

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeit 107, 108
 Adrenalin 99
 Alpha-Liponsäure 129
 Alpha-Synuclein 65
 Alzheimer 58
 amerikanische
 Standardernährung 74
 Atemübungen 31, 139
 – dreistufige Tiefenatmung 139
 – Wechsellatmung 140
 Atmung 32, 96
 Augenübungen 132

B

Ballaststoffe 75
 Bauchspeicheldrüse 45
 BDNF 70, 71
 Beta-Amyloid 63, 65
 Bewegung 85, 87, 88, 89
 Bildsprache 139
 Blut-Hirn-Schranke 61, 67, 68
 Butyrat 84
 B-Vitamine 128

C

Cholesterin 27, 28
 Cholesterinspiegel 87
 Coenzym Q 10 129
 Colitis ulcerosa 49
 COVID-19 42

D

Dankbarkeit 108
 Darm 48
 – Funktionsweise 45
 Darm, löchriger 66
 Demenz 58
 Dickdarm 45
 Diosmin 130
 Dünndarm 45

E

Entspannung 102
 Entzündung, chronische 13
 Entzündungen 28
 Entzündungsreaktionen 37
 Epigenetik 14, 89
 Ernährung 33
 Ernährungsplan 112

F

Fasten 57
 Fett 74
 Fettgewebe 55
 Fettleibigkeit 53
 Flavonoide 69, 84

G

Gallenblase 46
 Gebet 108
 Gedächtnis 89
 Gehirn 21, 59, 65, 88
 – Funktionsweise 59
 Gehirn-Rückenmark-
 Flüssigkeit 66, 68, 104
 Gemeinschaft 109
 Gemüse 80
 Gliazellen 60, 67
 Glutamat 64
 Gluten 69, 81
 lymphatisches System 22, 67

H

HDL-Cholesterin 21, 28
 Hering-Breuer-Reflex 139
 Herz, Funktionsweise 26
 Herzkrankheiten 24, 25
 Herz-Kreislauf-System 21
 Hesperidin 129

I

Immunsystem 20, 39, 42
 – Funktionsweise 36
 Insulin 54, 82
 Intervallfasten 56
 Intervalltraining 92

K

Kalorien 54, 73
 Kardiotraining 90
 ketogene Ernährung 82, 83
 Kohlenhydrate 78, 79
 Krafttraining 92
 Krebs 35, 38, 39
 Krebszellen 37
 Kurkumin 129

L

Lachen 108
 LDL-Cholesterin 21, 27
 Leaky Gut 50, 66
 Lebensmittel,
 empfehlenswerte 76
 Leber 46
 lektinfreie Ernährung 81
 Liebe 108
 löchriger Darm 50
 Lymphe
 – Funktionsweise 19
 – Hauptaufgaben 18
 Lymphknoten 41
 Lymphpumpe 31, 50

M

Magen 45
 Magnesium 128
 Makronährstoffe 73
 Massage 31, 102, 103
 Meditation 33, 107, 141
 Mikrobiom 48, 69
 Mikronährstoffe 73, 75, 81
 Mineralstoffe 128
 Mittelmeerdiet 79, 81, 83
 Morbus Crohn 49
 Musik 31, 132
 Muskeln 97, 98

N

Nahrungsergänzungsmittel 34, 81
 Neuronen 60, 71

O

Obst 80
 Omega-3-Fettsäuren 128

P

Paleo-Diät 82, 83
 Parasympathikus 47, 135
 Parkinson 80
 – Ursachen 66
 Polyphenole 69, 84
 Pterostilbene 62, 129

R

Resveratrol 62, 129
 Rezepte
 – Apfel-Quinoa-Bowl mit Ingwer
 und Zimt 115
 – Apfel-Rosenkohl-Salat mit
 Walnüssen 120
 – Beeren-Smoothie, veganer 116
 – Blumenkohlsalat, mediterraner
 mit Hähnchenschenkeln 119
 – Bohnen-Burger mit Salat und
 Avocado-Dressing 117
 – Gemüse-Ingwer-Pfanne 124
 – Guacamole 127
 – Hähnchen-Tacos mit Krautsalat
 123
 – Heilbutt mit grünen Bohnen und
 Tomaten 126
 – Hummus, cremiger 127
 – Kichererbsen-Bowl mit geröste-
 ten Tomaten 124
 – Kürbisnudeln mit Pesto und
 Garnelen 121
 – Linsen-Kichererbsen-Eintopf 118
 – Mandel-Haferflocken-Muffins
 mit Blaubeeren 116

- Nussmischung, geröstete, mit Kräutern 126
- Rührerier auf griechische Art mit grünem Gemüse 115
- Salat, asiatischer, mit Orangen und Mandeln 118
- Thai-Curry-Bowl 122
- Thunfischsalat mit Oliven und Gurken 120
- Tofu, gebackener, mit Spargel und Bohnenpüree 125
- Wildlachs, gebratener, mit Zitrus-Salsa 122
- Rosskastanienextrakt 130

S

- Sauna 32
- Schaumzellen 28
- Schlafen 70
- Seele 106, 107
- Serotonin 46, 47
- Singen 131
- Sonnengruß 133
- Spiritualität 104

- Stress 98, 99, 105
- Summen 131
- Supplementierung 128
- Sympathikus 47

T

- Tau-Proteine 65
- Tiefenentspannung, progressive 138
- Trampolin 32, 69, 93, 94
- Traubenkernextrakt 130

U

- Übergewicht 53, 54

V

- Vagusnerv 46
- vegane Ernährung 80
- vegetarische Ernährung 80
- Verdauungssystem 22, 44, 46, 49
- Visualisierung 139
- Vitamine 128
- Vollwertkost 56

Y

- Yoga 33, 95, 100, 131
 - positive Effekte 101
- Yogaübungen
 - 5-Minuten-Quick-Yoga 142
 - 20-Minuten-Flow 141
 - Bogen 136
 - Drehsitz 137
 - Halsverlängerungshaltung 137
 - Kleine Kobra 135
 - Rückenbeuge für den unteren Rücken 135
 - Schulterstand 136
 - Sitzende Vorbeuge 136
 - Sonnengruß 133, 134
 - Vorbeuge mit gekreuzten Beinen 138

Z

- Zink 128
- Zucker 75, 79, 82

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

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://trias.tut.mir.gut)



[/trias_verlag](https://trias_verlag)



[/triasverlag](https://triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter