

Stichwortverzeichnis

A

Acetylsalicylsäure 171
 Adenosylcobalamin 60
 Adipositas 89
 Adrenopause 160
 AGEs 134
 Alpha-Liponsäure 84, **85**, 135,
 136, 137, 150
 aLPS 84, 85
 Alterszucker 26, 89, 156
 Aminogramm 125
 Aminosäuren 121, 124, 133, 135,
 136, 137, 138, 146, 149, 163
 – beschwerdespezifisch einsetzen
 125
 – essenzielle 124
 Andropause 146
 Antioxidans 74, 82, 84, 137, 150
 APC-Resistenz 175
 Arteriosklerose 149, 155
 ATP 82, 111
 Ausschlussdiagnostik 20, 21

B

BDNF 134, 136, 159
 Beta-Cross-Laps 133, 149
 Big Five 131
 Bilirubin gesamt 134
 Biotin 57, 138, 165
 Blasenentzündung 157
 Blasenschwäche 157
 Blutdruck 152
 Blutentnahme 42
 Bor **100**, 101, 132, 135, 136, 137,
 139, 143, 146, 149, 150, 163
 B-Vitamine 48, 133, 134, 135, 136,
 137, 139, 143, 145, 146, 159, 161,
 167, 174
 – Bedarf 49
 – Therapie 49

C

Calcidiol 70, 100, 132, 134, 135,
 136, 137, 138, 139, 166
 Calcitriol 70, 100, 132, 135, 139,
 149
 Calcium 114, **115**, 116, 117, 132, 139,
 143, 149, 150, 171
 Carnitin 145
 Cholesterinsenker 172
 Chrom 89, **90**, 156
 Corticosteroide 173
 Cortisol 136, 159, 166, 169, 173
 CRP 133, 134, 138, 139, 146, 155
 Cystatin C 134, 146, 151, 155

D

DAO 98, 138, 166
 DHA 118
 DHEA 136, 143, 144, 149, 159, 161,
 169, 172, 173
 Diabetes 84
 Diabetes Typ 2 26, 156, 171
 Diaminoxidase 98
 Diuretika 171
 D-Ratio 100, 132, 134, 139, 143,
 150
 Dysfunktion, mitochondriale 135

E

Einnahmezeitpunkt 35
 Eisen 34, 106, **107**, 108, 142, 143
 Eiweiß 122
 EPA 118
 Ernährung 30, 138, 160, 165
 – Eiweiß 123
 – gesunde 11, 48
 – histaminarme 167
 Erschöpfung, chronische 168
 Estradiol 137, 144, 146, 158, 159
 Estriol 138, 144, 157, 158, 165

F

Ferritin 135, 137, 140, 146
 Fettleber 156
 Fettsäuren 119
 Folsäure 58, 59
 Frau, perimenopausale 28
 fT3 135, 137, 140, 142, 149, 153,
 159, 162, 169, 172
 fT4 140, 142, 162, 169

G

Gefäßschutz 79, 131, 133
 – Laborwerte 133
 Gehirn, Nährstoffhunger 27
 Gesamteiweiß 122, 123, 133, 146,
 149
 Gesundheitswerte 17, 21
 – Gefäße 134
 – Haut, Haare und Schleimhaut
 138
 – Herz, Nieren, Gehirn und Leber
 135
 – Knochen 132
 – Schlaf 137
 – Zellen 136
 gGT 134, 146, 155
 Gicht 87
 Glutathion, reduziertes 135, 136,
 137
 Gluten 160–165
 GOT 134
 GPT 134, 138, 155, 156

H

Hämopyrrolaktamurie 104, 163
 Harnsäure 87, 88, 134, 146, 155
 Hashimoto-Thyreoiditis 161
 HbA1c 134, 138, 146, 155
 Histaminintoleranz 98, 139, 165
 Hochsensibilität 162
 HOMA-Index 134, 138, 146, 155
 Homocystein 50, 134, 137, 139,
 143, 146, 155, 163, 167, 174
 Hormonersatztherapie 132, 148
 Hormontherapie 142
 HPU 104, 163
 HRT 132, 150, 158

5

5-HTP 159, 167

H

Hydroxycobalamin 60

I

IBSE 13, 15, 16, 30, 38, 49, 70, 81,
 86, 92, 114, 129, 130, 137, 139,
 143, 146, 160, 162, 164, 167,
 168, 176
 I-FABP 138, 139, 165
 Immunsystem 138
 Infektanfälligkeit 157
 Insulinresistenz 89, 155, 156, 171–
 172, 187

J

Jod 94, **95**, 96, 97, 140, 142, 143

K

Kalium 109, **110**, 153, 171
 Kinderwunsch 141, 145
 Knochen 114
 – Laborwerte 132
 Knochendichtemessung 144, 148
 Knochenschutz 79, 80, 131, 132
 Kontrazeptiva, orale 160, 174–
 175, 192
 Krankwerte 16, 21
 – Gefäße 133
 – Haut, Haare und Schleimhaut
 138
 – Herz 134
 – Knochen 133
 – Leber 134
 – Nieren 134
 – Zellen 135
 Kreatinin 134, 146, 151, 155
 Kupfer **98**, 99, 166

L

Labordiagnostik 20, 22, 28

- funktionelle 20, 130
 - Labore, gute 36
 - Laborkontrolle 26
 - Laborwerte vergleichen 37
 - LDH 135
 - LDL-Cholesterin 133, 146, 150
 - oxidiertes 135
 - Leaky Gut 138, 139, 164
 - Leber 155
 - Lipoprotein (a) 133, 150, 155
 - Little Three 131
 - Lp-PLA2 133, 150, 155
 - L-Thyroxin 172
- M**
- Magnesium 111, **112**, 113, 132, 134, 137, 139, 143, 149, 150, 153, 159, 163, 167, 171
 - Mangan 102, **103**, 133, 163
 - Master-Aminosäuren-Komplex (MAPs) 124
 - MDA-LDL 135
 - Melatonin 137, 159, 166, 167, 169
 - Menachinon (Menaquinon) 77
 - Metabolisches Syndrom 154
 - Metformin 60, 156, 171
 - Methylcobalamin 60
 - Migräne 167
 - Mindestbedarf 23
 - Mineralien 86
 - Mitochondrien 82, 83, 84, 111, 135
 - Molybdän 87, **88**, 134
- N**
- Nährstoffbedarf 15
 - Nährstoffdiagnostik, funktionelle 37
 - Nährstoffe 8
 - Produkte, gute 38
 - Symptomatik 28
 - Nährstoffhunger 26
 - Nährstoff-Kombinationen 33
 - Nährstoffmedizin 41
 - nutzen 44
 - Nährstoffreferenzbereiche 38, 181–193
 - Nährstofftherapie
 - Aufwand 32
 - beginnen 24
 - bei Krankheit 29
 - Dosis 23
 - für Fortgeschrittene 30
 - für Halbgesunde 27
 - Kombinationen 33
 - Regeln 14
 - Umsetzung 31
 - vorbeugende 25, 129
 - Zugangswege 25
 - Nahrungsergänzungsmittel 11
 - Natriumselenit 91, 172
 - Nebennieren 144, 161, 167
 - Nebennierenererschöpfung, partielle 160
 - Niacin 54
 - Nicotinamid 54
 - Niereninsuffizienz 150
 - Nitrotyrosin 135
 - NOAKs 76–77, 152
 - NT-proBNP 134
- O**
- Omega-3-Fettsäuren 119, 143, 145, 146, 157, 159, 163, 165, 166
 - Omega-3-Index 118, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 167
 - Organschutz 131, 134
 - Osteocalcin, untercarboxyliertes siehe ucOc 77
 - Osteoporose 148
 - Östrogene 138
 - Östrogenmangel 157, 158
 - Östron 133, 137, 144, 146
- P**
- Pantothensäure 55
 - Parathormon 132, 149
 - Phyllochinon 76
 - Pille 49, 174
 - Pregnenolon 136, 159, 172
 - Progesteron 144, 146, 158, 159, 160, 162, 166, 167
 - Proteinpulver 121
 - Proteinurie 151
 - Protonenpumpenhemmer 171
 - PSA 146
 - Pyridoxal-5-Phosphat 56
- Q**
- Q10 81, **82**, 83, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 145, 146, 150, 163, 167, 172
- R**
- Riboflavin-5-Phosphat 53
- S**
- Schilddrüse 94, 139, 161
 - Labordiagnostik 140
 - Schilddrüsenentzündung 161
 - Schilddrüsenfunktion 144
 - Schilddrüsenhormon 34, 123, 172
 - Schlaf 136, 144
 - Schleimhautfunktion 138
 - Schlüsselwerte 18, 22
 - Gehirn 134, 159
 - Haut, Haare und Schleimhaut 137
 - Herz, Nieren, Gehirn und Leber 135
 - Knochen 132
 - Schlaf 136
 - Schwangerschaft 142
 - Selen 33, 91, **92**, 134, 137, 139, 140, 142, 143, 145, 146, 150, 153, 157, 162, 163, 167, 172
 - Selenmangel 153
 - Serotonin 137, 167
 - SHBG 143, 146, 155, 174
 - Spermienqualität 145
 - Sport 140
 - Statine 83, 172
 - Steroidhormonsynthese 100
 - Stress 104, 168
 - oxidativer 74, 75, 135, 150

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

T

Tagesbedarf 40
 Testosteron 136, 143, 144, 146,
 149, 159, 161, 169, 172
 Therapieplan 45
 Thiamin 52
 Thioctsäure 84
 Transferrinsättigung 135
 Trap5b 133, 149
 TSH 140, 142, 153, 162
 Tyrosin 140, 142

U

Ubiquinol 83, 172
 Ubiquinon 81
 ucOC 77, 132, 133, 139, 149, 150

V

Verhütungsmittel 144, 160, 174,
 192
 Verpackungsangaben 23
 Verstimmung, depressive 159

Verträglichkeit 39

Vitamin A 67, **68**, 69, 133, 138,
 139, 143, 165
 Vitamin B1 52
 Vitamin B2 53
 Vitamin B3 54
 Vitamin B5 55
 Vitamin B6 56, 166
 – reduziertes 137
 Vitamin B7 57
 Vitamin B9 58, 59
 Vitamin B12 60, 61, 137, 166, 171
 Vitamin C 33, 62, **63**, 64, 65, 133,
 134, 135, 136, 137, 138, 139, 145,
 149, 150, 161, 165, 166, 167, 171,
 173, 174
 Vitamin D 70, 71, 72, 73, 138, 140,
 143, 145, 146, 149, 157, 162, 163,
 165, 166, 167, 171
 – freies 134
 Vitamin E 74, 75, 134, 138, 145,
 150

Vitamine, fettlösliche 34, 66
 Vitamine, wasserlösliche 47
 Vitamin H 57
 Vitamin K 76
 Vitamin K1 76, **78**
 Vitamin K2 77, **79**, 80, 132, 143,
 149, 150, 152
 Vitaminoide 81
 Vorhofflimmern 151

W

Wechseljahre 144

Z

Zellschutz 135
 Zellstress 135
 Zielwert, therapeutischer 38,
 181–193
 Zink 98, 104, **105**, 134, 138, 139,
 143, 145, 146, 156, 157, 163, 165,
 166, 167, 174
 Zonulin 138, 139, 165

Quellenangaben

Die Quellenangaben finden Sie
 online zum Download unter
extras.thieme.de/trias.htm

