

Register

- A**bnemen 26, 49, 66, 79, 122, 164, 166, 167, 173, 185, 187
- ACE-Hemmer 67, 68, 71
- Adrenalin 35, 68
- Alkohol 29, 30, 37, 40, 41, 49, 50, 65, 74, 78, 157, 158, 171, 194, 197
- Alkoholabhängigkeit 29, 30
- Alkoholkonsum 29, 30, 41, 133, 157, 158, 160, 194
- Alkoholprotokoll 30, 158
- Angina pectoris 44, 57, 71, 196
- Angiotensin 67, 68, 71
- Antibabypille 13, 21, 42, 65
- Antidepressiva 42
- Antidiabetika 195
- Arteriosklerose 13, 23, 36, 46, 51, 195
- AT1-Rezeptorblocker 67, 68, 71
- Autogenes Training 89
- B**allaststoffe 74, 82, 157, 177, 178, 191, 194, 196, 197
- Bauchfett 27, 28, 101
- Begleiterkrankungen 25, 43, 45, 62, 63
- Beschwerden 10, 11, 31, 34, 42, 52, 56, 63, 70, 98, 166
- Beta-Blocker 67, 68, 70
- Biofeedback 32, 92, 93, 142, 143
- Blei 39, 84
- Blutdruck
- Definition 14
 - diastolisch 14, 15, 16, 17, 18, 43, 62, 101, 111, 117, 146, 187, 188
 - niedriger 51
 - Normalisierung 12, 46, 49, 63, 187
 - Normalwerte 14, 16, 18
 - optimaler 17
 - Selbstmessung 56
 - systolisch 14, 15, 16, 17, 22, 23, 43, 57, 79, 101, 111, 117, 138, 187, 188
- Blutdruckmessung 14, 16, 17, 18, 46, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 66, 141, 142
- Langzeitmessung 20, 51, 53, 54, 55, 56, 66
 - Messgerät 56
 - Selbstmessung 17, 46, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 66
- Blutdruckpass 54
- Blutdruckprofil 18
- Blutdruckschwankungen 20, 56, 92, 93
- Blutdrucksenkung 11, 12, 18, 32, 43, 51, 57, 62, 66, 67, 68, 70, 72, 73, 79, 83, 94, 102, 103, 104, 105, 106, 146, 148
- Blutdruckspitzen 18, 56, 57, 118, 139
- Blutfettwerte 21
- Bluthochdruck
- bei Frauen 12, 21, 42
 - bei Kindern 25, 39, 171
 - bei Männern 12, 21
 - erbliche Faktoren 13, 24, 25, 34, 47
 - Folgeschäden 11, 12, 44
 - fortgeschrittenes Stadium 11
 - in der Schwangerschaft 50, 150
 - Lebenserwartung 11, 12, 51, 63
 - Schmerzlosigkeit 12
 - Ursachen 24, 28
 - Vorbeugung 25, 83
- Blutdruckmessung 57
- Blutzucker 21, 33, 34, 36, 46, 194
- Blutzuckerspiegel 77, 174, 181, 182, 187, 188, 189, 192, 194
- Body-Mass-Index 25, 26
- C**holesterin 13, 33, 46, 49, 77, 186, 187, 188, 195, 196, 197
- HDL-Cholesterin 46, 49, 186, 187, 188, 195, 196, 197
 - LDL-Cholesterin 46, 49, 195
- Cholesterinspiegel 179, 195, 196
- Cola 29, 31, 41, 65, 173, 181, 190, 193
- Cora-Studie 37
- Cortison 35, 42
- Crash-Diäten 78, 164
- D**ASH-Diät 79, 146
- Diabetes mellitus 13, 18, 21, 25, 26, 28, 45, 46, 48, 63, 71, 99, 186, 187, 188, 189, 191, 192, 196
- Diabetiker 18, 20, 46, 48, 191, 194, 195
- Diuretika 42, 49, 67, 68, 71, 72, 83, 84
- E**ntspannung 32, 55, 70, 86, 88, 89, 90, 92, 93, 94, 116, 133, 134, 137, 139, 147, 174
- Ernährungsumstellung 78, 146
- F**ett 74, 77, 78, 101, 103, 155, 162, 163, 164, 173, 178, 179, 182, 184, 187, 189, 195, 196, 197, 210
- Fettstoffwechselstörung 13, 25, 45, 46, 47, 48, 63, 71, 101, 186, 188, 195
- Fettstoffwechselstörungen 48
- Fettverteilung 27
- Fisch 77, 78, 79, 83, 150, 154, 163, 179, 183, 191, 194
- Fleisch 49, 79, 83, 85, 146, 153, 154, 159, 161, 163, 172, 179, 180, 183, 184, 191, 194
- G**efäßschäden 10, 51
- Gemüse 76, 77, 78, 79, 84, 146, 148, 149, 150, 153, 154, 155, 156, 159, 161, 163, 172, 177, 179, 184, 191, 194, 196, 200
- Gemüsesäfte 82, 160, 161, 197
- Geschlecht 12, 13, 141
- Getreide 85, 157, 189, 190
- Gewichtszunahme 21, 29, 31, 50, 78, 95, 167, 168, 169, 187
- Ginseng 73
- Glykämischer Index 192
- Glykogen 77

- Harnsäure** 49
Herzinfarkt 10, 12, 13, 16, 31, 33, 34, 36, 45, 46, 47, 48, 49, 186, 195, 196, 197
Herzinfarkttrisiko 27
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 12
Herzmuskelschwäche 10, 12, 13, 16, 23, 44
Hitze 24, 38, 135, 151, 176
Hülsenfrüchte 75, 79, 159, 194
Hypertonie-Persönlichkeit 36
- I**
Immunsystem 35, 150, 179
Insulin 46, 77, 181, 182, 187
- J**
Jo-Jo-Effekt 78, 164, 169, 194
- K**
Kadmium 39, 84
Kaffee 29, 159, 162, 180
Kalium 71, 74, 83, 84, 150, 153, 154, 195
Kalorien 29, 74, 75, 78, 95, 101, 140, 142, 153, 168, 177
Kalzium 31, 67, 69, 72, 84, 150, 156, 157
Kalziumantagonisten 69, 70, 72
Kartoffeln 77, 84, 154, 155, 161, 172, 174, 179, 184, 190, 191, 192, 194, 197
Klima 23
Klimakterium 21, 28
Knoblauch 73, 83
Kochsalz 25, 28, 29, 45, 65, 74, 79, 82, 83, 84, 86, 148, 152, 210
Kochsalzzufuhr 148, 149, 153
Kohlenhydrate 77, 173, 178, 188, 189, 190, 191, 192, 194, 197
Kokosfett 78
Koronare Herzerkrankung 45
Kreislauf 10, 12, 13, 14, 22, 29, 31, 34, 35, 36, 46, 47, 49, 66, 78, 98, 99, 106, 132, 133, 135, 141, 186, 187
- L**
Lakritze 42
Lärm 24, 38
Lebensalter 10, 12, 14, 15, 16, 17, 20, 22, 23, 26, 27, 28, 42, 44, 46, 62, 65, 98, 106, 112, 125, 128, 129, 131, 141, 177, 196
Lebensweise 24, 47, 169
Linolsäure 77
- M**
Medikamente 12, 23, 24, 28, 42, 51, 61, 63, 66, 67, 70, 71, 94, 102, 104, 113, 141, 148, 194
Medikamenteneinnahme 39, 187
Milch 84, 85, 154, 156, 159, 162, 163, 178, 179, 180, 194
Milchprodukte 31, 79, 84, 146, 156, 159, 178, 194
Mineralstoffe 74, 82, 84, 147, 154, 156, 177, 191, 196, 197
Mineralwasser 82, 135, 152, 157, 160, 173, 197
Mistel 73
Mittelmeerkost 65
- N**
Nasentropfen 42
Natriumgehalt von Lebensmitteln 28, 82, 83, 152, 157
Natriumsalze 82
Nebenwirkungen 67, 70, 71, 72, 99
Nierenerkrankungen 13, 24, 39, 45
Nierenversagen 10, 12, 13, 18, 45, 48
Nikotin 31
Normalgewicht 26, 27, 46, 47, 194
Nüsse 73, 79, 153, 159, 161, 194, 196
- O**
Obst 76, 78, 79, 146, 148, 153, 154, 155, 156, 159, 160, 161, 162, 163, 172, 173, 177, 179, 182, 184, 189, 191, 194, 195, 196, 197
Osteoporose 42, 84
- P**
Persönlichkeitsmerkmale 36
Progressive Muskelrelaxation 89
Puls 18, 35, 141
- R**
Rauchen 10, 13, 31, 41, 45, 47, 94, 95, 103, 133
Reis 154, 157, 161, 173, 174, 184, 190, 191, 192, 193, 194, 197
Rheumamittel 42
Risikofaktoren 10, 12, 13, 25, 31, 35, 36, 37, 45, 46, 47, 49, 77, 98, 103, 186, 195, 196
- S**
Salat 153, 154, 155, 159, 161, 163, 172, 177, 183, 184, 191, 194, 196
Salz 28, 29, 65, 69, 86, 137, 148, 149, 150, 151, 153, 159, 181, 183
Sartane 67, 68, 71
Sauna 94, 136, 137
Schilddrüsenüberfunktion 39
Schilddrüsenunterfunktion 39
Schlafapnoe 49, 50
Schlaganfall 10, 12, 13, 16, 18, 31, 42, 45, 46, 47, 49, 186, 195, 196, 197
Schnarchen 49, 50
Seefisch 85
Selen 84
Sexualfunktion 29, 51, 70, 71, 72
Sexualhormone 22
Spaziergänge 94, 102, 134
Sport 13, 41, 46, 47, 49, 65, 66, 87, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 112, 113, 114, 115, 116, 118, 119, 120, 133, 134, 140, 141, 170, 175, 187
Spurenelemente 82, 84
Stress 13, 24, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 41, 47, 65, 66, 68, 86, 87, 88, 94, 115, 133, 138, 174
Stressbewältigung 32, 86
Stressfaktoren 13, 24, 25, 32, 33, 34, 35, 38, 41, 74, 86, 87, 88
Stresshormone 35, 68, 71, 132, 134
Stressoren 33, 88
Stressreaktion 32, 33, 34, 35, 38, 52, 86, 87, 88, 103, 138

Tai Chi 92
 Taille 27, 28, 148, 164
 Taille-Hüft-Quotient 27
 Taillenumfang 27, 101, 148,
 164, 165, 186, 187
 Thallium 39, 84
 Therapie, medikamentöse 46,
 51, 62, 63, 64
 Therapie, nicht medikamentöse
 43, 45, 62, 63, 64
 Todesfälle 10, 12

Traubenzucker 189, 192, 193
 Triglyceridwerte 197

Überbehandlung 51
 Übergewicht 13, 24, 25, 26, 27,
 46, 48, 49, 65, 74, 101, 114,
 120, 123, 164, 168, 177, 186,
 187, 188, 189, 191, 195, 197
 Umweltbelastungen 24, 38

Vitamin D 31, 78
 Vitamine 31, 74, 82, 147, 154,
 156, 177, 178, 191, 196, 197

Vitaminmangel 31
 Vollbad 56, 94
 Vollkornprodukte 84, 148, 157,
 159, 177, 196

Yoga 86, 92
 Zink 84, 178

Zucker 35, 47, 63, 71, 103,
 128, 156, 157, 181, 190,
 193, 194
 – Einfachzucker 189

Rezepte

Apfelgelee mit Vanillecreme 209
 Bananen-Buttermilch 210
 Chinakohl-Obst-Salat 209
 Fischsalat 207
 Florentiner Spinat mit
 Kabeljau 205
 Folienkartoffeln mit Tzatziki 202
 Gefüllte Zucchini in Tomaten-
 soße 201

Gemüsebrühe 200
 Gemüse-Cocktail 210
 Hähnchen aus dem Ton-
 topf 206
 Käse-Dip 207
 Kräuter-Dip 208
 Kräuterforelle aus der Folie 206
 Lauch-Möhren-Gemüse 200
 Moccacreme 209
 Möhren-Apfel-Rohkost 207
 Möhren-Mandel-Milch 210

Ratatouille 202
 Rote Linsen 203
 Seelachs portugiesisch 205
 Spaghetti mit Brokkoli 204
 Spiralnudeln mit Tomaten-
 Champignon-Soße 204
 Vitamin-Cocktail 210
 Waldorfsalat mit Hühner-
 brust 208
 Weiße Bohnen mit Tomaten
 und Salbei 203

SERVICE

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

E-Mail Leserservice: heike.schmid@medizinverlage.de

Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart, Fax: 0711 - 8931 - 748