

# Stichwortverzeichnis

## A

Achtsamkeit 54, 68, 76, 198  
Alkohol 105  
Alzheimer 10, 16, 27, 63, 107  
Antioxidantien 37, 94, 108

## B

Ballaststoffe 29, 32, 33, 34, 35, 38, 39, 46, 59, 85, 88, 108, 112  
Bewegung 10, 17, 28, 54, 64, 82, 86, 117  
Blutzucker 16, 30, 32, 36, 39, 50, 55, 67, 83, 85, 106

## C

Cholesterin 83

## D

Depression 10, 27, 66, 106, 109, 117  
Diabetes 15, 17, 27, 46, 50, 55, 63, 67, 72, 79, 85, 107, 108

## E

Eiweiß 29, 30, 38, 49, 57, 108, 110  
Entzündungen 30, 32, 37, 39, 46, 47, 57, 62, 64, 67, 68, 71, 79, 101, 107, 108

## F

Fett 29, 63, 64, 65, 106

## G

Gewicht 71, 79, 85, 87, 88, 90, 98, 108

## H

Heißhunger 28, 30, 51, 54, 68, 71, 82, 100, 106, 178  
Herzinfarkt 16, 46, 63, 83, 91, 107  
Herz-Kreislauf-Störungen 10, 16, 46, 79

## K

Kohlenhydrate 30, 59, 74, 108

## M

Mikrobiom 16, 26, 29, 31, 33, 34, 35, 39, 44, 48, 66, 87, 93, 108, 181  
Mitochondrien 16, 32, 83, 92, 96  
Müdigkeit 27, 50, 51, 68  
Muskelabbau 16, 64

## O

Omega-3 65, 66  
Osteoporose 10, 16, 17, 28, 107  
oxidativer Stress 33, 94

## P

Präbiotika 33  
präbiotische Lebensmittel 89  
Probiotika 34, 35

## R

Rheuma 10, 15, 46

## S

Schlaf 16, 27, 50, 51, 52, 53, 56, 58, 64, 67, 72, 92, 102  
Schlafstörung 10, 52, 68  
Schlaganfall 16, 46, 63, 83, 91, 107  
Selfcheck 12, 42, 58, 68, 78, 103  
Stoffwechsel 64, 67, 68, 72, 82, 87, 90, 106, 181  
Stress 10, 17, 64, 76, 77, 78, 79, 84, 85, 89, 93, 98, 178, 188

## V

Vagusnerv 66, 86, 89, 97, 189, 192  
Vitamine 38, 108, 110

## Z

Zucker 16, 29, 30, 60, 62, 63, 91, 105, 106, 115

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat dir dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.

So können wir in Zukunft noch besser auf deine Wünsche eingehen.  
Schreibe uns, denn deine Meinung zählt!

Dein TRIAS Verlag

[support.thieme.com/de-DE](https://support.thieme.com/de-DE) • [thieme.com/produktsicherheit](https://thieme.com/produktsicherheit)



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



[/trias\\_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[natuerlich.thieme.de/](https://natuerlich.thieme.de/)  
natuerlich-gesund



[www.trias-verlag.de/](https://www.trias-verlag.de/newsletter)  
newsletter

# Rezept- und Zutatenverzeichnis

## A

Äpfel 130  
Ananas  
– Erfrischender grüner  
Ananas-Powershake 125  
Aprikosen 132  
– getrocknet 170  
Aubergine 160  
Avocado 125

## B

Banane 125, 127  
Basilikum 144, 151, 165  
Baukasten  
– Porridge 136, 137  
Blumenkohl 145, 165  
Brokkoli 138  
Brot  
– Kerniges Samenbrot 156  
– Saftiges Sauerkraut-  
Brot 157  
Buchweizen 158, 160  
Bulgur 132

## C

Cannellini-Bohnen 164  
Cashewkerne 138, 157,  
165, 169, 170, 172, 174  
Cracker  
– Knusprige Leinsamen-  
Karotten-Cracker 139  
Cranberrysr 170  
Cremige Weiße-Bohnen-  
Suppe 164

## D

Datteln 126, 133, 140, 145,  
170, 172  
Duftender Fenchel-Minze-  
Salat 140

## E

Erbsen 134  
Erdende Rote-Bete-Suppe  
mit Kokosnote 162  
Erfrischendes Raita-  
Gemüse-Müsli 131  
Erfrischendes Rucola Brot  
157  
Exotische Chiliglut-Feigen-  
Pralinen 171

## F

Feigen 147  
– getrocknet 130, 170, 171  
Fenchel 140  
Feuerroter Rotkohl-Granat-  
apfel-Salat 142  
Frühlingsgrüne Erbsen-  
Proteincreme auf Sauer-  
teigbrot 134

## G

Ganzer gebackener Blu-  
menkohl mit Limetten-  
Mayonnaise 165  
Gazpacho  
– Sonnige Gazpacho mit  
Mango 154  
Gerste 148  
Gewicht 71, 79, 85, 87, 88,  
90, 98, 108  
Gewürz  
– Magisches Kaffee-  
Gewürz 168  
Goldener Ofen-Lupinen-  
Porridge mit Pfirsich 133  
Granatapfel 142, 148  
Granatapfeltraum-Kidney-  
bohnen-Salat 148  
Graupenbrei  
– Warmer Graupenbrei mit  
Kirschen 128  
Grüner Melonenkuss-  
Linsensalat 151  
Grünkohl 144

## H

Haferflocken 126, 131, 132,  
133, 156  
Handmassierter Grünkohl-  
salat mit Basilikum-  
Pesto 144  
Hanfsamen 125, 133, 139,  
146, 156, 163, 168, 169  
Haselnüsse 156, 159, 170  
Heidelbeeren 127, 160  
Hirse mit gerösteten  
Karotten und Zucker-  
schotensalat 155

## I

Ingwer 172  
– frisch 141, 151, 158, 162,  
172  
– gemahlen 168

## J

Japanischer kalter Tofu 141  
Joghurt 130, 131, 155, 158

## K

Kaffee 126  
Karotten 139, 155, 172  
Kartoffeln 150  
Kerniges Samenbrot 156  
Kichererbsen 158, 163, 164  
Kidneybohnen 148  
Kirschen 128  
Knisterzarte Lupinen-  
Tomaten-Feigen-Bowl  
147  
Knusprige Leinsamen-  
Karotten-Cracker 139  
Kokosmilch 158, 162  
Kokoswasser 125, 127  
Krosse Weißkohl-Steaks  
mit Hanfsauce 163  
Kürbis 159  
Kürbiskerne 130, 134,  
156, 169  
Kurkuma 135, 165, 168

## L

Limette 138, 165, 174  
Linsen 151  
Longevity-Studentenfutter  
170  
Luftiges veganes Rührei  
135  
Lupinenschrot 133, 147

## M

Magisches Kaffee-Gewürz  
168  
Mandeln 126, 130, 139,  
147, 168, 169, 170, 172  
Mango 154, 170  
Melone 151  
Minzfrischer Hanf-Rosinen-  
Tomaten-Salat 146  
Mittsommer-Kartoffelsalat  
150  
Morgenrot-Heidelbeer-  
Smoothie 127  
Müsli  
– 1001-Nacht-Overnight-  
Oats mit Aprikosen 132  
– Birchermüsli 136

- Erfrischendes Raita-Gemüse-Müsli 131

## O

- Ofenzarte Aubergine mit Knusper-Buchweizen 160
- Orangenzauber-Schoko-Pralinen 172
- Orientalische Gewürzmischung 168

## P

- Paprika 135, 150
- Pekanuskerne 170
- Petersilie 140, 146, 148, 150, 160
- Petersilienwurzel 164
- Pfirsiche 133
- Pflaumen
  - getrocknet 170, 171
- Pintobohnen 163
- Pistazienkerne 132, 145, 168, 170
- Porridge
  - Baukasten 136, 137
  - Goldener Ofen-Lupinen-Porridge mit Pfirsich 133
- Powershake
  - Erfrischender grüner Ananas-Powershake 125
- Pralinen
  - Exotische Chiliglut-Feigen-Pralinen 171
  - Orangenzauber-Schoko-Pralinen 172
  - Saftige Datteln-Karotten-Pralinen 172
  - Süß-verliebte Pflaumen-Walnuss-Pralinen 171
  - Tropische Limetten-Kokos-Pralinen 174

## R

- Rauchsatz-Nuss-Crunch 169
- Rezeptbaukasten
  - Porridge 136, 137
  - Salat 152, 153
  - Suppe 166, 167
- Roher 1001-Nacht-Blumenkohlsalat 145
- Roher Brokkoli-Salat mit Caesar-Dressing 138
- Rollgerste 128

- Rote Bete 127, 142, 162
- Rotkohl 142
- Rucola 157

## S

- Saftige Datteln-Karotten-Pralinen 170
- Saftiges Sauerkraut-Brot 155
- Saftige Datteln-Karotten-Pralinen 172
- Saftiges Sauerkraut-Brot 157
- Salat
  - Duftender Fenchel-Minze-Salat 140
  - Feuerroter Rotkohl-Granatapfel-Salat 142
  - Granatapfeltraum-Kidneybohnen-Salat 148
  - Grüner Melonenkuss-Linsensalat 151
  - Handmassierter Grünkohlsalat mit Basilikum-Pesto 144
  - Hirse mit gerösteten Karotten und Zuckerschotensalat 155
  - Minzfrischer Hanf-Rosinen-Tomaten-Salat 146
  - Mittsommer-Kartoffelsalat 150
  - Rezeptbaukasten 152, 153
  - Roher 1001-Nacht-Blumenkohlsalat 145
  - Roher Brokkoli-Salat mit Caesar-Dressing 138
- Samen-Mischung
  - Scharfe Samen-Mischung 169
- Samtiger Coffee-Dattel-Smoothie 126
- Samtiges Spinat-Kokoscurry mit Amaranth-Popcorn 158
- Sättigender Apfel-Feigen-Joghurt 130
- Sauerkraut 157
- Sauerteigbrot 134, 138
- Scharfe Samen-Mischung 169
- Smoothie
  - Morgenrot-Heidelbeer-Smoothie 127
  - Samtiger Coffee-Dattel-Smoothie 126

- Snacks 52, 57, 65, 67, 74, 90, 102, 184
- Sonnenblumenkerne 148, 169

- Sonnige Gazpacho mit Mango 154
- Spinat 125, 135, 155, 158
- Stoffwechsel 64, 67, 68, 72, 82, 87, 90, 106, 181
- Stress 10, 17, 64, 76, 77, 78, 79, 84, 85, 89, 93, 98, 178, 188
- Studentenfutter 170
- Suppe
  - Cremige Weiße-Bohnen-Suppe 164
  - Erdende Rote-Bete-Suppe mit Kokosnote 162
  - Rezeptbaukasten 166, 167
- Süß-verliebte Pflaumen-Walnuss-Pralinen 171

## T

- Tofu 135, 141, 151, 165
- Tomaten 131, 134, 145, 146, 147, 154
- Tropische Limetten-Kokos-Pralinen 174

## V

- veganes Rührei
  - Luftiges veganes Rührei 135

## W

- Wärmende Kürbis-Bowl mit Feta 159
- Walnüsse 128, 142, 170, 171
- Warmer Graupenbrei mit Kirschen 128
- Weißkohl 163

## Z

- Zimt 126, 133, 168, 171, 172
- Zucchini 160
- Zuckerschoten 151, 155