



## Bezugsquellen

FitVita Ausleitungstee nach Dr. Dinkler-Evers  
www.fit-food-service.com

Ackerschachtelhalm-  
Konzentrat und andere gezielte  
Nahrungsergänzungen zum  
Body-Coaching  
www.allساني.de

Chili-, Ingwer-, Brennnessel-  
balsam nach Dr. Feil: www.  
fit-food-service.com

Ernährungs-Check nach  
Dr. Wolfgang Feil  
www.dr-feil.com

## Stichwortverzeichnis

**Abwehrsystem** 37, 38, 39  
**Ackerschachtelhalm** 47 f, 74,  
84 ff, 145, 159, 161, 165, 167,  
169, 171  
**Allergien** 27, 31, 40, 69  
**Altersdiabetes** 71  
**Aminosäuren** 25, 68, 84, 105  
**Anti-Aging-Faktor** 48  
**Antikörper** 39, 40, 41  
**Arthritis** 38, 69, 73  
**Arthrose** 78, 84, 139  
**Autoimmunerkrankung** 38, 41 ff  
**Ballaststoffe** 28, 32, 42, 61,  
66  
**Bandscheiben** 78  
**Bicarbonat** 24, 26  
**Bifidobakterien** 29 f, 30, 31  
**Bioflavonoide** 47, 48, 49, 61  
**Blähungen** 29, 47  
**Blutanalyse** 60, 62  
**Blutfettwerte** 116  
**Blutzuckerspiegel** 48, 61  
**Body-Mass-Index** 146  
**Bor** 66, 72 f  
**Chili** 74, 85, 87, 169  
**Chlorid** 26  
**Cholesterin** 25, 26, 48, 63,  
71, 117  
**Chondroitin** 84  
**Chrom** 53, 59, 61, 63, 70 ff,  
103, 105, 117  
**Cortison** 84  
**Darm** 21 ff, 49, 58, 61, 62, 66,  
68, 63, 106, 109

**Diabetes mellitus** 25, 38,  
41, 55  
**Durchfall** 47  
**Eisen** 24, 26, 68, 72, 107 ff,  
110, 111, 113, 117  
**Eiweiß** 24 ff, 40, 62, 63, 67,  
75, 105, 106, 111, 114  
**Elastase** 91  
**Energieumsatz** 52  
**Enzyme** 25, 39, 46, 58, 67, 69,  
85, 91  
**Ernährungs-Check** 60, 62, 165  
**Ernährungsprotokoll** 60  
**Fastfood** 96  
**Fettdepots** 55, 57, 70  
**Fette** 24, 25, 42, 43, 44, 45,  
53, 57, 61, 63, 70, 71, 72, 96,  
105, 115, 116, 117, 118, 120  
**Fettsäuren** 25, 44, 45, 111, 114,  
115, 116, 117, 118  
**Fettstoffwechsel** 54, 57 ff, 70 f  
**Fettverdauung** 25  
**Fischölkapseln** 118  
**Freie Radikale** 48  
**Gelenkrheuma** (siehe Arthritis)  
**Gerbsäuren** 110, 111, 121  
**Gewebshormone**  
(siehe Prostaglandine)  
**Glucosamin** 84, 85, 87  
**Glutamin** 42 f, 68  
**Glyx-Diät** 105  
**Grundsubstanz** 84, 87  
**Grundumsatz** 52, 69, 75  
**Gürtelrose** 41 f

**Haaranalyse** 60  
**Haarausfall** 67, 68  
**Hämoglobin** 107  
**Hauterkrankung** 49, 112  
**HDL** 25  
**Heißhunger** 56, 61, 71, 98  
**Hirndruck** 26  
**Hormone** 24, 25, 26, 55, 67,  
72, 115  
**Immunsystem** 26, 28, 30, 31,  
35, 38, 39 ff, 42, 43, 44, 46,  
47, 48, 58, 62, 67, 68, 70, 74,  
75, 85, 88, 123  
**Impfung** 41 f, 101  
**Infektionskrankheit** 27, 38  
**Ingwer** 74, 85, 87, 123, 146,  
160 f, 168, 170  
**Insulin** 55, 56, 61, 67, 105  
**Inulin** 32, 33, 65, 66, 69  
**Joggen** 34, 53, 56, 57  
**Kalium** 26, 65, 68 f, 103 f,  
112, 113  
**Kalorien** 52, 69  
**Kalzium** 26, 29, 60, 61, 63,  
66 ff, 68, 73, 82, 122  
**Keimlinge** 111 ff  
**Kieselsäure** 66, 80 ff, 87, 91  
**Kohlenhydrate** 24, 25, 55, 70,  
71, 96, 103 f, 105, 106, 111  
**Kollagen** 80, 81, 88  
**Kollagen-Hydrolysat** 81, 84 f,  
91, 165, 167, 169, 171  
**Körperhaltung** 79  
**Krampfadern** 88, 89

# Anhang

- Krebs 28, 31, 34, 39, 44, 46, 48, 55, 63, 69, 70, 75, 82, 116, 117, 118  
Kupfer 85 ff, 91
- Laktobakterien** 29 f, 31, 32  
Lezithin 26  
Lymphozyten 39 f
- Magnesium** 26, 29, 31, 53, 59, 60, 62, 63 ff, 66, 67, 68, 69, 73, 113, 114, 117  
Mangan 85 f, 86, 91  
Marathon 26, 35  
Mikronährstoffe 53, 59  
Mikroorganismen 26, 27, 39  
Milchsäure 32, 33, 87  
Mineralstoffe 25, 26, 60, 61, 62, 110, 111, 113  
Morbus Crohn 38, 41  
Multiple Sklerose 38  
Muskulatur 25, 34, 35, 36, 37, 53, 55, 64, 70, 71, 79, 89, 103, 104, 105, 112, 119
- Nachbrenneffekt** 57  
Natrium 26  
Nitrosamine 75  
Nordic Walking 37, 53
- Nüsse 40, 44, 61, 64, 72, 73, 103, 108, 117
- Oligofruktose** 32, 33, 65, 69  
Osteopathie 36 f  
Östrogen 72, 73
- Peristaltik** 24, 34  
Phosphat 85, 110  
Phytinsäure 68, 72, 110, 113, 114  
Polyarthrit 88  
Prostaglandine 25
- Quarkwickel** 87 f
- Radfahren** 57, 70 f, 93  
Rotwein 48, 63, 73, 110  
Rücken 36, 37, 78, 79
- Salzverlust** 26  
Schilddrüsenunterfunktion 69  
Schwangerschaft 88, 122  
Schwimmen 57, 70, 79  
Sekundäre Pflanzenstoffe 47 f, 74, 75  
Selen 43, 44, 53, 59, 69 ff, 119  
Silizium 80, 82, 83  
Steigerungstraining 57
- Stoffwechsel 18, 19, 23, 26 f, 28, 46, 52 ff, 98, 105, 119, 121  
Stress 8, 22, 28, 31, 42, 63, 65  
Testosteron 72, 73  
Teufelskralle 85 f  
Transfettsäuren 118 f  
Trennkost 106 f  
Trinkmenge 121, 123  
Trinkstrategie 123 f
- Übergewicht** 14, 52, 55 f, 66, 89, 98, 99  
Übersäuerung 121, 122
- Verdauung** 18, 22, 23, 24 ff, 26, 29, 30, 31, 34, 44, 61  
Versorgungskreislauf 24  
Verstopfung 34, 47  
Vitalitätsrad 9 f, 10, 13, 14, 15  
Vitamine 24, 25, 42 ff, 49, 53, 59, 61, 62, 63, 64, 68, 111, 112, 114, 115, 120  
VLDL 25
- Zimt** 85  
Zink 43, 44, 53, 59, 60, 63, 66, 67 ff, 72, 85, 113  
Zuckerkrankheit (siehe Diabetes mellitus)