

Sachverzeichnis

A

Abhängigkeit
– körperliche 148
– psychische 148
ADP (Adenosin-Di-Phosphat) 48
Adrenalin 154
Aktivitätsthermogenese,
 sportunabhängige 138
Alkohol 118
Allulose 87
Alpha-Glucosidasehemmer 26
Alzheimer 86
Aminosäure 75
Aminosäuren, essenzielle 110
AMPK-Enzymsystem 126
Aromastoffe 70
Arteriosklerose 32, 62, 97
ATP (Adenosin-Tri-Phosphat) 47
– Gewinnung 48
Ausdauertraining 129
Autoantikörper 23
Autoimmunerkrankung 22

B

Ballaststoffe 63, 85
Bauchfett 28
Bekömmlichkeit 102
Betazellen 22–23
Bier 101, 117
Bitterstoffe 101
Blut, venöses 39
Blutfett 88
Blutkörperchen, rote 39, 50, 83
Blutzucker 11, 22, 39, 77, 83, 151
– Alkohol 119
– Aufnahme 43
– Werte 13, 41–42

Body Positivity 17
Body-Mass-Index (BMI) 23
Brühwürfel 74

C

Cholesterin 88, 95
– Werte 15
CO₂-Abdruck 94, 106, 112
Cortisol 107, 150

D

Dauerstress 154
Diabetes 10
– Burn-out 157
– Folgeerkrankungen 30
– Heilung 11
– milder Adipositas-bedingter 23
– milder altersabhängiger 23
– schwerer Autoimmun- 23
– schwerer insulindefizienter 23
– schwerer insulinresistenter 23
– Therapie, natürliche 27
– Typ 1 10, 22
– Typ 2 10, 22, 62
– Typ 3 22
Dialyse 37, 108
Distanzierung 154
Durchblutungsstörung, arterielle 32

E

Eiweiß 75
Emotionalisierung 155
Erblindung 33
Erkrankung, chronische 13
Erkrankungen, psychosomatische 156

Ernährung
 – gesunde 62
 – vegane 76, 106
 – vegetarische 76
 Erythrozyten 39, 41

F

Farbstoffe 70, 119
 Faszien 126
 Fermentation 100
 Fett 92
 – viszerales 29, 84
 Fettleibigkeit 22
 Fettsäuren 92
 – gesättigte 93
 – langkettige 93
 Fettzellen 28
 Fleisch
 – Antibiotika 105
 – Konsum 104
 FODMAPS 80
 Folgeerkrankungen 30
 Fraßschutz 80, 103
 Fruchtsaft 85
 Fruchtzucker 85
 Fruktose 85
 – industrielle 87

G

Gärung, milchsaure 100
 Geschmacksverstärker 70, 74, 112, 122
 Ghrelin 85
 Gliadin 79
 Glucocorticoide 150
 Glukoneogenese 45, 151
 Glukose 22, 25, 41, 44, 49–50, 151
 Gluten 79
 Glutenin 79
 Glykämische Ladung 67
 Glykämischer Index 65
 Glykogen 44, 50

Glykolyse
 – aerobe 49
 – anaerobe 49

H

HbA1c 11, 15, 23, 126, 177
 Heilung 11
 Herzfrequenz 130
 Herzinfarkt 30, 32–33, 88, 96, 108
 Herzschlag 47
 HIT (hochintensives Training) 137
 Hormon
 – anaboles 14, 24
 – Fleisch 105
 Hülsenfrüchte 104
 Hypnosystemik 163

I

Immunsystem 62
 Index, Glykämischer 65
 Insulin 14, 22, 24–25, 77, 85
 Insulinresistenz 22, 24, 84, 126
 Intervallfasten 76

J

Jodsalz 74

K

Kalorien 24, 118
 – Alkohol 119
 – Alltag 138
 – Sport 126
 Kalzium 116
 Kapillare 31, 39
 Ketonkörper 45, 49–50
 Kimchi 100
 Kohlendioxid 112
 Kohlenhydrate 22, 25, 43, 65, 77
 – langkettige 67

Kohlenstoff 92
Kokain 81
Koma, hyperosmolares 12
Körperfett 28
Krafttraining 131
Krampfadern 30
Kreatinphosphat 48
Kritiker, innerer 166

L

Ladung, Glykämische 67
Laktose 116
Langzeitblutzucker 11, 15, 23, 126, 177
Lebensmittel, industrielle 68
Lebensmittellampel 72
Leptin 85

M

Makroangiopathie 32
Margarine 97
Maximalpuls 129
Medikamente 26, 42
Meditation 161
Metformin 26
Mikroangiopathie 32, 40
Mikrobiom 63–64, 82
Milch 115
Muster, alte 143, 163
Myokine 126

N

Natufier 89
Natarsauerkeig 103
NEAT (non-exercise activity
thermogenesis) 138
Nüchternblutzucker 15
Nulldiät 45
Nutri-Score 72

O

Omega-3-Fettsäure 93
Omega-6-Fettsäure 93
Osteoporose 115

P

Paleo-Diät 78, 88
pAVK 32
Pflanzenstoffe, sekundäre 63
Pfortader 44
Pressgemüse 100
Psyche 142

R

Remission 11
Resilienz 150
Roggenvollkornbrot 102
Routine 143, 163

S

Saccharose 87
Sättigungsgefühl 24, 78, 85
– Eiweiß 76
– Fett 92
– Kohlenhydrate 67
– Paleo 78
Schlagader 31
Schlaganfall 30, 32, 108
Selbstkritik 166
Serotonin 167
Sieben-Länder-Studie 96
Stoffwechsel, träger 123
Stress 150
– Cortisol 107
– Reduktion 27, 151
– Typen 108
Suchtverhalten 147
Superfoods 98
Süßstoffe 82

T

Tabletten 26
Therapie, natürliche 27
Training, gesundheitsförderliches 129
Trainingsplan 128
Trance 169
Transfettsäuren 94
Triglyceride, Werte 16

U

Übergewicht 108

V

Veranlagung 12–13, 15, 65
Verdauungssystem 68

Verhaltensmuster 163

Vitamin B₁₂ 110
Vitamin D 111
Vollkornreis 103

W

Wunschziele 165

Z

Ziele, realistische 165
Zivilisationskrankheiten 173
Zöliakie 79
Zucker 81, 98, 147

TRIAS, einer der führenden Ratgeberverlage im Bereich Gesundheit, gehört zur Thieme Gruppe, marktführender Anbieter medizinischer Fachinformationen und Services. Anspruch der Thieme Gruppe ist es, den im Gesundheitswesen tätigen Berufsgruppen sowie allen an Gesundheit Interessierten genau die Informationen und Angebote bereitzustellen, die sie in einer bestimmten Arbeitssituation oder Lebensphase benötigen. Durch die hohe Qualität und zielgruppenspezifische Relevanz der angebotenen Leistungen bereitet Thieme den Weg für eine bessere Medizin und mehr Gesundheit im Leben.