

Stichwortverzeichnis

A

Abnehmen
 – Nachteile 78
 – richtig 76
 Adiponektin 31, 65
 Adipositas 12, 14, 46
 Algenöl 90
 Alkohol 95
 Alltagsbewegungen 70
 Alpha-Linolensäure 90
 Alzheimer 16
 Anti-Stress-Food 100
 Apfeltypen 22
 Apps 71
 Arteriosklerose 12, 13, 16, 27,
 28, 65
 Asthma 12
 Atemgasanalyse 74
 Autophagie 93

B

Ballaststoffe 49
 Bauch 22
 Bauchansatz 22
 Bauchfett 27, 33, 76
 Bauchhöhlenfett 31
 Bauch-Hüft-Umfang 62
 Bauchumfang 61
 Bein Fett 27, 33, 60
 Bewegung 43, 68
 BHU 62
 Bierbauch 31
 Bifidobakterien 92
 Bioimpedanzanalyse 60
 Blutdruck 13, 22, 27, 63
 Blutfette 22, 28, 89
 Bluthochdruck 6, 12, 13, 15,
 53, 67
 Blutparameter 62
 Blutzuckerspiegel 16
 BMI 22, 24, 66
 – Betrüger-Mass-Index 24
 – Body-Mass-Index 12
 – Körperfettanteil 23
 Body-Mass-Index. *Siehe*
auch BMI

C

Ceramide 38
 Cholesterin 13, 26, 63

chronisch obstruktive
 Lungenerkrankung 12
 COPD 12

D

Darmbakterien 50, 92
 Dauerstress 55
 Demenz 12
 Diabetes 14, 15, 16, 38, 50, 67
 Diacylglycerol 39
 Dysbiose 50
 Dyslipidämie 26

E

Eingeweidefett 31
 Einkauf 101
 Eiweiß 82
 Eiweißquellen 84
 Endotoxine 50
 Energiedepot 10
 Entspannen 100
 Entzündung 36
 – Hormone 36
 – Marker 13, 63
 Ernährung 47
 – Low-Carb 80, 88
 – mediterrane 79
 – mediterranes Low-Carb 81
 Essspausen 95

F

Fake Food 49
 Fat-Overflow 38
 Fat-Overshooting 55, 78
 Fatshaming 15
 Ferritin 65
 Fettgewebe 18, 28, 30, 42, 50,
 55, 60, 65, 68
 Fettleber 12, 27, 33, 38, 45,
 50, 52
 Fettleber-Index 65
 Fettleibige, gesündere 14
 Fettleibige, ungesunde 14
 Fettleibigkeit 6, 7, 11, 13, 14, 15,
 16, 22, 26, 28, 46, 47, 48, 50,
 58, 61, 62, 67, 81
 Fettpolster 10
 Fettreserven 31
 Fettspeichergrenze 43
 Fettstoffwechselstörung 15, 67

Fett, viszerales 38, 76
 Fisch 90
 Fittes 32
 Formula-Mahlzeiten 77

G

Geburtsgewicht 53
 Gemüse 81
 Gene 42
 Gesamtkörperfettanteil 60
 Getränke 92
 GLP 49
 Glucagon-like Peptide 1 49
 glukoseabhängiges
 insulinotropes Peptid 49
 Glykogen 34, 45

H

HIIT 73
 hoch-intensives-Intervall-
 Training 74
 HOMA-Index 63
 Homeostasis Model Assessment
 63
 Hülsenfrüchte 83
 Hyperinsulinämie 19, 49
 Hyperplasie 34, 36
 Hypertrophie 36

I

Inaktivität 45
 Industriefutter 48
 Insulinempfindlichkeit 14
 Insulinresistenz 13, 15, 16, 18,
 27, 38, 55, 63
 – Hauptrisikofaktoren 16
 – Kohlenhydrate 86
 Insulinsensitivität 27, 77
 Interleukin 6 32
 Intervallfasten 95
 IR. *Siehe auch* Insulinresistenz

K

Kaltwasserfische 89
 kardiorespiratorische Fitness
 47, 66
 Kinder
 – Muskulatur 46
 – stoffwechselfällige 28
 Kohlenhydrate

- Insulinresistenz 86
- Verträglichkeit 86
- koronare Herzkrankheit 14, 67, 74, 91
- Krafttraining 72
- Krankenkasse 21
- Krebs 16
- KRF 47, 66, 69, 73, 74

L

- Laktobazillen 92
- leaky gut 50
- Lebensmittel, naturbelassene 48
- Lebensstil 16, 58
- Lebensversicherung 21
- Leber 17
- Leberfett 76
- Leptin 31, 50, 65
- Light-Getränke 94
- Lipodystrophie 33
- Lipopolysaccharide 50
- löchriger Darm 50
- Low-Carb-Ernährung 80
- LPS 50

M

- Magnesium 51, 64, 98
- Melatonin 99
- Menopause 27
- metabolically healthy obesity 12
- metabolically obese but normal weight 26
- metabolisches Syndrom 13, 16
- MetS. *Siehe auch* metabolisches Syndrom
- MHO 12
- Mikrobiota 49
- Milchprodukte 21
- Molkenprotein 73
- MONW 26
- Muskel 46
 - Abbau 45
 - Aufbau 72
 - Masse 44
 - Schutz 78

- Muskulatur 17

N

- Nährstoffdefizite 51, 98
- Nahrungsüberfluss 11
- NEAT 70
- nichtalkoholische Fettleber 16
- Nikotin 52
- Non Exercise Activity Thermogenesis 70
- Normalgewicht 20
 - Gesundheit 21
- normal weight obese 26
- Nüchternblutzucker 13, 27, 63
- NWO 26

O

- Obst 81
- Olivenöl 88
- Omega-3-Fettsäuren 89

P

- PCOS. *Siehe auch* polyzystisches Ovarial-Syndrom
- Pilze 81
- polyzystisches Ovarial-Syndrom 16
- Protein 73

R

- Rauchen 52
- Reiterhosen 33
- Risikopatient 22

S

- Salat 81
- Sarkopenie 45, 78
- Schlafmangel 99
- Schlaganfall 38
- Schokolade 92
- Schönheitsideal 20
- silent inflammation 36
- Sitzen 43
- Sitzpausen 69
- skinnyfat 26
- Skinny-Fat-Syndrom 54

- slimfat 26

- Speicherkapazität 35
- Spill-Over-Effekt 38
- Stoffwechselanomalien 62
- Stoffwechselfgesundheit 32
- Stress 32, 99
- subkutan 14
- Sumo-Ringer 15

T

- thinprivilege 20
- Time-Restricted-Eating 96
- TOFI 26
 - Brustkrebs 39
 - Diagnose 58
 - Hypertrophie 36
 - Maßnahmen 68
 - Symptome 26
 - Therapieziele 88
 - Ursachen 42
- TOFI-Kids 28
- TOTI 67
- TRE 96
- Triglyzeride 13, 34, 63, 88
- Triglyzerid-Glukose-Index 64
- Tumor-Nekrose-Faktor alpha 32
- TyG-Index 64

U

- Übergewicht 6, 7, 12, 13, 14, 15, 20, 22, 67, 94
 - gesundes 12
- Unterhautfettgewebe 28, 31, 36, 52, 55

V

- Versicherung 21
- Vitamin D 52, 64, 98

Z

- Zeitmangel 100
- Zink 51, 64, 98
- Zivilisationskrankheit 20
- Zuckerbelastungstest 19
- Zuckerstoffwechsel 44

Rezeptregister

A

Apfel-Quark-Auflauf 117
Auberginen-Lasagne 134
Auberginensalat mit Granatapfel
140

B

Beeren-Frühstücks-Bowl 111
Blaubeer-Quark-Pfannkuchen
106
Blumenkohlpizza mit Tomaten
und Basilikum 118
Burrata auf Kräuter-Tomaten-
Melonen-Salsa 139

C

Chiapudding mit Nussquark und
Feigen 111
Cremige Gemüse-
Rindfleischsuppe 142

F

Feine Fenchelsuppe mit
Parmesan Crackern 143
Feldsalat mit Puteninvoltini
Saltimbocca 136
Fisch-Kräuter-Frikadellen mit
Gurken-Radieschen-Salat 123
Fruchtiger Sauermilchkäse-
Salat 139

G

Gebratener Fenchel mit Orangen
und Garnelen 122

Gebratene Sardellen auf
Bohngemüse 124
Gemüsepfanne mit Feta 114
Grapefruit-Linsensalat mit
Avocado 140
Gurkenschiffchen mit
Thunfischcreme 108

H

Hähnchenbrust mit Orangen-
Möhren aus dem Ofen 128
Hähnchen in Mandelsoße mit
Brokkoli 133

K

Kabeljau Puttanesca 124

L

Lachs auf Zitronen-Erbsenpüree
mit Salat 126
Lammkoteletts mit Blumenkohl
und Tahin-Joghurt 130

O

Ofenkürbis mit Salbei-Butter 114

R

Ricottabecher mit Früchten und
Nüssen 108
Rindfleischstreifen auf Thymian-
Chili-Tomaten 131
Rote Bete mit Erdbeeren und
Mozzarella 138

Rote Linsensuppe mit Joghurt
und Kürbiskernen 141
Rührei mit Paprika 106

S

Sellerie-Scheiben mit
Kräuterquark 117
Shakshuka mit Artischocken 116
Spargel-Frittata mit
getrockneten Tomaten 116
Spinat-Flan auf Balsamico-
Pilzen 112
Steak mit Sellerie und Krautsalat
127

W

Wraps mit gerösteten
Kichererbsen und Salat 113

Z

Zanderfilet auf gebackenem
Wurzelgemüse 125
Zitronen-Steaks mit gebackenem
Birnen-Chicorée 135
Zucchini-Hack-Pfanne mit Minz-
Joghurt 131
Zucchini-puffer mit Kräuter-
Tsaziki 121
Zucchini-spaghetti-Salat 138
Zweierlei belegte Quarkbrötchen
109