

Stichwortverzeichnis

A

Acetylcholin 97, 104, 133, 134, 136
 Affektinkontinenz 24
 Aktionspotenzial 130
 Alexandrinische Senna 160
 Allopregnanolon 121
 alpha-Synuclein 66
 ALS 98
 Alzheimer-Demenz 135
 Alzheimer-Krankheit 67, 84, 95,
 103, 116, 120, 135
 Alzheimer-Risiko 119
 Amnesie 25
 Antibiotika 52, 75
 Aphasie 43
 Arabinogalactan 77
 Ashwagandha 97
 Astrozyten 109
 Atemübung 99
 Aufmerksamkeitsdefizite 40
 Aufrichtig kommunizieren 155
 Autoimmunerkrankung 53, 60, 62,
 75, 103, 119
 Axon 13, 130

B

Bacopa monnieri 136
 Baldrian 150
 Ballaststoffe 54
 Beta-Amyloid-Plaques 95
 Beta-Amyloid-Spiegel 68
 Beta-Glucan 77
 Bewegung 79, 147
 Beziehungen pflegen 153
 Bienengift 177
 Biotin 107, 108
 Blasenentleerung, unvollständige
 158
 Blasenstörungen 157
 Blut-Hirn-Schranke 36, 66, 96
 BPC-157 110

C

Cannabis 98
 Cassia senna 160
 CBD-Produkte 98
 CCSVI 100, 174
 Cerebrolysin 110
 Chemikalien 33
 Chinesischer Raupenpilz 92
 Cholin 134, 135
 Coenzym Q10 64
 CONFIRM-Studie 94
 Cordyceps 92
 Corticotropin-releasing Hormone
 68

CRH 68
 CRP 106
 Curcumin 95

D

Darm 47, 58, 66, 159
 – Diversität 76
 – Ernährung 54
 Darmbakterien 76
 Darmbarriere 51
 Darmflora 75
 Darm-Hirn-Achse 51, 66, 132
 Darmmikrobiom 177
 – gesund erhalten 55
 Darmreinigung 73
 Demenz 84, 117, 123
 Demyelinisierung 15, 35, 36, 58,
 61, 62, 64, 95, 99, 103, 107, 117,
 160
 Depression 83, 176
 DHA 83
 DHEA 123
 DHT 122
 Dimercaptobernsteinsäure 47
 Dimethylfumarat 93
 DMF 93
 DMF-Anwendung 94
 DMSA 47
 Docosahexaensäure 83
 Dopamin 51, 137
 Dopaminagonist 44
 Dopaminproduktion 80
 Doppelbilder 34
 Dörrpflaumen 160
 Dysbiose 49, 50, 58, 66, 67, 68,
 69, 70
 Dysfunktion, autonome 167
 – Umgang 171
 Dysreflexie, autonome 164, 166
 – Notfallkarte 165

E

Eicosapentaensäure 83
 Einlauf 161
 Einstellung 144
 Endocannabinoide 98
 Endotoxine 50, 68
 Energie einteilen 144
 Entgiftung fördern 143
 EPA 83
 EPA-Mangel 84
 Epiphyse 126
 Ergotherapie 25
 Ernährung
 – antientzündliche 81
 – fettarme, pflanzliche 85

– ketogene 87
 – Meta-Analyse 86
 Ernährungsstudie 82, 85
 Ernährungstipps 142
 Estriol 120
 Etiketten nutzen 145

F

Fähigkeiten, visuell-räumliche 41
 Fatigue 34, 83
 Faulbaumrinde 160
 Fehldiagnose 18
 Feinstaub 64
 Fette 82
 Fettsäuren 82
 – kurzkettige 77
 – mehrfach ungesättigte 82
 Fire Cider 65
 Fischöl 93
 Fluoxetin 132
 FOS 77
 Frauen 156
 Fructo-Oligo-Saccharide 77
 Fumarat 93

G

GABA 51, 140, 150
 Gedächtnisstörungen 39
 Glatirameracetat 24, 110
 Glückshormon 131
 Glutamat 98, 140
 Glutathion 92, 143
 Glutathionproduktion 88
 Glutathionspiegel 87
 Gluten 82
 Grenzen setzen 155
 Grippe 63
 Grundhaltung 144

H

Harnwegsinfekte 159, 177
 HBO 99
 Heilkräuter 45
 Hericium erinaceus 104
 Hippocampus 116, 119, 122
 Hippocampusvolumen 124
 Hirnläsionen 153
 Hitze 151
 HOLISM-Studie 85
 Hopfen 150
 Hormone 113, 114
 Hormonersatztherapie 120
 Hormonspiegel bestimmen 118
 HPA-Achse 68
 5-HTP 131, 161
 Humulus lupulus 150

Huntington-Krankheit 95
 5-Hydroxytryptophan 131, 161
 Hyoscyamin 158
 Hypothyreose 117
 Hypoxie 61

I

Igel-Stachelbart 104
 Immunsystem 50, 98
 Impfung 63
 Indisches Basilikum 96
 Industrieländer 32
 Infektion 62
 Informationsverarbeitung, verzögerte 40
 Intervallfasten 86
 Inulin 77

K

Kaffee 161
 Kälte 152
 Kamille 158
 Kasein 82
 Katzenminze 158
 Kava Kava 140, 158
 Keto-Diät 87
 Ketonkörper 87
 KIS 13, 15, 36
 Kognition 115
 Kognitionsprobleme 38
 Kontrolle 169
 Kortisol 124
 Krafttraining 81
 Krauser Ampfer 160
 Kürbispüree 160
 Kurkuma 95

L

Laryngospasmen 43
 Läsionen 33, 171
 – multiple 20
 Leaky-Gut-Syndrom 55, 68
 Lebensstil 144
 Lebensweise, traditionelle 32, 76
 Leinsamen 160
 Lhermitte-Zeichen 34, 75
 Liebe 155
 Lipopolysaccharide 68
 Listen schreiben 145
 Logotherapie 25, 42
 Low-Carb-Diät 87

M

Magnetresonanztomografie 12, 174
 Mastzellen 60, 103
 MD1003 108
 Medikamente 45
 Meditation 146, 152
 Melatonin 126, 150

Menopause 156
 Menstruation 156
 Mikrobiom 48, 49, 68, 70, 73, 75, 76, 132
 – Gesundheitsaufgaben 51
 Mikrobiota-Transplantation, fäkale 73, 177
 Mikroglia 37, 58, 62, 98
 – Alter 63
 Mitochondrien 87
 Mitochondrienfunktion 106
 – gestörte 69, 95, 96
 Mittelmeerdiet 85, 90
 Mittel, schlaffördernde 150
 Modafinil 44, 138
 MRSA 52
 MRT 12, 15, 20, 36, 174
 MRT-Aufnahme 23
 MS 173
 – Alter 157
 – Ätiologie 13
 – Beeinträchtigungen, kognitive 38
 – Dopamin 138
 – Dysbiose 75
 – Entdeckung 33
 – Ernährung 86
 – GABA 140
 – Gene 176
 – Häufigkeit 175
 – Heilmittel 174
 – Hormone 113, 115
 – Kinder 176
 – Kortison-Einsatz 125
 – Lebenserwartung 176
 – Lektion 27
 – Melatonin-Einsatz 126
 – NGF-Spiegel 103
 – Östrogen-Einsatz 119
 – Pregnenolon-Einsatz 123
 – Progesteron-Einsatz 121
 – Risikofaktoren 37
 – Schub 35, 170, 171
 – Serotonin 132
 – Symptome 34, 173
 – T3-Einsatz 117
 – Testosteron-Einsatz 122
 – Therapie 17
 – Tiermodell 35
 – Ursachen 174
 MS-Diagnose 15, 17, 174
 MS-Schub 26, 63
 MS-Subtypen 13
 MS-Symptome 31
 MS-Typen 175
 Mucuna pruriens 139
 Müdigkeit 18, 126
 Myelin 13, 16, 61, 173
 Myelinbildung 106
 Myelinentwicklung 14

Myelinisierung 116, 119
 Myelinproduktion 88, 108
 Myelitis, transverse 163

N

Nahrungsergänzungsmittel 45, 91
 Natem 49, 72
 Natem-Zeremonie 73
 Naturheilmittel 175
 Nervenwachstumsfaktor 59, 102, 103, 116
 Nervenzelle 14
 Neuroinflammation 36, 58, 62, 63, 66, 96
 – Auslöser 59
 Neuron 14, 130
 – Schädigung 33
 Neuropeptide 109
 Neuroplastizität 80
 Neurotransmitter 129, 130
 Neurotrophin 59, 103
 Neutrophin 102
 NGF 59, 102, 103, 116
 – erhöhen 104
 Nootropika 39, 44

O

Ocimum tenuiflorum 96
 Ocrelizumab 16, 44, 167
 Oligodendrozyten 106, 108, 115, 116
 Oligodendrozyten-Vorläuferzellen 110, 117
 Omega-3-Fettsäuren 82, 83, 84, 93
 Ordnung 145
 Organisieren 145
 Östrogene 118
 Östrogen, transdermales 121
 Oxidation 63, 70
 Oxidationschäden 106
 Oxybutynin 136

P

Paläo-Diät 88
 Parkinson-Krankheit 66, 95, 103
 Passiflora incarnata 151
 Passionsblume 151
 Perfluorooctanoat 32
 Phosphatidylcholin 134
 Physiotherapie 25
 Piracetam 44
 Planung 145
 Polyphenole 77, 95
 PPMS 13, 36, 175
 PQQ 106
 Präbiotika 76
 Pregnenolon 123
 Prionen 67
 Progesteron 121

Prognose 20
 Prolaktin 137
 PTA 100
 Pyrrolochinolinchinon 106

Q
 Quercetin 105

R
 Radikale, freie 70
 Rauchen 37, 115, 176
 Remission 12
 Remyelinisierung 70, 102, 105
 – Maßnahmen 111
 Resveratrol 95
 Rhamnus purshiana 160
 Rhodiola rosea 133
 Rituximab 15
 ROS 63
 Rosmarinsäure 92
 RRMS 12, 35, 175
 Rumex crispus 160

S
 Sauerstoffkonzentrator 100
 Sauerstoffmangel 61
 Sauerstoffspezies, reaktive 63
 Sauerstofftherapie, hyperbare 99
 Sauerstoffversorgung 99
 Schilddrüsenhormon 14, 116, 117
 Schilddrüsenunterfunktion 117
 Schlaf 149
 – Tipps 148
 Schlafhormon 126
 Schlafmangel 62
 Schlaf-Wach-Rhythmus 126
 Schneeball, Gewöhnlicher 158
 Schwangerschaft 156

Sehnerv 12
 Selbsthilfegruppen 156
 Selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer 132
 Serotonin 131, 132
 – Verstopfung 161
 Sexualität 155
 SOD 64
 SPMS 13, 36, 175
 Sport 79, 80, 99, 147
 Sprachstörungen 34
 Sprechfähigkeit 43
 SSRI 132
 Stammzellentherapie 108
 Steinzeitdiät 88
 Stimulanzien 139
 Stress 56, 61
 – oxidativer 63, 69
 Stressbewältigung 152
 Stresshormon 124
 Stuhltransplantation 74, 75, 76, 177
 Superoxiddismutase 64
 Swank-Diät 89
 Symptome, kognitive 44
 – Lebensmittel 45
 – Maßnahmen 45
 Synapse 130

T
 Telomere 64
 Terminkalender 145
 Testosteron 122
 Thyrosin beta-4 110
 Thyroxin 116
 Tight Junctions 54, 66, 69
 Triiodothyronin 116
 Triphala 161

Tryptophan 132
 TSH-Bestimmung 118
 Turmeron 104

U
 Überhitzung 81
 Uhthoff-Phänomen 151
 Umweltgifte 32
 – Maßnahmen 143

V
 Vagusnerv 56, 66
 Valeriana officinalis 150
 Venöse perkutane transluminale Angioplastie 100
 Verdauung 56
 Verdauungstrakt 132
 Verstopfung 56, 75, 160
 Viburnum opulus 158
 Vitamin B₁₂ 106
 Vitamin D₃ 92
 Vitamin K 177

W
 Wahls-Diät 88
 Wissen 154
 Withania somnifera 97
 Wurmtherapie 90

Y
 Yoga 81, 99, 147, 152

Z
 Zeitlupeneffekt, kognitiver 41
 Zeremonie 72
 Zirbeldrüse 126
 Zonulin 55, 69
 Zytokine 58

Download-Service

Die Notfallkarten, das Fire-Cider-Rezept sowie die Liste, was bei kognitiven Symptomen hilft, finden Sie zum Download und Ausdrucken unter: <https://extras.thieme.de/trias.htm>

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

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://trias.tut.mir.gut)



[/mama.mag.trias](https://mama.mag.trias)



[/trias_verlag](https://trias_verlag)



[/triasverlag](https://triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter