

Stichwortverzeichnis

A

Abnehmspritze 51, 192
 Acetat 118
 Acetoacetat 70
 Acetonsäure 70
 Achse
 – Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden- 155
 – sympatho-adrenomedulläre 155
 Actinobacteria 113
 Adaptogene 162
 Adenosin 151
 Adenosintriphosphat (ATP) 20, 53, 109, 112
 Adipositas 22, 49, 50, 51
 – Fasten 68, 79
 – Fette 42
 – GLP-1-Analoga 191
 – Kohlenhydrate 54
 – Schlaf 145
 – Sport 127
 – Stress 158
 – Testosteron 177
 – Testosteronmangel 175
 – Wasserfasten 84
 Adrenalin 145, 151, 155
 Adrenocorticotropes Hormon (ACTH) 155
 Aktionspotenzial 135
 Aktivität, körperliche 125, 161
 Alpha-Diversität 114
 Alphaketoglutarat (AKG) 103
 – Bedarf 103
 Alternate-Day-Fasting (ADF) 78
 Alterung, epigenetische 158
 Alzheimer
 – Autophagie 22
 – Dysbiose 23
 – Kreatin 110
 – Lithium 98
 – NAD⁺ 95
 – Omega-3-Fettsäuren 93
 – Proteostase 20
 – Schlafmangel 143
 – seneszente Zellen 19
 – Sport 136
 Aminosäuren 29, 30, 32
 AMP-aktivierte Proteinkinase (AMPK) 66, 68, 71, 128, 187
 Androgene 175
 Andropause 175
 Antioxidantien 87, 120
 Apoptose 20
 Arbeitsorganisation 164

Artenvielfalt 116
 Arteriosklerose
 – Blutzucker 187
 – Kohlenhydrate 54
 – Omega-6-Fettsäuren 45
 – Östrogene 170
 – Stress 157
 – Trimethylamin 119
 Atemtechniken 161
 Atemübungen 152
 Atherosklerose 22, 62
 Ausdauertraining 126, 128, 136, 140, 161
 Autogenes Training 152, 160
 Autophagie 66
 – Alzheimer 22
 – beeinträchtigte 22, 30, 32
 – Fasten 68, 71
 – Melatonin 180
 – NAD⁺ 95
 – Rapamycin 190
 – Scheinfasten 82
 – Spermidin 100
 – Sport 128
 – Supplemente 87
 – Wasserfasten 85

B

Bacillota 113
 Bacteroidetes 113
 Bakterienarten 113, 122
 Ballaststoffe 56, 118
 Bauchfett 48, 192
 Bauchumfang 48
 Beta-Diversität 114
 Beta-Hydroxybutyrat (BHB) 70
 Bewegung 125, 161
 Blueprint 203
 Bluthochdruck
 – Fasten 68, 79
 – Fette 37, 43, 51
 – Schlaf 145
 – Sport 137
 Blutzucker 53, 60
 – erhöhter 54
 – Fasten 70, 73
 – Langzeit- 64, 73, 127, 192
 – Metformin 187
 – Nüchtern- 63
 – Sport 135
 – stabiler 27, 55
 – Stress 155
 – Süßstoffe 61
 – Tracking 61
 Body-Mass-Index (BMI) 49

Body-Scan 161
 Botenstoffe
 – chemische 169
 – entzündungsfördernde 43, 71, 126
 Buchinger-Methode 72
 Butyrat 118
 B-Vitamine 162

C

Cholesterin
 – Gesamt- 45
 Coenzym Q10 106
 – Bedarf 107
 – Mangel 107
 – Messung 107
 Corticotropin Releasing Hormone (CRH) 155
 C-reaktives Protein 116, 192

D

Darmflora
 – Bestimmung 123
 – gestörte 23
 – gesunde 112, 117
 – Vielfalt 121, 122
 Darm-Hirn-Achse 112
 Dehydroepiandrosteron (DHEA) 178
 Demenz
 – Autophagie 22
 – Melatonin 180
 – Omega-3-Fettsäuren 48, 93
 – Schlaf 145, 147
 – Sport 136
 – Stress 158
 – Vitamin D 91
 DHEA 179
 – Mangel 179
 Diät
 – 2-Tage 78
 – fastenimitierende 81
 – F. X. Mayr 73
 – Heilfasten 72
 – hypokalorische 65
 – Low-carb 54
 – Null-Kalorien 84
 Dinner Cancelling 78
 Diversität, mikrobielle 111
 Docosahexaensäure (DHA) 45
 Dopamin 13, 22, 151
 Dysbiose 23, 111, 120
 Dysfunktion, erektile 177
 Dysregulation, zirkadiane 180

E

Eicosapentaensäure (EPA) 45
 Einfachzucker 61
 Eiweißverklumpungen 22
 Energiehomöostase 20
 Entspannungsverfahren 153
 Entzündungen
 – chronische 22, 43, 95, 103, 112, 117, 157
 Epigenetik 19
 Epigenom 128
 Epigenomik 198
 Erbgut
 – Schäden 18, 95, 132, 144
 Erektionsfähigkeit 177
 Ernährung, mediterrane 37
 Erythropoese 175
 Estradiol 171
 Evenness 116

F

Fasten
 – Adipositas 68
 – alternierendes 78
 – Arten 68
 – Autophagie 68, 71
 – Bluthochdruck 70, 79
 – Fasten 187
 – Heilfasten 72
 – intermittierendes 77, 121
 – Krise 75
 – Schein- 80
 – therapeutisches 72
 – Wasser- 84
 Fastfood 26, 129
 Fasting Mimicking Diet (FMD) 80
 Fehlfunktion, mitochondriale 20
 Fertilität 177
 Fett
 – viszerales 38, 43, 192

Fettleber, nichtalkoholische 27, 43, 60
 Fettsäureketten 44
 Fettsäuren
 – einfach ungesättigte 45
 – essenzielle 39
 – gesättigte 44, 119
 – kurzkettige 111, 118
 – mehrfach ungesättigte 43, 45
 – ungesättigte 37, 39
 Fight-or-Flight-Modus 155
 Firmicutes 113
 Fructooligosaccharide (FOS) 118
 Fruktose 61
 F. X. Mayr-Diät 73

G

Galactooligosaccharide (GOS) 118
 Genaktivität
 – Metformin 187
 Genom 95, 113
 Geroprotektoren 186
 Gesamtcholesterin 45
 Gesundheitsspanne 17, 71, 72, 87, 98
 GLP-1-Analoga 191
 Glukosamin 101
 – Bedarf 102
 Glukose 53, 55, 61, 62, 130
 – Belastungstest, oraler (oGTT) 63
 – Messung 60, 61
 – Toleranz, gestörte 63
 Glykogen 42, 131, 135, 140
 Glykolyse 53
 Grundlagenausdauer 140

H

HbA1c 64, 73, 127, 192
 HDL-Cholesterin 127
 Heilfasten 72
 Herzfrequenz, maximale 140

Herzfrequenzvariabilität (HRV) 163
 Herzinfarkt
 – Fette 38
 – GLP-1-Analoga 192
 – Metformin 187
 – Omega-3-Fettsäuren 48
 – Schlaf 145
 – Spermidin 100
 – Stress 158
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 17, 42, 168
 – Bauchfett 48
 – Bewegung 139
 – Fasten 81
 – Fettsäuren 45
 – Insulinresistenz 62
 – Körperfett 43
 – NAD⁺ 95
 – Omega-3-Fettsäuren 26
 – Omega-6-Fettsäuren 45
 – Proteine 30
 – Resveratrol 108
 – Schlaf 145
 – Selen 104
 – Sport 127
 – Stress 158
 – Vitamin D 91
 Herzmuskulatur 135
 HIIT-Training 162
 Histamin 151
 Holobiont 112
 HOMA-Index 63
 Hormesis 128
 Hormone 22, 169
 – Androgene 175
 – DHEA 178
 – Ersatztherapie 170
 – Ersatztherapie, kontinuierliche 173
 – Melatonin 180
 – Östrogene 170

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

support.thieme.com/de-DE • thieme.com/produktsicherheit



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



natuerlich.thieme.de/
natuerlich-gesund



www.trias-verlag.de/
newsletter

- Progesteron 172
- Schilddrüsen- 184
- stimulierende 174
- Wachstumshormon 181
- Hungerstress 66
- Hyperthyreose 185
- Hypoglykämie 55
- Hypogonadismus, senescenter 175
- Hypothalamus 151
 - -Hypophysen-
Nebennierenrinden-Achse 155
 - -Hypophysen-System 177
- Hypothyreose 185

I

- IGF-1-Signalweg 32, 82, 182
- Immunmodulation 112
- Immunprofil, ausgewogenes 112
- Immunseneszenz 158
- Immunsystem 23
- Index, glykämischer 60, 78, 82, 162
- Inflamming 22, 95, 117, 158
- Insomnie 145, 150
 - chronische 149, 150
- Instabilität, genomische 18
- Insulin 54
 - -like Growth Faktor 1 (IGF-1) 31, 32, 65, 82, 85, 182
 - Resistenz 27, 43, 54, 55, 60, 61, 62, 79, 158
 - Sensitivität 68, 108, 130, 187
 - Sensitivität, DHEA 179
- Insulinresistenz 175
- Interleukin-6 43, 116, 130, 158
- Intervallfasten 77, 121
 - Wachstumshormon (GH) 183
- Inulin 118, 124

K

- Kalorienrestriktion 65
- Ketone 70, 71
- Ketose 70, 72, 75, 85
- Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) 163
- Kohlenhydrate 53
 - Fasten 68
 - komplexe 55, 57
- Kohlenhydrat-Insulin-Modell 55
- Kommunikation, interzelluläre 22
- Kondition 134
- Körperfettanteil (KFA) 49
- Körperkraft 129, 132
- Kortisol 157
 - DHEA 179
- Krafttraining 126, 132, 136, 141

- Testosteron 177
- Wachstumshormon (GH) 184
- Kreatin 109
 - Bedarf 110
- Kreuzblütler 26

L

- Laktat 137, 138, 147
- Langzeitgedächtnis 138, 146
- Laron-Syndrom 182
- LDL-Cholesterin 37, 45
- Lebenserwartung
 - durchschnittliche 16
 - Fasten 65
 - Glukosamin 102
 - Mikrobiom 111
 - Omega-3-Fettsäuren 93
 - Resveratrol 108
 - Schlaf 145
 - Stress 167
 - Vitamin D 91
- Lebensspanne, maximale 17
- Leistungsfähigkeit
 - aerobe 134
 - anaerobe 109
 - kardiorespiratorische 134
 - maximale 139
 - muskuloskeletale 132
- Leucin 29, 30, 32, 132
- Lipide 27, 39, 42
- Lithium 98

M

- Magnesium 162
- Mannschaftssport 125
- Meditation 152, 160
- Mehrfachzucker 55, 61
- Melatonin 144, 151, 169, 180
- Menopause 170, 173
- Metabolic Switch 70, 81
- Metabolische Dysfunktion-
assoziierte Steatotische
Lebererkrankung 27, 43, 60
- Metformin 183, 186
- Methoden
 - 5:2-Methode 78
 - 16:8-Methode 77
- Methylierung 19
- Mikrobiom 23, 111, 113
 - Alter 117
 - Antibiotika 122
 - Centenarians 116
 - Diversität 114, 121
 - Geschlecht 117
 - Herkunft 117
 - Heterogenität 117
 - Schlaf 122
 - Sport 122

- Stress 122
- Umweltfaktoren 117
- Mikrobiota 111, 113, 187
- Mikronährstoffe 87, 162
- Mikropausen 165
- Mindfulness Based Stress
Reduction (MBSR) 160
- Mitochondrien 112
 - Alphaketoglutarat 103
 - Coenzym Q10 106
 - Fehlfunktion 20
 - Melatonin 180
 - Metformin 187
 - NAD⁺ 95
 - Spermidin 100
 - Sport 128
- mTOR-Signalweg 32, 66, 71, 80, 128, 188, 189
- Muskelfasern 131, 135
- Muskelkraft 110, 132, 135
- Muskelmasse 49, 131, 132
 - Alphaketoglutarat 103
 - Kreatin 110
 - Wachstumshormon (GH) 182
- Muskelproteinsynthese 132
- Muskeltypen 135
- Muskulatur, glatte 135
- Myokine 122, 130

N

- NAD⁺ 94
 - Aufnahme 96
 - Vorläufer 96
- Nährstoffstatus 20
- Nährstoffwahrnehmung, gestörte 20
- Neurogenese 98, 99, 126, 137
- Nicotinamid-Mononukleotid (NMN) 97
- Nicotinamid-Ribosid (NR) 97
- Nikotinamid-Adenin-Dinukleotid 94
- Non-REM-Schlaf 144, 146
- Noradrenalin 145, 151, 155
- Nüchtern-Blutzuckerwert 63
- Nüchtern-Insulinwert 63
- Nulldiät 80, 84
 - Adipositas 84

O

- Omega-3-Fettsäuren 26, 45, 93, 162
 - Bedarf 94
 - Messung 94
- Omega-3-Index 48
- Omega-6-Fettsäuren 45
- Östrogen 132, 152, 169, 170

P

Parasympathikus 145, 153, 157, 161, 163
 Parkinson
 – Autophagie 22
 – Dysbiose 23
 – Kreatin 110
 – Proteostase 20
 – Schlaf 145
 Perimenopause 174
 Pflanzenstoffe, sekundäre 31, 87, 120
 Phytoöstrogene 172
 Plaque 27
 Präbiotika 118
 Probiotika 120, 162
 Progesteron 152, 169, 172
 Progressive Muskelentspannung (PME) 152, 160
 Propionat 118
 Protein
 – C-reaktives 116, 192
 – Leverage-Effekt 30
 Proteine 19, 29
 – Bedarf 33, 131
 – Fette 119
 – Mangel 35
 – Mikrobiom 119
 – pflanzliche 31
 – tierische 30
 Proteobacteria 113
 Proteostase 19
 – Verlust 19
 Psychobiotik 162

R

Radikale, freie 20, 65, 104, 106, 157
 Rapamycin 32, 188, 189
 Rauchen 27, 93, 158, 167
 Reaktion, hormetische 128
 Refeeding 73, 75
 REM-Schlaf 146
 Restless-Legs-Syndrom 149
 Resveratrol 108
 – Bedarf 109
 Revolution, kardiovaskuläre 17

S

Sarkomere 135
 Sarkopenie 131, 175, 183
 Scheinfasten 80
 Schilddrüsenhormone 184
 Schlaf
 – Apnoe 149
 – Beschwerden 149
 – Dauer 143
 – gesunder 143
 – Hygiene 148, 181

– Hypnotika 151
 – Immunsystem 142
 – Insomnie 145, 150, 181
 – Mangel 143, 150, 180
 – Qualität 147
 – Stadien 146
 – System, anatomisches 151
 – Therapie 150
 – Wachstumshormon (GH) 183
 Schlaganfall
 – Fette 38
 – Glukosamin 102
 – Metformin 187
 – Spermidin 100
 – Sport 127
 – Vitamin D 91
 Selen 104
 – Bedarf 105
 – Höchstmenge 106
 – Mangel 104
 – Messung 105
 Seneszenz, zelluläre 9, 20, 87
 Senolytika 186
 Signalweg
 – IGF-1 32
 – mTOR 32, 66, 71, 80, 128, 188, 189
 Silent Inflammation 175, 192
 Sirtuinaktivierung 66, 68, 95, 108, 127, 187
 Skelettmuskulatur 135
 Spermidin 99
 – Bedarf 101
 Sport 126
 Stammzellen 22, 82
 Stärke, resistente 56, 119
 Stress
 – Antwort, langsame 155
 – Antwort, schnelle 155
 – Management, Arbeit 164
 – Management, Familie 165
 – oxidativer 26, 62, 68, 88, 95, 99, 104, 157
 Stressoren 157, 160
 Supercentenarian 8, 17
 Supplemente 87, 186
 – Alphaketoglutarat (AKG) 103
 – Coenzym Q10) 106
 – Glukosamin 101
 – Kreatin 109
 – Lithium 98
 – NAD⁺ 94
 – Omega-3-Fettsäuren 93
 – Resveratrol 108
 – Selen 104
 – Spermidin 99
 – Testosteron 177
 – Vitamin D 89
 – Wachstumshormon (GH) 184

Süßstoffe 61
 Switch, metabolischer 70, 81
 Sympathikus 145, 163
 Syndrom
 – klimakterisches 170
 – Laron- 182
 – metabolisches 62, 85, 158
 – prämenstruelles (PMS) 174
 – Restless-Legs- 149
 System, glymphatisches 147

T

Tag-Nacht-Rhythmus 180
 Taillen-Hüft-Quotient 49
 Taillenumfang 48
 Telomerase 127, 157, 200
 Telomere
 – Lithium 98
 – Selen 105
 – Spermidin 100
 – Sport 127, 128
 – Stress 157
 – Verkürzung 9, 19, 157
 – Verlängerung 128
 Testosteron 132, 169, 175
 – Frauen 178
 – Mangel 175
 – Normwerte 176
 Tests, epigenetische 208
 Thyroidea-stimulierende Hormon (TSH) 184
 Thyreotropin 184
 Thyroxin, freies (FT4) 184
 Tiefschlaf 144, 146
 Training
 – aerobes 126, 127, 129, 136, 140
 – anaerobes 126
 – Ausdauer 126, 128, 136, 140, 161
 – autogenes 152, 160
 – HIIT 126
 – Kraft 126, 132, 136, 141
 Transfette 47
 Triglyceride 42, 44, 82
 Trijodthyronin (T3) 184
 Tumornekrosefaktor-alpha (TNF- α) 43, 116, 117
 Typ-2-Diabetes 22, 27
 – Abnehmspritze 52
 – Bauchfett 48
 – Fette 37, 42
 – GLP-1-Analoga 192
 – Kohlenhydrate 54
 – Metformin 187
 – Stress 158
 T-Zellen 112, 142, 158

U

Überdruck-Atmungstherapie 150
Übergewicht, leichtes 51
Ubiquinon 106
Uhr, epigenetische 19, 93, 198

V

Veränderungen, epigenetische 19
Verfügbarkeit, biologische 30, 88
Verrucomicrobia 113
Vitamin B3 94

Vitamin D 89, 162

– Aufnahme 90
– Bedarf 91
– Mangel 90
– Messung 92
Vitamin K2 92
VO2max 134

W

Wachstumshormone (GH) 132
Wachstumshormon (GH) 169, 181
Wachsystem 151
Waist-to-Hip Ratio (WHR) 49
Wasserfasten 84
Wertigkeit, biologische 30, 36

Y

Yoga 152

Z

Zellen
– seneszente 19, 129, 186
– Zombi- 20, 186
Zelltod 20
Zweifachzucker 53, 61
Zyklen, anovulatorische 174
Zytokine 20, 38, 118, 121, 142,
158, 161