

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
 Fibrate 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-Thyreoditis 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