

Stichwortverzeichnis

A

Abendessen 153
 Abendtrunk 151
 Acrylamide 101
 Affirmationen 124
 Atemübungen 87, 127, 139, 145, 151
 Atmung 86
 – Immunsystem 93
 – Nervensystem 91
 Aufstehzeit 123
 Augentraining 128
 Autophagie 132

B

Betacarotine 107
 Bewegung 133, 140
 Blaulicht 155
 Boxbreathing 151

C

Chloropropanol 101
 Cholesterin 33
 Chronotypen 49
 – Taktgeber 51

E

Entzündung, akute 14, 25
 Entzündung, stille 28
 – Diagnostik 30
 – Entstehung 30
 – Ursachen 29
 Entzündung, subakute 14
 Erlebnistagebuch 131
 Essenplan 158
 Essenszeiten 132

F

Fasten, intermittierendes 133
 Fermente 104
 Fette 95
 – Fettbalance 95
 Fettgewebe 73
 Flavonoide 104
 Frühstück 124, 128

G

Gewichtsverlust 75
 Gewürze 106
 Giftstoffe 81
 – Check 125
 – lipophile 82
 – Schimmelpilzgifte 84
 – Schwermetalle 81
 Glycin 106

H

Handygebrauch 139, 142
 Histamin 98

Hypothalamus 37
 Hypothalamus-Hypophysen-
 Nebennierenrinden-Achse 41
 – Test 41

I

Immunsystem 14
 – Antikörper 23, 24
 – Atmung 93
 – Entzündungsmediatoren 25
 – Hormesis 27
 – MHC-Komplex 23
 Immunsystem, angeborenes 16
 – Komplementsystem 21
 Immunsystem, erworbenes 17
 Infrarotlicht 157
 Insulinresistenz 39

K

Kältekammern 109
 Kältetherapie 108, 130
 – Kontraindikationen 116
 – lokale 140
 Kneipp, Sebastian 109
 Koffein 69
 Kortisol 36
 Krafttraining 79
 Kreuzblütler 106
 Kryotherapie 108, 130
 – Kontraindikationen 116

L

Lektine 101
 Licht, Infrarotlicht 157

M

Massage 154
 Meditation 142
 Melanopsin 52
 Melantonin 152
 Mitochondrien 34, 113
 Mittagessen 135
 Mittagspause 135
 Morgenroutine 131
 Morgensport 128
 Muskelmasse 77
 Muskelschwund 80
 Myokine 79

N

Nahrungsergänzungsmittel 163
 Nahrungsmittel
 – anti-entzündliche 103
 – entzündliche 94
 Nebennierenrindenfunktionstest
 41
 NO/ONOO-Zyklus 46
 Nucleus suprachiasmaticus 53

O

Omega-3-Fettsäuren 103
 Omega-6-Fettsäuren 103
 Orexinsystem 58
 Oxalat 99
 Oxytocin 145

R

Rhythmen
 – chronologische 61
 – circanullar 60
 – circaseptane 59

S

Schimmelpilzgifte 84
 Schlaf 62
 – Non-REM-Schlaf 64
 – REM-Schlaf 66
 – Schlafbedarf 71
 – Schlafenszeit 149
 – Schlafhelfer 68
 – Schlafstörung (Insomnie) 69
 – Schlaftypen 63
 – Schlafzimmer 149
 Schütteln 131
 Schwermetalle 81
 Siesta 143
 Stärke 96
 Steroidhormonabbau 35
 Steroidhormone 33
 Strahlung 154
 Stress, Atmung 86
 Stress, chronischer 32, 36
 – Kortisol 36
 Stresshormonabbau 42
 Supplement-Plan 163
 Süßstoffe 100

T

Tagesplan 162
 Tagesrhythmus, biologischer 48
 Telomere 31
 Trainingsplan 163
 Trauma 32

U

Übergewicht 74
 Übertraining 80

V

Vitalpilze 125

W

Wim-Hof-Atmung 145

Z

Zink 144
 Zucker 96