

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeitstraining 30
 Adipositas 33, 66
 Ammoniak 75
 Antibiotika 24, 25
 Arteriosklerose 77
 Arthritis 77
 Astheniker 66
 Athletiker 66
 Autophagie 33, 34, 37, 41, 47, 50

B

Ballaststoffe 25, 41, 55, 68, 70
 Bauchspeicheldrüse 18
 Bauch- und Haltungsformen 14
 Bircher-Benner, Max 65
 Bittersalz 43, 50
 Bitterstoffe 20, 75
 Blutdruck
 – hoher 31, 32, 34, 72
 – Regulierung 74
 – Verbesserung 34
 Blutfettwerte
 – hohe 32, 72, 73
 – Verbesserung 34, 70
 Blutzuckerspiegel 72
 – hoher 32, 72
 – Verbesserung 70
 Body-Mass-Index 53
 Bruker, Max Otto 65

C

Cholesterinspiegel, erhöhter 31, 74

D

Darmhirn 18, 19
 Darm-Hirn-Achse 13, 23
 Darmschleimhaut 21, 24, 41, 68
 Darmträglichkeit 25
 Detox 31

Diabetes 22, 31, 32, 33, 34, 77, 78
 Dickdarm 20
 DNA-Reparaturkapazität 34
 Dopamin 19
 Dünndarm 18, 20
 Dysbiose 23
 Dyspepsie 18, 31

E

Ektomorpher, lepsomer 66
 Endomorpher, pyknischer 66
 Energiemangel 33
 Enterotoxine 26, 31
 Enterotypen 70
 Entzündung 22
 – Auslöser 23, 31
 – fördernd 23, 25, 77
 – hemmend 77
 – Immunsystem 24
 – Regulierung 74
 – stille 20, 22
 – stumme 20, 22
 Ernährung
 – kohlenhydratarme 72
 Ernährungsforschung 64
 Esskultur nach F. X. Mayr 6, 7, 30, 33,
 37, 41, 53, 67, 75
 Essstörungen 79

F

Fasten 6, 47
 – Alterungsbeschwerden 34
 – Dauer 53
 – Energiemangel 33
 – Entlastungsstage 47
 – Magen-Darm-Krankheiten 31
 – Portionsgrößen 41
 – Trinkmenge 46, 50
 – Übergewichtige 33
 – Untergewichtige 50, 54

– Vorgang im Körper 52
 – Zuckerstoffwechsel 32
 Fermentationsprozesse 32
 Fette 73
 Fettleber 33
 Fettsäuren 74
 – einfach ungesättigte 74
 – kurzkettige (SCFA) 68, 74
 – langkettige 74
 – mehrfach ungesättigte 74
 – mittelkettige 74
 Fettsucht. *Siehe Adipositas*
 Fruktane 68

G

Gallensteine 77
 Ganglien 19
 Gemüsesäfte 47
 Getränke, gesüßte 73
 Glaubersalz 50
 Glykämischer Index 72

H

Hautprobleme 35
 Hemizellulose 68
 Herzinsuffizienz 34
 Herz-Kreislauf-Störungen 34
 Histaminintoleranz 32
 Hypertonie 77

I

Immuntoleranz 23
 Inkontinenzbeschwerden 33

K

Karlsbader Salz 43
 Kauen
 – gutes 16, 17, 41, 51, 75
 – Süßempfinden 73
 Kautraining 51
 Kneipp-Guss 42
 Kneipp, Sebastian 71
 Kojer, Dr. Ernst 39
 Kollath, Werner 65
 Konstitution, individuelle 66
 Krampfadern 34
 Kretschmer, Ernst 66
 Kurbäck 41
 Kurtagebuch 48

L

Lebensmittel
 – fermentierte 76
 – Verträglichkeit 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

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



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter

Leber 20
 Leberwickel 55
 Low carb 72
 Lymphabfluss 33

M

Magen 18
 Magen-Darm-Krankheiten 31
 Magnesiumcitrat 43
 Mayr, Dr. Franz Xaver 6, 38
 Mayr, Peter 6, 39, 57
 Mesomorpher 66
 Metabolisches Syndrom 32
 Metformin 24
 Mikrobiom 19, 21, 23, 68, 162, 163
 Milchprodukte 47
 Milde Ableitungsdiät 6, 36, 41, 53, 57
 Mindfulness-Mayr 16
 Müdigkeit, postprandiale 17

N

Nervensystem, enterisches 18

O

Omega-3-Fettsäuren 74
 Omega-6-Fettsäuren 74
 Omega-9-Fettsäuren 74
 Osteoporose 77

P

Parasympathikus 15
 Pektine 68
 Pirlt, Dr. Karl 65

Probleme, gynäkologische 33
 Proteine 74
 Prozesse
 – immunoinflammatorische 20
 – neuroinflammatorische 20
 Pykniker 66

Q

Qualität
 – thermische 76
 Quellstoffe 70

R

Rauch, Dr. Erich 6, 39, 57
 Reflux 17, 18, 31, 164
 Reizdarm 31
 Reverse-Aging 34
 Rhythmen der Natur 67

S

Säuberung 37
 Sauermilchprodukte 47
 Schleimhautbarriere 21
 Schleimstoffe 68
 Schnitzer-Kost 65
 Schonung 36
 Schulung 37
 Selbstermächtigung 37
 Serotonin 19
 Sheldon, William 66
 Sickness behavior 36
 Silent Inflammation. *Siehe Entzündung, stille*

Somatotypologie 66
 Stress 22
 Substitution 37
 Sympathikus 15, 17, 37, 67
 Syndrom X. *Siehe Metabolisches Syndrom*

T

Trennkost 43, 57
 Triglyceride, erhöhte Werte 31
 Trockenbürsten 42

U

Übergewicht 31, 33, 70, 72
 – Fastenstufen 54
 – reduzieren 67
 Überlastendes, Befreiung 37
 Übersäuerung 77

V

Vaguseinfluß 17
 Vagusnerv 19
 Verdauungskraft im Tagesverlauf 67
 Vollwerternährung 71
 Vorkur 41, 42

W

Waist-to-Hip-Ratio 31

Z

Zellulose 68
 Zucker 72

Empfehlungen von Dr. med. Sepp Fegerl und Philipp Buttinger

Mit der Thematik vertraute und ausgebildete Mayr-Ärztinnen und -Ärzte finden Sie unter www.fxmayr.com

Wir empfehlen bezüglich weiterer Details, Indikationen und Kontraindikationen das Lehrbuch der F.X.-Mayr-Medizin (A. Witasek, Springer Verlag).

Bezugsquellen für Mantler Brot-Mix über www.dzg-online.de oder www.mantler-glutenfrei.com/glutenfreie-produkte/brot-mix-glutenfrei (Stand: 12.04.2024)

Weitere TRIAS Bücher zum Thema:

Rauch E. Darmreinigung. Das Original nach Dr. med. F.X. Mayr. 44. Aufl. Stuttgart: TRIAS; 2019.

Rauch E. Die F.X.-Mayr-Kur und danach gesünder leben. 6. Aufl. Stuttgart: TRIAS; 2022.

Rauch E, Mayr P. Milde Ableitungsdiät für Beruf und Alltag. 4. Aufl. Stuttgart: TRIAS; 2017.

Rauch E, Mayr P. Die neue Milde Ableitungsdiät nach F.X.-Mayr. Unveränderte Neuauflage. Stuttgart: TRIAS; 2021.

Zöch-Schüpbach N. Feldenkrais für die Seele. 1. Aufl. Stuttgart: TRIAS; 2024.