

## 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  
 Esspausen 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 91
- 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