

# Stichwortverzeichnis

## A

Acetylsalicylsäure 12  
 Adrenalin 115  
 AIDS-Medikamente 60  
 Akne 60  
 Alpha-Linolensäure 76  
 Ammenmärchen 66  
 Anabolika 59  
 Antioxidanzien 48  
 – Gemüse 48  
 – Granatapfel 49  
 – Grüntee 48  
 – Kombinationspräparate 127  
 – Rotwein 49  
 – Schokolade 49  
 – Tomaten 49  
 Arachidonsäure 74, 78  
 Arteriosklerose 9  
 Artischocke 123  
 Artischockenpräparat 124  
 ASS 12  
 Ausdauersport 112  
 – Fettverbrennung 112

## B

Ballaststoffe 91  
 – Cellulose 93  
 – Gemüse 99  
 – Kleie 95  
 – Lignan 93  
 – Milch 95  
 – Nüsse 95  
 – Obst 99  
 – Samen 95  
 Ballaststoffpräparat 124  
 Betablocker 60  
 Bewegung 109  
 Bewegungstherapie 109  
 Bluthochdruck 32  
 BMI 33  
 Bratfett 82  
 Butter 84

## C

Cholesterin  
 – Oxidation 47  
 Cholesterineinstellung  
 – Zielwerte 22  
 Cholesterinspiegel  
 – Quotient 23

Clopidogrel 12  
 Creatinkinase 53  
 CRP 42  
 – ASS 42  
 – Entzündungsneigung 42  
 Curcuma 125  
 Cyclosporin A 59

## D

Diabetes 28  
 – Blutzuckerwert 29  
 Diätmargarine 84  
 Distelöl 78  
 Diuretika 60  
 Docosahexaensäure (DHA) 74

## E

Eicosapentaensäure (EPA) 74  
 Eier 90  
 Entspannungsverfahren 115  
 Ernährung  
 – ballaststoffreiche 91  
 – vegetarische 89  
 Ezetimib 55

## F

Fasten 104  
 – Triglyceride 106  
 Fibrat 55  
 Fibrinogen 41  
 – Gerinnungsfaktor 41  
 Fischöl-Kapseln 75  
 Fleisch 87  
 Flohsamen (Plantago ovata) 96  
 Functional Food 93  
 F.X.Mayr-Kur 104

## G

Gefäßverengungen 12  
 Gelbwurz 125  
 Gesamtcholesterin 23, 56  
 Ghee 85  
 Glukosetoleranztest 29  
 Glykogenspeicherkrankheiten  
 37

## H

Haferkleie 96  
 Halbfettmargarine 84  
 Hanföl 76

Hashimoto-Thyreoiditis 36  
 HDL-Cholesterin 14  
 Heilfasten 104  
 Herzinfarkt 12  
 Herzkatheteruntersuchung 12  
 HIV 37  
 Homocystein 38  
 – Vitamine 38  
 Homocysteinerhöhung 129  
 – Vitamine 129  
 Hormonpräparate 60  
 Hülsenfrüchte 96  
 Hypercholesterinämie 13  
 Hypophysenadenom 37  
 Hypothyreose 36

## I

Impotenz 68  
 Intervallfasten 80  
 Ionenaustauscher 55  
 Iscover 12

## J

Johannisbrotkernmehl 96

## K

Knoblauchpräparat 126  
 Kortison 59, 115  
 Krebs 68

## L

Laborwerte  
 – Umrechnen 23  
 LDL  
 – oxidiertes 46  
 LDL-Cholesterin 14  
 LDL-HDL-Quotient 23  
 Lebererkrankungen 37  
 Leinöl 76  
 Leinsamen 96  
 Linolsäure 78  
 Lipidsenker 52  
 – Nachteile 52  
 Lipobay-Skandal 53  
 Lipoprotein(a)  
 – Vitamin C 41

## M

Maiskeimöl 78  
 Makrophagen 10

- Margarine 84  
– Diätmargarine 84  
– Reformmargarine 84  
Metabolisches Syndrom 29  
Mittelmeerdiät 83  
Morbus Cushing 37  
Muskelentspannungstraining  
  nach Jacobson 121  
Myokine 21
- N**  
Nierentransplantation 36  
Noradrenalin 115
- O**  
Omega-3-Fettsäuren 44, 72  
– fetter Seefisch 75  
– Hering 89  
– Herzrhythmusstörungen 73  
– Lachs 89  
– Makrele 89  
– Perilla-Öl 78  
– plötzlicher Herztod 73  
– Thunfisch 89  
Omega-6-Fettsäuren 75  
Osteoporose 68  
Oxidation  
– messen 50  
– Vitamine 47
- P**  
Perilla-Öl 78  
Pharmaindustrie 60  
– Lipodown 61  
Phytoöstrogene 89  
Plavix 12  
Prostaglandine 74  
Pulsuhr 113
- Q**  
Q10 53
- R**  
Rapsöl 76  
Rauchen 35  
Risikobewertung 25  
Risikofaktoren 35
- S**  
Schilddrüsenunterfunktion 36  
Schlaganfall 12  
Schrittzähler 114  
Schroth-Kur 104  
Schuppenflechte 60  
Sesamöl 78  
Simvastatin 61  
Soja  
– Osteoporose 89  
– Prostatakrebs 89  
– Wechseljahresbeschwerden 89  
Sojaaufstrich 88  
Sojaöl 76  
Sojaprodukte 88  
Sonnenblumenöl 78  
Sport  
– Belastungs-EKG 112  
– Energieumsatz 114  
Statine 55  
Statistik  
– blind 62  
– doppelblind 62  
– Endpunkt 62  
– kontrolliert 62  
– NNT 62  
– Placebo 62  
– randomisiert 62  
Sterine 93  
Stress 116  
– HDL 118  
Studien  
– Chaos-Studie 46  
– Hope-II-Study 39  
– kritischer Umgang 64  
– Lyon Diet Heart Study 83  
– Nurses Health Study 81  
– Simvastatin Study 61  
– Sydney Heart Study 85
- T**  
Tai-Chi 121  
Taillenumfang 33  
Thrombozytenaggregation 12  
Transfettsäuregehalt 82  
Transfettsäuren 80  
Traubenkernöl 78  
Triglyceride 16  
– Abnehmen 17  
– Alkohol 19  
– Arteriosklerose 17  
– Ausdauersport 19
- Ü**  
Übergewicht 32  
– Triglyceride 32
- V**  
Vitamin A, synthetisches 59  
Vitamin D 129, 133  
– antientzündlicher Effekt 131  
– Sonne 130  
Vitamin-D-Mangel 130  
Vitamin-D-Präparate 132  
Vitamin-D-Spiegel 130  
Vollkornbrot 97
- W**  
Walnussöl 76  
Wechseljahresbeschwerden 68  
Weizenkeimöl 76  
Weizenkleie 96
- Y**  
Yoga 121