

Stichwortverzeichnis

A

Abführen 127
 Abführmittel, salinische 128
 Abnehmbremsen 50
 Abwehrkräfte 48
 ACE-Hemmer 77
 Achtsamkeit 121
 Aderlass 80
Adipositas 71, 74
 – Behandlung 72
 – Ernährungsumstellung 73
 – Lymphdrainage 150
 Adventist-health-Studie 191
 Akupunkturmeridiane 21
 Alkohol 124
 Alkoholkonsum 76
Allergie
 – Behandlung 110
 – Fasten 112
Allergieneigung 194
 – Darmbakterien 130
Allergietestung 110
 – übertriebene 109
 Allgemeinzustand, schlechter 69
 Allopurinol 30, 86, 87
 Alpha-1-Antitrypsin 66
 Alter, hohes 69
 Alternate day fasting 160
 Altersdiabetes 81
 Anspannung 121
 Antibiotika 106
 Anticholinergika 115
 Antidepressiva 50
 Antidiabetika 83
 Antihistaminika 111
 Antioxidanzien 36
 Apfel 134
 Arachidonsäure 41, 89, 95
 Armbad 153
 Arthritis urica 85
Arthrose 52, 93
 – Behandlung, schulmedizinische 94
 – Ernährung 95
 – Fasten 95
 – Fasteneffekte 53
 – Operationen 94
 Asthenie 32
 Astheniker 30
 Asthma 111
 Athletiker 29
Aufbautage 134
 – Rezeptideen 135
 Auslassversuch 109
 Ausscheidung 11

Autoimmunerkrankung 48
 Autophagie 17, 36, 38, 41, 48

B

Basenbildner 177, 179
 Basenfasten 119, 176, 177, 178
 Basenfastenrezepte 180
 Basenfastenwoche 180
 Basenkost 156, 178
 Basenmittel 130, 157
 Bauchfett 51
 Betablocker 50, 54, 77, 97
 Betaglukan 196
 Betamimetika 114
 Bewegung 127, 131, 148
 Bewegungsmangel 13, 14, 52, 76
 Bittersalz 128
Blutdruck 155
 – messen 75
 – niedriger 33, 57, 132
 Blutdrucksenker, medikamentöse 77
 Blutfettspiegel 25
Bluthochdruck 12, 74
 – Aderlass 80
 – Behandlung 14
 – Ernährung 78
 – Fasten 79
 – Lymphdrainage 80
 – Massage 80
 – Mittel, alternative 80
 – Selbsthilfemaßnahmen 78
 – Ursachen 75
 Blutverdünner 63
 Blutzuckerspiegel 34
 Brennstoff 34
 Buchinger, Dr. med. Otto 22
 Buchinger-Heilfasten 43
 Budenosid 104

C

Calprotectin 65
CE 47, 102
 – Darmbakterien 130
 – Ernährung 104
 – Fasten 104
 CE-D-Behandlung, schulmedizinische 104
 Chemotherapie 68
 Cholesterin 25
 Colestyramin 67
 Colitis mucosa 105
Colitis ulcerosa 102
 – Leinsamenschleim 132
 Colon-Hydro-Therapie 128, 129

COPD

114
 – Behandlung, schulmedizinische 114
 – Darmbakterien 130
 – Ernährung 115
 – Fasten 115
Cortison 104
 – Inhalation 115
 Covid 19 48
 Craniosacraltherapie 152

D

Darmbad 129
 Darmbakterien 65, 129
Darmerkrankungen 47, 65
 – chronisch-entzündliche 102
 – Darmbakterien 130
 Darmflora 63, 106, 129, 130
 Darmreinigung 128, 129
 Darmschleimhaut, Entzündungswert 65
Diabetes Typ 2 59, 81
 – Behandlung, schulmedizinische 82
 – Ernährungsumstellung 83
 – Fasten 84
 Diabetikerrate 81
 Diabetologie 82
 Diät, ketogene 194
 Dinner Cancelling 158
 Diuretika 77
 Dopaminagonisten 99
 Dopaminmangel 98
 Dyskrasie 46

E

Einfachzucker 34
 Einlauf 127, 129
 Eisenmangel 57, 192
 Eiweißmangel 33
 Eiweiß, tierisches 135
 Entgiftung 11, 26, 39
 Entlastungstage 124, 125
 Entsäuerung 122, 130, 155
 Entschlackung 11, 26, 39
 Entspannung 131
 Entwässerungsmittel 79
Erkrankungen
 – allergische
 – Behandlung 110
 – Ernährung 112
 – Ursachen 108
 – entzündliche, Lymphe 151
 – kardiopulmonale 60
 – psychiatrische 67

Ernährung

- Erschöpfung 58
- innere 38
- ketogene 41, 42
- purinarme 86
- vegane 191
- Ernährungsgewohnheiten 120
- Ernährungsumstellung 178

Erschöpfung 56, 79

- Bewegung 57
- Essen 37
- Etappenheilfasten 74
- Eukrasie 46

F**Fasten** 37

- Abnehmerfolg 190
- Adipositas 71, 74
- Allergie 112
- Angst 12
- Argument, gesundheitspolitisches 16
- Arthrose 95
- Astheniker 30
- Athletiker 29
- Begleitung, ärztliche 189
- Bluthochdruck 79
- Blutverdünner 63
- BMI 190
- CED 104
- COPD 115
- Darmflora 63
- Dauer 188
- Definition 17
- Diabetes Typ 2 84
- Erkrankung, kardiopulmonale 60
- Erschöpfungszustände 56
- Fibromyalgie 93
- Gefährlichkeit 26, 188
- Gewichtsreduktion 59
- Gicht 87
- Hauterkrankungen 112
- Herzkrankheit, koronare 60
- Herz-Kreislauf-Risikofaktoren 59
- Herzschwäche 60
- heutiges 25
- Immunsystem 48
- Klinik 189
- Kontraindikationen 28, 67
- Kritiker 10
- Marcumar 63
- Maßnahmen, unterstützende 148
- Medizingeschichte 43
- Migräne 54, 97
- modifiziertes 18, 31
- Motivation 27, 28
- Neurodermitis 113
- Parkinson-Krankheit 100

- Pykniker 29
- Reizdarm 64, 107
- Rückenschmerzen 91
- Schmerzen lindern 54
- Schmerzlinderung 89
- Verbreitung 26
- Vorhofflimmern 61
- Wirkung, antientzündliche 47
- Wirkungen 15

Fastenarten 119

- Fastenbegleiter 189
- Fastenbegleitung 127
- Fastenbrechen 133

Fasteneffekte 25

- psychische 55
- Fastenerfolg 134
- Fastengetränk 122
- Fastenklinik 11
- Fastenkrise 131, 132
- Fastenmahlzeiten 121
- Fastenprogramm 120
- Fastenstoffwechsel 37, 119

Fastentag

- erster 126
- weiterer 126
- Fastentagebuch 127
- Fastenwoche 123
- Fastenzeit 189
- Fehlernährung 52
- Fehlhaltung 13, 53
- Fertignahrungsmittel 154
- Fettleber, nicht-alkoholische 196
- Fettsäuren 35

Fibromyalgie 92

- Ernährung 92
- Fasten 93

Fibromyalgie-Therapie, schulmedizinische 92

- Fischöl 51, 73
- Fleischkonsum 14, 191
- Flohsamenschalen 106
- Früchtefasten 195
- Fruchtzucker 72, 154
- Fruchtzuckerintoleranz 34
- Fruktose 13, 34, 86
- Fruktosemalabsorption 34
- Fußbad 153
- F. X. Mayr 192

G

- Gallensäureverlustsyndrom 67
- Gastroenteritis 106
- Gelenkentzündung 85
- Gelenkoperation 53
- Gelenkstoffwechsel, gestörter 52
- Gelenkverschleiß 52, 93
- Gemüse 135
- Gemüsebrühe 122, 123
- Gemüsesaft 122
- Gemüsetag 125

Genussmittelkonsum 14

- Getreideschleim 26
- Getreidesorten, glutenhaltige 112
- Gewicht 27
- Gewichtsabnahme 49
- Gewichtsreduktion 59, 73

Gicht 85

- Fasten 87
- Gichtanfall, akuter 86
- Gichtbehandlung, schulmedizinische 86
- Glaubersalz 128
- Glukagon 81
- Glukose 34
- Glukosegewinnung 35
- Glukoseherstellung 37
- Gluten 89, 95
- Glykogen 35
- Glykogenreserven 37, 195
- Glykogenspeicher 37
- Grundumsatz 10

H

- Haferschleim 132
- Hämatokritwert 80
- Harnsäure 30, 87
- Harnsäurerhöhung 85
- Haushaltszucker 34
- Hauterkrankung**
- Behandlung 110
- Darmbakterien 130
- Fasten 112
- HbA1c-Wert 81, 84
- Heilfasten** 17, 118, 119, 120
- Gemüsebrühe 123
- nach Buchinger 25
- Heilfastenwoche 123
- Heilwasser 87
- Herzkrankheit, koronare 60
- Herz-Kreislauf-Risikofaktoren 59
- Herzschwäche 60
- Heuschnupfen 109
- Homöopathie 53
- Homotoxine 149
- Honig 122
- Hungergefühl 118, 128
- Hyaluronsäure 52
- Hydrotherapie 153
- Hypersensibilität, viszerale 106
- Hyperurikämie 85

I

- 5:2-Intervallfasten 40
- 16:8-Intervall 160
- 16:8-Intervallfasten 153
- Immunsystem** 48
- Stärkung 18
- Infektanfälligkeit**
- Darmbakterien 130
- Innenschau 121

Insulin 25, 35, 50, 73, 84
 Insulinresistenz 59, 81, 84
 Insulintherapien 82
Intervallfasten 17, 39, 119, 158
 – Essmenge 161
 – Getränke 163
 – Mahlzeiten 162
 – Rezeptvorschläge 164
 Intervallfastenversuch 40
 Intervallfastenwoche 163

J

Joghurt 35
 Jo-Jo-Effekt 10, 18, 26, 74, 190

K

Kaffee 97, 124
 Kaffeekonsum 131
 Kalziumantagonisten 77
 Kartoffeltag 125
 Keto-Fasten 194
 Ketonkörper 35, 120, 195
 Ketonkörperbildung 41
 Ketonkörperherstellung 37
 Klingel-Modell 21
 Kochsalzkonsum 76
Kohlenhydrate 34, 42
 – komplexe 83
 Konstitution, individuelle 32
 Konstitutionstyp 28, 31
 Kontingentverträge 90
 Körpersäfte 46
 Kost, ketogene 195
 Krankheit, achtstufiger Weg 23
 Kräutertee 122, 131, 157
 Krebs 41
Krebserkrankung 67
 – Ernährungsumstellung 42
 Krebsmedizin 39
 Kreislaufprobleme 132
 Kreuzallergie 109, 112
 Kuhmilchprodukte 112
 Kurzzeitfasten 41, 43, 48, 68

L

Langzeitblutzuckerwert 81, 84
 Leaky Gut 66
Lebensmittel
 – basenbildende 178
 – purinreiche 85
 – verarbeitete 13
 Lebensstil, Änderung 24
 Lebensstilmodifikationen 14
Leber 153
 – Belastung, emotionale 154
 – unterstützen 153
 Leberfasten 196
 Leber-Qi-Schwäche 154
 Leberwickel 126
 Leinsamenschleim 132
 Leptin 13, 18

Levodopa 99
 Lichttherapie 111
 Lipödem 51, 151
 Low-carb-Diät 72
 Low-carb-Ernährungsprogramm 196
 Lungenerkrankung, chronisch obstruktive 114
 Lupus erythematodes 48
 Lymphdrainage, manuelle 150
Lymphsystem 51, 149
 – Mittel, homöopathische 151
 Lysosom 38

M

Macrogol 126
 Magenband 72
 Magen-Darm-Infektion 106
 Magnesium 78, 80
 Magnesiumorotat 76
 Mangel 12
 Marcumar 63
 Masteffekt 84
 Mayr-Kur 193
 Medikamente, Übergewicht 50
 Mesalazin 104
 Metabolic Switch 17, 37, 160, 195
 Metformin 35, 82
Migräne 21, 54, 96, 131
 – Ernährung 97
 – Fasten 97
 – Früchtetee 179
 Migränebehandlung, schulmedizinische 96
 Migräneformen 55
 Milch 194
 Milchdiät 194
 Mineralstoffmangel 33
 Mitochondrien 17, 59
 Mittagsruhe 126
 Morbus Crohn 47, 102
 – Leinsamenschleim 133
 Morbus Parkinson 47
 mTOR 36
 Müdigkeit 132
 Multiple Sklerose 47, 49

N

NAFL 196
 Nahrung, Oktanzahl 22
 Nahrungsmittelüberangebot 118
 Naschen 159
 Nasennebenhöhlenentzündung 47
 Natriummangel 33, 132
Neurodermitis 108, 109
 – Behandlung, schulmedizinische 111
 – Ernährung 112
 – Fasten 113
 – Obstsäure 179

Nieren

155
 – unterstützen 156
 Nierenheilwässer 87
 Nieren-Qi-Schwäche 157
 Nierentee, indischer 156
 Nüsse 112

O

Obst 179
 Obstsäure 95, 109
 Obsttag 125
 Ofen, Entzündung 20
 Omega-3-Fettsäuren 54, 115
 Osteopathie 152

P

5:2-Prinzip 42, 74, 90, 153
 16:8-Prinzip 17, 40
 Pankreaselastase-1 66
 Parkinson-Behandlung, schulmedizinische 98
Parkinson-Krankheit 98
 – Ernährung 100
 – Fasten 100
 Passagesalz 128
 Pflanzenkost 179
 Pflanzenstoffe, sekundäre 42
 pH-Wert 65, 176
Polyarthritis 48
 – chronische 47
 Polyarthrose 53, 96
 Proteoglykane 52
 Provokationsversuch 109
 Purinquellen 85
 Pykniker 29

Q

Quellwasser 157

R

RDS-Syndrom 105
 Reisschleim 132
 Reistag 125
Reizdarm 64, 105
 – Ausschlussdiagnose 105
 – Darmbakterien 130
 – Fasten 107
 – postinfektiöser 106
 Reizdarm-Ernährung 106
 Renin 155
 Reset 31
 Rohkost 135
 Röntgen 90
 Rotationsdiät, natürliche 109, 112
Rückenschmerzen 21, 90
 – Bandscheibenverlagerung 91
 – Ernährung 91
 – Fasten 91
 Rückvergiftung 128

S

Saft 122
 Säftelehre 46
 Saffasten 120
 Salz 33
 Sartane 77
 Säure-Basen-Balance 176
 Säure-Basen-Haushalt 176
 Säurebildner 180
 Schlaf-Apnoe 76, 79
 Schleim zubereiten 133
 Schmerz 54
 Schmerzbehandlung, schulmedizinische 89
 Schmerzen, chronische 88
 Schmerzlinderung 89
 Schmerzmittel 94
 Schuppenflechte 113
 Selbstheilungskräfte 43
 Selbstreparatur 39
 Serotonin 56
 slgA 66
 Sirtuine 18, 48
 Snacks 159
 Stuhlgang 135
 Stuhltest 64
 Stuhluntersuchung 65, 107
 Süßes 159
 Syndrom, metabolisches 15, 29, 85

T

TCM 55
 Tee mit Honig 122
 Tiereiweißfasten 58, 192
 Totes Meer 111
 Training 148
 Trennkost 73
 Triglyzeride 25
 Trinken 131
 Triptane 21, 54
 Trockenpflaume 135

U

Überernährung 14
Übergewicht 49, 51, 52
 – Ernährung 72
 – Ernährungsumstellung 73
 – krankhaftes 71
 – Lymphdrainage 150
 – Lymphflüssigkeit 51
 Übersäuerung 135, 176, 177
 Umschalttage 124
 Unterernährung 68
 Untergewicht 68
 Untorzuckerung 33

V

5:2-Variante 160
 Vagusnerv 21, 76
 Verdauungssystem, Unterstützung 131

Verschlackung 193
 VHF 61
 Virusinfekt 48
 Vitamin-B12-Mangel 192
 Vollkorn 107
 Vorhofflimmern 61

W

Wasser 131
 Wassermanagement 153
 Wechseljahre 49
 Wechseljahresbeschwerden 96
 Weckbecker, Dr. med. Erich von 20
 Weichteilrheumatismus 91
 Weißdorn 78, 132
 Weißmehlprodukte 135
 Wohlstandskrankheit 83, 85

Z

Zange'sches Dreieck 22
 Zivilisationserkrankungen 13
 Zivilisationskrankheiten 12
 Zonulin 66
 Zuckerkonsum 13
 Zwischensnacks 159
 Zytokine 64

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

Kontakt: kundenservice.thieme.de

Adresse: Lektorat TRIAS Verlag,
 Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart

Abonnieren Sie unsere Newsletter:
www.trias-verlag.de/newsletter



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/trias.tut.mir.gut



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/mama.mag.trias



Folgen Sie uns auf Instagram
www.instagram.com/trias_verlag



Lassen Sie sich inspirieren
www.pinterest.com/triasverlag