**, 580
 - bei SARS-COVID-19 599
 - Bioverfügbarkeit 366
 - Dosierung 366
- R**
- Radikaldiät 73, 74
 - Radikale, freie 215, 220, 236, 305, 319, 349, 353, 542

- Alterungsprozess 409
 - Beschädigung der Blut-Hirn-Schranke 645
 - Neutralisierung 543, 544
 - schädigende Wirkung 543
 - Situationen 544
 - Übermaß 416
 - Zigarettenrauch 709
 - R-Alpha-Liponsäure 352
 - Rapamycin 420
 - Rauchen 574, **709**
 - Aluminiumbelastung 720
 - bei chronischer Darmentzündung 481
 - Beta-Carotin 321
 - Dysmenorrhö 677
 - Ernährungsempfehlung 709
 - Folgeerkrankung 709
 - Folsäure-Blutspiegel 146
 - Funktion der weißen Blutkörperchen 595
 - kardiovaskuläre Erkrankung 484
 - Lungenkrebsrisiko 710
 - Nährstoffempfehlung 710
 - Schwangerschaft 709
 - Vitamin-A-Bedarf 98
 - Vitamin-C-Bedarf 164, 170
 - Wechseljahre 682
 - Redoxprozess, Eisen 208
 - Reduktionsdiät 72
 - Refluxerkrankung, gastroösophageale **469**
 - Ernährungsempfehlung 469
 - Reizdarm 80, **475**
 - Einflussfaktoren 475
 - Nährstoffempfehlung 476
 - postinfektiöser 283
 - Rekonvaleszenz 20
 - Multivitamin-Mineral-Präparat 175
 - Remyelinisierung 655
 - Renin-Angiotensin-Aldosteron-System, Vitamin-B₆-Einfluss 140, 143
 - Reprogrammierung, epigenetische 162
 - Resorptionsstörung 516
 - Restless-Legs-Syndrom 211
 - Eisenmangel 213
 - Resveratrol **368**, 580, 661
 - Dosierung 369
 - in der Nahrung 368
 - Retina-Degeneration 314
 - Retinal 95
 - Retinoid 101
 - Retinol 95
 - Aufnahme 95
 - Konversion 238
 - Retinolaktivitätsäquivalent 96
 - Retinolbindungsprotein 95
 - Retinopathie, diabetische 523
 - Carotinoide Supplementierung 355
 - Retinsäure 95, 97
 - Rheumatische Erkrankung
 - Selenstatus 233
 - Zinkspiegel 243
 - Rhinitis, allergische 189, 613
 - Nährstoffempfehlung 614
 - Rhythmus, zirkadianer 41
 - Riboflavin siehe Vitamin B₂ 132
 - Ribonukleinsäure siehe RNA 204
 - Risikofaktoren **483**
 - kardiovaskuläre 656
 - RNA-Bildung, Chromeinfluss 204
 - RNA-Polymerase 238
 - RNA-Reparatur, Folsäure 145
 - RNA-Viren-Virulenz 230
 - Rohkost 476
 - RONS (Reactive Oxygen and Nitrogen Species) 409
 - Rotklee 682
 - Rotwein 423
 - Rückenbeschwerden 224
 - Rückenschmerz, akuter 182
 - Ruheenergieverbrauch 40
 - Rutin 365
- S**
- Saccharose 477
 - S-Adenosylmethionin 145, **288**, 666
 - entzündungshemmende Wirkung 289
 - Safran 638
 - Sägepalmenbeere 694
 - Salicylat 555
 - Salz 51, 200
 - Salzkonsum 51, 536
 - bei Asthma 615
 - Schwangerschaft 388
 - Salzreduktion 51
 - Sarkopenie 298, 310
 - im Alter 427
 - Sarkopenie-Risiko 42
 - Sattheit 35
 - Sättigung 34, 35
 - Sättigungsmechanismus 35
 - Sättigungssignal 35
 - Unterdrückung 37
 - Sauerstoff 409
 - Säuglingsnahrung 312, 313
 - Säureausscheidung, renale 702
 - Säure-Basen-Gleichgewicht 183
 - Natrium 201
 - Säure-Basen-Haushalt **702**
 - L-Glutamin 282
 - Magnesium 193
 - Säurebelastung des Bodens 720
 - Säureblocker 470
 - Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
 - Säurepuffer, intrazellulärer 305
 - Säuretitration nach Sander 704
 - Schädel-Hirn-Trauma 646
 - Schadstoffbelastung
 - chronische 685
 - Schwangerschaft 386
 - Schaumzellen 484
 - Schießen, Bleibelastung 726
 - Schilddrüsen-Autoantikörper 541
 - Schilddrüsen-
 - Autoimmunerkrankung 233, 610
 - Schilddrüsenenerkrankung 233
 - Schilddrüsenfunktionsstörung **537**
 - Schilddrüsenhormon 537
 - Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
 - Schilddrüsenhormonmangel 216
 - Schilddrüsenhormon-
 - Metabolismus, Selen 229, 537
 - Schilddrüsenhormonpräparat 539
 - Schilddrüsenhormonsynthese 97, 99, 215
 - Schwangerschaft 217
 - Schilddrüsenüberfunktion 216, 217
 - Schilddrüsenunterfunktion 213, 216, 217
 - Schizophrenie 137, 141, 143, 147, 293, 362, 663, **671**, 672
 - Ernährungsempfehlung 671
 - Kupferspiegel 221
 - Laboruntersuchung 673
 - Nährstoffempfehlung 672
 - Nährstoffmangel 224
 - Schlaf 420
 - Schlafhygiene 639
 - Schlafmittel 638
 - Schlafqualität 73
 - Schlafstörung 296, 636
 - ältere Menschen 361
 - Ernährungsempfehlung 637
 - Melatoninwirkung 360, 361
 - Nährstoffempfehlung 637
 - Schlaf-Wach-Rhythmus 293
 - Melatonin 359
 - Schlaganfall
 - Natrium-Kalium-Verhältnis 185, 202
 - Prävention 148
 - Schlaganfallrisiko, Ernährungsempfehlung 500
 - Schleifendiuretikum 430
 - Schluckbeschwerden 579
 - Schmerzempfindlichkeit 195, 619
 - erhöhte, Kupfermangel 220
 - Schmerzen **618**

- akute 618
- azidosebedingte 703
- Chondroitinsulfatwirkung 329
- chronische 131, 292, 569
- chronische, Nährstoffempfehlung 619
- Curcuminwirkung 342
- Ernährungsintervention 619
- Fixierung 619
- Glucosaminsulfatwirkung 330
- Magnesiumeinfluss 195, 198
- Melatoninwirkung 358, 361
- neuropathische, chronische 619
- Vitamin-C-Wirkung 170
- Vitamin-D-Wirkung 110
- Schmerzgedächtnis 619
- Schmerzmittel
 - Einfluss auf die Ernährung im Alter 430
 - Magenschleimhautschaden 471
 - Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
- Schmuck 733
 - Metallbelastung 716, 727
 - nickelhaltiger 735
- Schock, septischer 132
- Schokolade, dunkle 643
- Schwangerschaft 18, 20
 - 5-Methyl-THF-Blutspiegel 148
 - Alkoholkonsum 386, 707
 - Arzneimittel 388
 - Bleibelastung 729
 - B-Vitamin 382
 - Carnitinbedarf 303
 - Cholinbedarf 324, 326
 - Chrombedarf 207
 - Coenzym Q₁₀ 337
 - Disruptorenaufnahme 46
 - Einflussfaktor 378
 - Eisenbedarf 22, 209, 383
 - Eisenstoffwechselstörung 211
 - Eisenzufuhr 213
 - Ernährung 378
 - fluoridiertes Trinkwasser 250
 - Flüssigkeitsbedarf 380
 - Folsäuremangel 147
 - Folsäuresupplementierung 148
 - gesundheitsbezogene Einflussfaktoren 375
 - Jodbedarf 217, 385
 - Jodmangel 215, 216
 - Kalorienbedarf 379
 - Kalziumbedarf 383
 - Kalziumsupplementierung 191
 - Koffein 387
 - L-Arginin-Supplementierung 276
 - Lebensstil 378
 - Magnesiumbedarf 383
 - Makronährstoffbedarf 379
 - Manganspiegel 223
 - Mikronährstoffmangel 385
 - Mineralstoff 383
 - Multivitamin-Mineralstoff-Präparat 213
 - Nährstoffbedarf 378, 380
 - Nahrungsergänzungspräparat 383
 - Niacinmangel 136
 - Omega-3-Fettsäure 261, 379
 - Omega-3-Fettsäuren-Versorgung 669
 - Proteinbedarf 379
 - quecksilberbedingte Komplikation 741
 - Rauchen 709
 - Salzaufnahme 388
 - Schwermetallbelastung 387, 615
 - Vegetarismus 66
 - Vitamin-A-Bedarf 381
 - Vitamin-A-Zufuhr 100
 - Vitamin-B₁-Bedarf 130
 - Vitamin B₆ 140, 143
 - Vitamin B₁₂ 152, 153
 - Vitamin-C-Bedarf 164, 382
 - Vitamin-C-Mangel 165
 - Vitamin D 105, 110
 - Vitamin-D-Bedarf 382
 - Vitamin-E-Versorgung 120
 - Zinkbedarf 243, 385
 - Zinkmangel 240
- Schwangerschaftsanämie 212
- Schwangerschaftskomplikation 198
- Schwangerschaftsplanung 374
 - Folsäure 376, 382
- Schwefellieferant 279
- Schwefel, organisch gebundener 717
- Schwere Erkrankung, Vitamin-C-Gabe 170
- Schwermetall 18, 45, 712
 - Ausleitung 387, 718
 - Ausscheidung 279, 290, 307, 315, 718
 - Auswirkung im Körper 713
 - Definition 712
 - erhöhte Toxizität 231
 - Expositionsprophylaxe 717
 - Grenzwert 715
 - Komplexbindung 288, 290, 315
 - Selenaufnahmestörung 230
 - Selensupplement 233
 - Vitamin-C-Mangel 164, 170
 - Vitamin-D-Stoffwechsel 104
 - Zinkwirkung 243
- Schwermetallbelastung
 - Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung 635
 - chronische 508, 567, 577
 - chronische, biochemische Auswirkung 715
 - chronische, Empfehlung 717
 - chronische, Gegenspielersupplementierung 717
 - chronische, Immunantwortstörung 595
 - chronische, Multiple Sklerose 653
 - chronische, psychische Erkrankung 664
 - chronische, Unfruchtbarkeit 685
 - Hirnleistung 631
 - mehrfache 714
 - Messung 715
 - Parkinson-Krankheit 650
 - Schädigung des Säuglings 397
 - Schwangerschaft 387, 615
 - Schwangerschaftsplanung 375
 - Ursache 397
 - Schwermetallkonzentration im Blut 716
 - zerebrale, erhöhte 360
- Schwermetallquelle 719
- Schwermetall-Screening 515, 541, 715, 719
 - bei Arthrose 557
- Schwermetallvergiftung, chronische 671
- Schwindel 202
- Sehfunktion 96
- Sehpurpur 96
- Sehschärfe 355
- Selbstuntersuchung 577
- Selen 18, 26, 228, 491
 - Arsenausscheidung 725
 - bei akuter Erkältung 598
 - bei Hyperthyreose 541
 - bei Schizophrenie 672
 - Bioverfügbarkeit 234
 - Entgiftungsfunktion 228
 - in der Nahrung 229
 - kardiovaskuläre Wirkung 501
 - Krebsprävention 577
 - Supplementierung 231, 233, 539, 541
 - Supplementierung, Immunantwort 602
 - Supplementierung, langfristige 235
 - Toxizität 228
 - Überdosierung 234
 - Zufuhrempfehlung 231
- Selenaufnahme 230
- Selenbedarf, erhöhter 229
- Selenocystein 234
- Selenhaushaltsstörung 229, 230
- Selenhefe 232, 234

- Selenmangel 229, 230, 233, 598
 – COVID-19-Risiko 597
 – Hashimoto-Thyreoiditis 538
 Selenmangelkrankung 230
 Selenmangelgebiet 230
 Selenmethionin 234
 Selen-Nanopartikel 232
 Selenoprotein 228
 Selenspiegel, erniedrigter,
 Alzheimer-Krankheit 658
 Seniorenalter, Vegetarismus 66
 Sepsis 20
 Serotonin 293
 Serotoninabbau 637
 Serotoninfreisetzung,
 präsynaptische 666
 Serotonin-Melatonin-Stoffwechsel,
 Einflussfaktoren 665
 Serotoninrezeptorendichte 667
 Serotoninspiegel 664
 – niedriger 299, 666
 Serotoninsynthese 294, 665
 – Bausteine 666
 Serotoninwiederaufnahme-
 Hemmer 666
 – Wechselwirkung mit
 Mikronährstoff 749
 Signalmoleküle 631
 Silber
 – Expositionsprophylaxe 743
 – kolloidales 743
 Silberausscheidung 743
 Silberbelastung, chronische 743
 Silberfolie 743
 Silber-Nanopartikel 743
 Sildenafil 688
 Silent Inflammation 57, 168, 194,
 294, 295
 – Astaxanthineinsatz 317
 – Biomarker 61
 – Fibromyalgie 569
 – Gefäßveränderung 495
 – Melatonin 359
 – Parkinson-Krankheit 649
 – Prostata-Vergrößerung 694
 – Resveratrol 370
 Silikose 253
 Silizium 251
 – Anwendungsmöglichkeiten 252
 – Bioverfügbarkeit 252
 – Dosierung 252
 – im Gewebe 251
 – in der Nahrung 251
 – Supplementierung 252
 – Überdosierung 253
 Siliziumhaushaltsstörung 251
 Siliziummangel 251, 252
 Siliziumverbindung,
 Aluminiumaufnahme-
 störung 722
- Simple 7 61
 Sinneserlebnis 618
 Sirtuin 136, 369, 421, 660
 – Aktivierung 421
 – modulierende Substanzen 421
 Sjögren-Syndrom 607
 Sklerodermie 607
 Skorbut 165, 464
 – Prophylaxe 164
 – subklinischer 162
 Sodbrennen 469
 Sofortreaktion, IgE-vermittelte 76
 Soja-Isoflavon 682
 Somatotropin 699
 Sonneneinstrahlung 103, 439
 – Augenschutz 457
 – bei Psoriasis 447
 – Herpes-Virus-Mobilisierung 603
 – übermäßige 577
 Sonnenlicht 98, 317
 Sonnenlichtempfindlichkeit 320
 Sonnenschutz 103, 354
 – Beta-Carotin 321
 – Lycopin 357
 Sorbitol 477
 Sozialverhaltenänderung 641
 Speicherfett 47
 Spermienqualität 376, 690
 – Coenzym Q10 335
 – Einfluss endokriner Disruptoren
 46
 – Einflussfaktoren 690
 – Folsäure 147, 148
 – Laboruntersuchung 692
 – L-Arginin 276
 – mangelnde 688
 – Selen 231
 – Verbesserung 690
 – Verbesserung,
 Nährstoffempfehlung 691
 – Vitamin A 96
 – Vitamin C 171
 Spirulina 491, 506, 649, 718
 – Eigenschaften 655, 661
 Sportler
 – Astaxanthinsupplementierung
 318
 – Beta-Alanin-Einsatz 306
 – Chromausscheidung 205, 207
 – Coenzym-Q₁₀-Einnahme 337
 – Eisenstatus 213
 – Glutamin-Bedarf 283
 – Kaliumverlust 185
 – Kreatinsupplementierung 309,
 311
 – L-Arginin-Effekt 276
 – L-Carnitin 303
 – Magnesiumverlust 194, 198
 – Mikronährstoff-Bedarf 18
- verzweigt-kettige Aminosäure
 299
 – Vitamin-B₁₂-Bedarf 152
 – Zuckerstoffwechsel 207
 Sportprogramm, aerobes 500
 Spurenelement 89, 221, 712
 – anorganisches 90
 – Aufnahmestörung, intestinale
 18
 – essenzielles 204
 – Gehalt im Körper 188
 – organisches 90
 – potenziell essenzielles 246
 – proteingebundenes 90
 – Schwangerschaft 383
 – Schwermetalleinfluss 715
 – Stillzeit 391, 395
 Spurenelementkonzentration 686
 Spurenelementmangel 717
 – beim Mann 688
 Spurenelement, toxisches 18
 Spurenelementzufuhr,
 Vegetarismus 67
 Star
 – grauer siehe Katarakt 457
 – grüner siehe Glaukom 458
 Stärke 46
 Stärke-Quelle 46
 Statin 110, 487, 490
 – Coenzym-Q10-
 Produktionshemmung 334, 336
 – Einfluss auf den
 Mikronährstoffhaushalt 492
 Status, antioxidativer 415
 Steroidhormon,
 Pantothensäurefunktion 157
 Sterol, pflanzliches 693
 Stickstoffbalance 283
 Stickstofflieferant 281
 Stickstoffmonoxid 193, 225, 548
 – Eigenschaften 548
 Stickstoffmonoxidsynthese 275
 Stillen 390
 Stillzeit 18, 20
 – Nährstoffbedarf 391
 – Vegetarismus 66
 Stoffwechsel
 – Melatonineinfluss 359
 – mitochondrialer 367
 – proinflammatorischer 61
 – Schwermetalleinfluss 713
 Stoffwechselflexibilität 49
 – eingeschränkte 49
 Stoffwechselstörung 18, 518
 – Verhaltensauffälligkeit 632
 Stoffwechselungleichgewicht 635
 Strahlentherapie siehe
 Bestrahlung 578
 Streptavidin-Biotin-Methodik 161
 Stress 639

- Chromausscheidung 205
 - chronischer 58, 577, 639
 - chronischer, Hypertonie 508
 - Ernährungsempfehlung 642
 - Folgekrankheit 640
 - Laboruntersuchung 644
 - Magnesiumbedarf 198
 - medikamentöse Strategie 640
 - Nährstoffempfehlung 643
 - nichtmedikamentöse Strategie 640
 - nitrosativer 152, 277, 308, 362, 445, 542, 548
 - nitrosativer, Alterungsprozess 410
 - nitrosativer, Ernährungsempfehlung 550
 - nitrosativer, gesundheitliche Auswirkungen 548
 - nitrosativer, Grünteewirkung 346
 - nitrosativer, Makuladegeneration 460
 - nitrosativer, Nährstoffempfehlung 550
 - nitrosativer, Parkinson-Krankheit 649
 - nitrosativer, Refluxösophagitis 470
 - nitrosativer, Ursache 549
 - oxidativer 212, 305, 308, 542
 - oxidativer, Alterungsprozess 410
 - oxidativer, Astaxanthinwirkung 318
 - oxidativer, Biomarker 547
 - oxidativer, Cholinwirkung 326
 - oxidativer, Coenzym Q10 334
 - oxidativer, Demenz 657
 - oxidativer, Epilepsie 645
 - oxidativer, HIV-Infektion 606
 - oxidativer, Laboruntersuchung 655
 - oxidativer, Long-Covid-Patient 599
 - oxidativer, Lycopinwirkung 356
 - oxidativer, Makuladegeneration 460
 - oxidativer, Parkinson-Krankheit 649
 - oxidativer, Taurinwirkung 312, 315
 - oxidativer, Vitamin-E-Blutspiegel 117, 121
 - psychosozialer 639
 - Reizdarm 475
 - Resilienz 640
 - supportive Strategie 640
 - Symptome 642
 - Stresskiller 640
 - Stressreaktion 641
 - Stresssituation 18
 - B-Vitamin-Bedarf 181
 - Kreatin 311
 - L-Glutamin-Bedarf 284
 - Pantothensäurebedarf 158
 - Phosphatidylserin-Gabe 364
 - Vitamin-A-Bedarf 96, 98
 - Vitamin-C-Bedarf 164, 171
 - Stromfeld 646
 - Strukturprotein, L-Cystein 278
 - Studienergebnis 25
 - Stuhlanalytik 664
 - Stuhldiagnostik 442, 445
 - bei Asthma 617
 - Stuhlvolumen 48
 - Sturzhäufigkeit 110
 - Succinyl-Coenzym A 157
 - Sulfit 615
 - Sulfitallergie 226, 227
 - Sulfitoxidasemangel 226
 - Sulforaphan 580
 - Superoxiddismutase 162, 204, 218, 236
 - Supplement 16
 - antioxidativ wirksames 608
 - borhaltiges 247
 - hochdosiertes 26
 - Vitamin-A-Mengenangabe 96
 - Supplemente, verschiedene, parallel eingenommene 92
 - Süßgetränk 31
 - Süßigkeiten 32
- T**
- Tachykardie 509
 - Tagesrhythmus-Fasten 72
 - Tätigkeit, sitzende 60
 - Tau-Protein 657
 - Taurin 187, 288, 312
 - in der Nahrung 314
 - in Energy Drinks 315
 - in Säuglingsnahrung 312, 313
 - Nebenwirkung 315
 - Taurin-Chloramin 313
 - Taurinsynthese 279
 - Telomerlänge 45, 421
 - Bestimmung 422
 - Einfluss 422
 - Telomerreparatur 421
 - Telozeptid 566
 - Ten-Eleven-Translocation-Enzyme 169, 582
 - Testosteron 413
 - Testosteronbiosynthese 691
 - verminderte 693
 - Testosteronersatztherapie 414
 - Testosteron-Östrogen-Verhältnis 693
 - Testosteronspiegel 653, 689
 - reduzierter 692
 - Tetanie 188
 - Tetracyclinresorption, Kalziumeinfluss 191
 - Tetrahydrofolat 144
 - Tetrahydrofolsäure 149
 - Tetrahydrothyronin siehe Thyroxin 537
 - Theanin 638
 - Thermogenese
 - adaptive 36
 - nahrungsinduzierte 36
 - Steigerung 37
 - Thermoregulation 36
 - Thiaminpyrophosphat 129
 - Thiamin siehe Vitamin B₁ 129
 - Thioctsäure siehe Alpha-Liponsäure 348
 - Thiol 716
 - Thioredoxinreduktase 228
 - Thromboembolismus, venöser 261
 - Thromboxan 256
 - Thrombozytenaggregation
 - Hemmung 265
 - verlangsamte 116
 - Thyreoiditis 539
 - Thyroxin 215, 537
 - Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
 - Tierhaltung 54
 - Time restricted feeding 38, 40
 - Stoffwechselerveränderung 40
 - Tinnitus 244
 - TNF- α (Tumornekrosefaktor) 61
 - Bildungshemmung 102
 - Chromeinfluss 204
 - Tocopherol 89, 114
 - biochemische Eigenschaften 115
 - Tocotrienol 89, 114
 - Wirkung 115
 - Wirkung, biochemische 116
 - Tofu 32
 - Tomaten 357
 - Toxische Substanz, organische 443
 - Training
 - aerobes 669, 675
 - Autogenes 508
 - Tranquillizer 640
 - Transferrin 210
 - Aluminiumgehalt 721
 - Transferrinrezeptor, löslicher 210
 - Transferrinsättigung 213
 - Transketolase 129
 - Transkriptionsfaktor 159, 418
 - Transportproteinmangel 79
 - Traubensilberkerzenextrakt 682
 - Traubenzucker 628
 - Trennkost 70

- TRF siehe Time restricted feeding 38
- Triglyzerid 489
- Triglyzeridspiegel 489
- Trijodthyronin 215, 229, 537
- Trimethylaminoxid 304, 323, 327
- Trimethylglycin siehe Betain 322
- Trinkverhalten 535
- Trinkwasser
- fluoridhaltiges 249, 250
 - Kupferbelastung 220
- Trinkwasserleitung 220
- Tryptophan 132, 135, 136, 139, 637
- Zufuhrmangel 136
- Tryptophanabbau 295
- Tryptophanblutspiegel 295
- Tryptophanhaushaltsstörung 294
- Tryptophansupplement 296
- Tumorentstehung 571
- Prävention 572
- Tumorerkrankung 54
- Phytoöstrogeneinfluss 54
 - Selenprotein 232
- Tumorkachexie 585
- Tumornekrosefaktor siehe TNF- α 61
- Tumorstammzellen, Wirkung bioaktiver Stoffe 580
- TWI-Wert 713
- Typ-1-Diabetes-mellitus 522, 607
- Cofaktoren 522
- Typ-2-Diabetes-mellitus 49, 58, 196, 518, 522
- Alzheimer-Krankheit 657
 - Einflussfaktoren 522
 - Gewichtsreduktion 523
 - L-Cystein 280
 - Spätfolgen 523
 - Vorbeugung 520
- Tyrosin 649
- U**
- Überaktivität, bakterielle, intestinale 83
- Überempfindlichkeit 612
- Übergewicht 37
- Arthrose 557
 - Herzrhythmusstörung 510
 - im Alter 428
 - kindliches 401
 - Lebensstil 505
 - Silent Inflammation 58
 - Typ-2-Diabetes-mellitus 522
 - Vitamin-D₃-Bedarf 105
 - Zahnfleischproblem 464
- Übergewichtsrage 34
- Ubichinol 337, 338
- Ubichinon siehe Coenzym Q10 332
- Uhr, innere 41
- Umfeld, soziales 422
- UMF-Faktor 698
- Umwelteinfluss
- Autoimmunerkrankung 608
 - im Alter 423
- Umweltgift 121
- Umwelthormon 45
- Umweltindikator 53
- Unfruchtbarkeit **685**
- Einflussfaktoren 685
 - Ernährungsempfehlung 686
 - Schadstoff-Screening 687
- Untergewicht im Alter 430
- Uratoxidase 218
- Urin-pH-Wert 704
- UV-Strahlung 103, 317
- grauer Star 455
 - Vitamin-A-Mangel 98
- V**
- Valin 297
- in der Nahrung 298
- Valproinsäure 303
- Vaskulitis, systemische 607
- Vasopressor-Synthese 163
- Vegetarismus 65
- Veränderung, körperliche, im Alter 427
- Verbrennung
- Kaliumverlust 185
 - L-Glutamin 283
 - Natriumhaushaltsstörung 202
- Verdauung im Alter 427
- Verdauungsstörung 140, 188
- Cholinmangel 324
 - fettthaltige Lebensmittel 477
- Verhaltensauffälligkeit 632
- Laboruntersuchung 664
 - Nährstoffempfehlung 634
- Verhaltensstörung, kindliche 197, 213
- Verhaltenstherapie 675
- Verschlusskrankheit, arterielle, periphere 303
- Verstopfung **477**
- medikamentenbedingte 479
 - Nährstoffempfehlung 478
- Viehfutterjodierung 217
- Virusinfektion 596, 600, 653
- Virustatika, Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749
- Virusübertragung 600
- Vitamin
- antioxidatives 455
 - fettlösliches 94, 107, 120
 - fettlösliches, Einnahmeverfahren 24
 - fettlösliches, Malabsorption 126
 - Supplementierung 24
 - synthetisches 24
 - Übermaß 25
 - Verwertbarkeit 89
 - Zufuhrempfehlung 95
- Vitamin A **19, 95**
- Anwendungsgebiete 99
 - Aufnahme 95
 - bei Akne 441
 - bei chronischer Darmentzündung 481
 - Funktion 96
 - gesunde Augen 454
 - Haushaltsstörung 98
 - Hautgesundheit 436, 439
 - in der Nahrung 97
 - krebsprotektive Wirkung 100
 - Leberspeicher 95
 - Mengenangabe in Lebensmitteln 96
 - Schwangerschaft 100, 381
 - Stillzeit 394
 - therapeutische Dosierung 99
 - toxische Reaktion 100
 - Überdosierung 100
 - Zinkfunktion 238, 240
 - Zufuhrempfehlung 99
 - Zufuhrmangel 98
- Vitamin-A-Eisen-Kombination 212
- Vitamin-A-Mangel 212, 240, 597
- Beta-Carotin-Supplementierung 321
 - Risikogruppen 98
 - Schwangerschaft 385
- Vitamin-A-Säure-Derivat, synthetisches 101
- Vitamin-A-Spiegel, pankreatischer 96
- Vitamin-B-Komplex
- bei Alkoholkonsum 707
 - Rauchen 710
- Vitamin-B-Komplex-Präparat
- Anwendung 180
 - Zusammensetzung 182
- Vitamin-B-Komplex-Supplement 180
- bei chronischen Schmerzen 619
 - Folsäuregehalt 148
 - gesunde Augen 454
- Vitamin B siehe auch B-Vitamin 179
- Vitamin B₁, 16, 20, **129**, 179
- allergische Reaktion 132
 - Bedarf, erhöhter 130
 - Haushaltsstörung 129, 130
 - in der Nahrung 129
 - Resorptionsstörung 129
 - Supplementierung 131
 - Überdosierung 132
 - Zufuhrempfehlung 131

- Vitamin-B₁-B₆-B₁₂-Kombination, hochdosierte 182
- Vitamin-B₁-Hydrogel 131
- Vitamin-B₁-Mangel 130
- Vitamin B₂ 16, 132, 179, 182
 - Bedarf, erhöhter 133
 - Haushaltsstörung 133
 - hochdosiertes 179
 - in der Nahrung 133
 - Migräneanfallvorbeugung 623
 - Supplementierung 134
 - Zufuhrempfehlung 134
- Vitamin-B₂-Mangel 136, 517
- Vitamin-B₂-Status 135
- Vitamin B₃ siehe Niacin 135
- Vitamin B₆ 20, 138, 179
 - Aktivierung 132, 135, 139
 - Anwendungsgebiete 142
 - Dosierung 182
 - Funktion 139
 - Haushaltsstörung 140, 141
 - in der Nahrung 140
 - Kombination mit Magnesium 197
 - Schwangerschaft 140, 143
 - Überdosierung 143
 - Zufuhrempfehlung 139, 141
- Vitamin-B₆-Blutspiegel 143
- Vitamin-B₆-Mangel 18, 136, 140, 143
 - Schwangerschaft 385
- Vitamin-B₆-Speicher 139
- Vitamin B₈ siehe Biotin 159
- Vitamin B₁₂ 20, 150, 179
 - Aktivierung 154
 - allergische Reaktion 156
 - Anwendungsgebiete 155
 - bei Aphthen 467
 - bei postherpetischer Neuralgie 603
 - Dosierung 182
 - Folsäurehaushalt 146
 - Haushaltsstörung 151, 153
 - in der Nahrung 151
 - Methylierung 145
 - Nährstoffempfehlung 654
 - pflanzenbasierte Ernährung 52
 - Quelle 153
 - Resorption 150, 152
 - Schwangerschaft 152
 - Speicherung 150, 152
 - Supplementierung, hochdosierte 156
 - Supplementierung, intravenöse 156
 - Supplementierung, perorale 154
 - Zufuhrempfehlung 154
- Vitamin-B₁₂-Blutspiegel 151
- Vitamin-B₁₂-Gabe 154
 - parenterale 154
- Vitamin-B₁₂-Mangel 147, 150, 151, 153
 - ältere Menschen 152, 156
 - Anämie 515
 - chronische Darmentzündung 480
 - Helicobacter-pylori-Infekt 472
 - im Alter 429
 - maskierter 149
 - medikamentös bedingter 152
 - Nitrostress 549
 - Schwangerschaft 385
- Vitamin C 20, 89, 118, 161
 - analgetische Eigenschaft 163, 170
 - Antihistaminwirkung 166
 - Anwendungsgebiete 166
 - Bedarf 165
 - Bedarf, erhöhter 164
 - bei akuter Erkältung 598
 - bei Antirheumatikumeinnahme 556, 559, 618
 - bei Chemotherapie 580, 582
 - bei chronischen Schmerzen 619
 - bei Gallensteinen 474
 - bei Hypertonie 506
 - bei Lipidstoffwechselstörung 491
 - bei Magengeschwür 472
 - bei postherpetischer Neuralgie 603
 - bei Strahlentherapie 580
 - Bioverfügbarkeit 166
 - Chromverwertung 206
 - Dosierung 166, 168
 - Eisenaufnahme 210
 - Folsäurehaushalt 146
 - Haushaltsstörung 164
 - Helicobacter-pylori-Eradikation 170
 - hochdosiertes 166, 169, 171, 580, 582
 - im Magensaft 472
 - Immunmodulation 166
 - in der Nahrung 163
 - Infektvorbeugung 24, 25
 - Kataraktisikosenkung 457
 - Kinder/Jugendliche 404
 - Kontraindikation 171
 - liposomales 166
 - Natriumselenitinaktivierung 234
 - Rauchen 710
 - Resorption 165
 - Schwangerschaft 382
 - Schwermetallausscheidung 718
 - stimmungsaufhellender Effekt 171
 - Supplementierung 166, 167, 472, 474
- Supplementierung bei Parkinson-Krankheit 651
- Supplementierung, intravenöse 168, 597
- Überdosierung 171
- Wirkmechanismen gegen Krebszellen 582
- Wundheilung 697, 698
- Zufuhrempfehlung 165
- Vitamin-C-Blutspiegel 166
- Vitamin-C-Mangel 18, 165, 464
 - ältere Menschen 164
 - angeborener 161
 - Kupferaufnahme Störung 219
 - Schwangerschaft 385
- Vitamin-C-Recycling 228
- Vitamin D 15, 20, 101, 190, 418
 - ältere Menschen 103
 - Anwendungsgebiete 108
 - Aufnahme Störung 105
 - bei akuter Erkältung 598
 - bei Aphthen 467
 - bei Autoimmunerkrankung 609
 - bei chronischer Darmentzündung 481
 - bei Magengeschwür 472
 - bei Multipler Sklerose 654
 - bei Neurodermitis 444
 - bei Osteoporose 563
 - Bioverfügbarkeit 107
 - Blutspiegel 103, 107
 - Blutspiegel, erniedrigter 105
 - Blutspiegel, MS-Aktivität 654
 - Coimbra-Protokoll 655
 - Dosierung 107
 - dunkelhäutige Menschen 108
 - Funktion 101
 - Haushaltsstörung 103, 105
 - in der Nahrung 103
 - körpereigene Synthese 16
 - Krebsprimärprävention 575
 - Laborstatus 102
 - pflanzenbasierte Ernährung 52
 - Reduzierung von MS-Schüben 645
 - Schwangerschaft 105, 110, 613
 - Serotonin-Synthese 665
 - Stillzeit 394
 - Supplementierung 19
 - Supplementierung, COVID-19-Infektion 597
 - Wirkung 108
 - Zufuhrempfehlung 107
- Vitamin-D-Aktivierung, Hemmung, aluminiumbedingte 721
- Vitamin-D-Magnesium-Kombination 198
- Vitamin-D-Mangel 18, 102, 188
 - antiepileptikabedingter 647
 - bei Multipler Sklerose 654

- chronische Darmentzündung 480
 - COVID-19-Infektion 597
 - im Alter 429
 - Schwangerschaft 385
 - Sonnenintensität 103
 - Vitamin-D-Produktion, Wohnorteinfluss 18
 - Vitamin-D-Rezeptor 102
 - Polymorphismus 102, 104
 - Vitamin-D-Status 107
 - Vitamin D₂ 101
 - Vitamin D₃ 101, 187, 190
 - Aktivierung 101
 - bei Osteoporose 565
 - bei Psoriasis 446
 - Dosierung 107
 - Funktion 102
 - Überdosierung 111
 - Vitamin D₃-Vitamin-K₂-Kombination 111
 - Vitamin-D₃-Vitamin-K₂-Kombination 127
 - Vitamin E 89, 114, 602
 - Anwendungsgebiete 118
 - Bedarf 117
 - bei chronischen Schmerzen 619
 - bei Magengeschwür 472
 - bei nichtalkoholischer Fettleber 533
 - bei trockener Haut 437
 - biologische Aktivität 114
 - Entzündungshemmung 23
 - Funktion 116
 - Glaukomprozess 459
 - Haushaltsstörung 117
 - in der Nahrung 117
 - natürliches 24, 89, 114
 - Regeneration 332
 - rezykliert oxidiertes 121
 - Schwangerschaft 120
 - Synergie mit Vitamin C 170
 - synthetisches 89, 114
 - Überdosierung 121
 - Wechseljahre 682
 - Wirkung 19, 115
 - Zufuhrempfehlung 118
 - Vitamin-E-Mangel, Schwangerschaft 385
 - Vitamin K 16, 20, 122
 - bei Arthroseisiko 559
 - Funktion 122
 - Haushaltsstörung 124, 125
 - Stillzeit 394
 - Supplementierung 126
 - Supplementierung, postnatale 126
 - Synthese, unzureichende, postnatale 125
 - Zufuhrempfehlung 125
 - Vitamin-K2-Vitamin-D3-Kombination 127
 - Vitamin-K-Mangel 123, 125
 - bei Cumarin-Therapie 125, 565
 - Vitamin K₁ 122
 - Anwendungsgebiete 126
 - in der Nahrung 124
 - Supplementierung 126, 529
 - Vitamin K₂ 111, 122, 187, 485, 501
 - bei Osteoporose 563
 - Einfluss auf die Neuroinflammation 661
 - in Lebensmitteln 124
 - Supplementierung 126
 - Wirkung 124
 - Vitaminmangel beim Mann 688
 - Vitaminpräparat 17
 - Vitaminstatus 354
 - Vitaminzufuhr, Vegetarismus 67
 - Vitiligo 293
 - Vollkornprodukt 31, 46, 47, 49, 50, 129
 - Vollwertkost 70
 - Vorhofflimmern 265, 509
 - postoperatives 510
 - Vorsorgeuntersuchung 577
- W**
- Wachstum 18
 - fetales 146
 - vermindertes 160
 - Vitamin A 97
 - Vitamin B₂ 133
 - Wachstumsfaktor 237
 - Wachstumsretardierung, fötale 223
 - Wachstumsstörung 188
 - Manganmangel 223
 - Wassereinlagerung 311
 - Wasserhärte 220
 - Wasserhaushalt 183
 - Natriumfunktion 201
 - zellulärer 282
 - Wassermangel 567
 - Wasserzufuhr 202
 - Wechseljahre 270, **681**
 - Ernährungsempfehlung 682
 - Nährstoffempfehlung 682
 - Weichmacher 45
 - Weight Watchers 74
 - Wein 423
 - Weizenallergie 82
 - Weizenkeimagglutinin 55
 - Wilson, Morbus 220
 - Wochenbettdepression 234
 - Work-Life-Balance 642
 - Wundheilung 97, 99, **696**
 - Ernährungsempfehlung 698
 - Glutamin 283
 - L-Arginin-Einfluss 277
 - Nährstoffe 697
 - Vitamin A 100, 698
 - Vitamin B₁ 130
 - Vitamin C 167, 171, 697, 698
 - Vitamin E 119, 698
 - Zink 241, 697
 - Wundheilungsstörung 696
- X**
- Xanthinoxidase 225
 - Xanthinstein 226
 - Xenobiotikum 423
 - Xerophthalmie 98, 99
- Y**
- Yohimbin 688
- Z**
- Zahnfleischbluten 463
 - Nährstoffdefizit 464
 - Nährstoffempfehlung 464
 - Zahnfleischentzündung 167, 171, 190, **463**
 - Coenzym-Q10-Wirkung 337
 - Zahnfleischerkrankung 529
 - Zahnpflege 463
 - Zahnqualität, schlechte 188
 - Zeaxanthin 320, **353**, 461
 - in der Nahrung 355
 - Zelldifferenzierung 97, 159
 - Zellkommunikation 159
 - Zellmembran 192, 193
 - Cholin 324
 - Fettsäuren 254, 255, 257
 - Natrium-Kalium-Pumpe 201
 - Stabilität 313
 - Zellteilung 145, 146, 151, 159, 187
 - Zellulose 47
 - Zellwachstum, Eisenfunktion 209
 - Zentralnervensystem
 - Autoimmunerkrankung 652
 - Bildung 144
 - Folsäureeinfluss 144, 146
 - Vitamin-B₆-Einfluss 141
 - Zidovudin 303
 - Zigarettenrauch
 - Arsengehalt 724
 - Cadmiumgehalt 730
 - krebserregende Stoffe 709
 - Nickelgehalt 735
 - Zink 20, 190, **236**, 712
 - Anwendungsgebiete 240
 - bei Erkältung 596
 - bei Lipidstoffwechselstörung 491
 - bei Schizophrenie 672
 - Bioverfügbarkeit 238
 - Chelatverbindung 242
 - Dosierung 244
 - Funktion 236

- in der Nahrung 238
- Kupferantagonisierung 243
- Kupferhaushalt 219, 220
- Resorptionsstörung 238
- Supplementierung 243
- Testosteronbiosynthese 691
- Überdosierung 244
- Zinkbedarf
- Akne 441
- erhöhter 238
- gesunde Augen 454
- Hautgesundheit 436
- Neurodermitis 444
- Schwangerschaft 385
- Stillzeit 395
- Zink-Cadmium-Verhältnis im Getreide 730
- Zinkhaushaltsstörung 238
- Zinkherstellung 730
- Zink-Kupfer-Verhältnis 220
- Zinkmangel 18, 95, 237, 242, 243, 632
- beim Mann 692
- COVID-19-Verlauf 597
- Diabetes mellitus 19
- Immunantwort 602
- Kinder/Jugendliche 405
- Schwangerschaft 385
- Zinkspiegel, niedriger, Alzheimer-Krankheit 658
- Zinkstoffwechselstörung, Vitamin-A-Mangel 95, 98
- Zinkversorgung
- pflanzenbasierte Ernährung 52, 238
- unzureichende 239
- Zinkzufuhr 56
- bei Depression 668
- empfohlene 240
- Zinn 744
- Zinnbelastung, chronische 745
- Zinnquelle 744
- Expositionsprophylaxe 745
- Zinnverbindung, organische 745
- Zitratzyklus 159
- Zöliakie 55, 77, 81, 447, 477
- Eisenmangelanämie 516
- Mikronährstoffdefizit 482
- Multivitamin-Mineralstoff-Präparat 82
- Zucker 51, 464
- Immunsystemstörung 590
- Zucker-Intoleranz 477
- Zuckermolekül 47
- Zuckerrestriktion 49
- Zuckerstoffwechsel 204, 520
- Alpha-Liponsäure 350
- Beta-Glucan-Wirkung 345
- Chrom 204
- Kreatin 310
- Magnesium 193
- Mikronährstoffe 528
- Pflanzenstoffwirkung 528
- Resveratroleinfluss 369
- Sportler 207
- verzweigtkettige Aminosäure 298
- Zuckerstoffwechselstörung 518
- Zuckerverzehr, kindlicher 402
- Zweck seiner eigenen Existenz 424
- Zytokin, entzündungsförderndes 667
- Zytostatikum, Wechselwirkung mit Mikronährstoff 749

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

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter