

Sachverzeichnis

A

Adenosintriphosphat 19
Alkohol 67
Aluminium 53
Amyloid 15–16, 129
Antibiotika 38
ApoE-Gen 29
Arganöl 131
Arteriosklerose 64
Arzneimittel, siehe Medikamente
Ashwagandha 146
Autophagie 25, 81
Avocado 77

B

B-Vitamine 21
Beerenfrüchte 51, 76
Bewegung 97
Bewegungsmangel 65
Bildungsgrad 66
Bluthochdruck 63
Bluttests 165
Brainfood 72

C

Chiasamenöl 131
Cholesterinmessung 64
Coenzym Q₁₀ 68, 142

D

Darm-Hirn-Achse 37, 39
Darmbakterien 37
Darmgesundheit 37
– Stuhltest 42
DHEA 133
Diabetes 45, 49
Dopamin 160

E

Einsamkeit 115
Eisen 20
Entzündung, stille 92
Erholung 97
Ernährung 71
– Beeren 76
– Essenspausen 80
– Fermentiertes 79
– Fette 74, 78
– Fisch 132
– Früchte 76
– Gemüse 76–77
– Kohlenhydrate 73
– Milch 74
– Natto 83
– Nüsse 79
– Süßigkeiten 73
– Transfette 74
– Trinken 79
– Weizenkeime 83
– Würstwaren 74
Ernährung, entzündungshemmende 94
Ernährung, ketogene 89
– Nachteile 91

F

Fasten 85, 89
Fette 78
Fettstoffwechsel 47
Fisch 132
Fischöl 78, 132
Fremdsprachen 36, 120
Früchte 49, 76
Fruchtzucker 49

G

Gedächtnis 14
Gedächtnistraining 119

182 Sachverzeichnis

Gehirn 33
– Neuroplastizität 33
Gehirnfunktion 14
Gehirngefäße 101
Gehirngesundheit 117
Gemüse 50, 76–77
Gene 26
Gifte 51
– Ausleitung 55
– Nachweismethoden 55
Glutathion 22, 147
Gluten 41
Griechischer Bergtee 139
Grüner Tee 80, 136

H

Hippocampus 15
Hundertjährige 81

I

Immunsystem 22
Indischer Ginseng 146
Insulinresistenz 49
Intervallfasten 89

J

Jonglieren 35, 120

K

Kaffee 79
Kälteexposition 23
Ketonkörper 90
Konzentrationsfähigkeit 108
Kopfverletzungen 67
Kortisol 133
Kurkuma 139

L

L-Carnitin 20
Leaky Gut 40
Leinöl 131
Lithium 155
Low-Carb-Ernährung 163

M

Magensäureblocker 69
Magnesiummangel 105
Medikamente 14, 17
– Magensäureblocker 69
– Psychopharmaka 69
Meditation 107
– Anleitung 111
– Wirkung 109
Melatonin 104
Mikro-Angiopathien 61
Mikronährstoffe 20
Mikroplastik 53
Mitochondrien 18
Motivation 169
Multiple Sklerose 160
– Ernährung 165
Musik 36, 111
– Wirkung 112

N

Nährstoffmangel 66
Nahrungsergänzungsmittel 166
Natto 83
NO-Stress 156
Nüsse 79

O

Olivenblatt-Extrakt 144
Olivenöl 144
Omega-3-Fettsäuren 21, 128

P

Parkinson 160
 Pestizide 54
 Pflanzenstoffe, sekundäre 22
 Plaques 15
 PQQ 151
 Psychopharmaka 69
 Pterostilbene 150
 Pyrrolochinolinchinon 21

R

Rauchen 67
 Risikofaktoren 44, 63
 – Alkohol 67
 – Arteriosklerose 64
 – Bewegungsmangel 65
 – Bluthochdruck 63
 – Isolation, soziale 70
 – Kohlenhydrate, leere 44
 – Kopfverletzungen 67
 – Medikamente 68
 – Nährstoffmangel 66
 – Rauchen 67
 – Übergewicht 65
 – Zucker 44
 Rote-Bete-Saft 158
 Routine 35

S

Sauna 24
 Schilddrüse 26
 Schlaf 37, 102
 – Magnesiummangel 105
 – Melatonin 104
 Schlafentzug 104
 Serotonin 41
 Silent Inflammation 41, 147
 Spermidin 82–83
 Sport 24, 35, 99
 Statine 68, 143
 Strahlenbelastung 60

Stress 55
 – oxidativer 156
 Studien 18
 Substantia nigra 160

T

Tanzen 114
 – Wirkung 114
 Tau-Fibrillen 15
 Taurin 153
 Trinken 79

U

Übergewicht 65, 94

V

Verhaltensänderungen 171
 Vitamin D 125
 Vorbeugung 124

W

Wärmeexposition 24
 Weizenkeime 83

Y

Yoga 162

Z

Zöliakie 41
 Zucker-Fett-Kombination 47