

Stichwortregister

A

Achtsamkeit 116
 Adiponectin 31
 Adipositas-Operationen 86
 Adrenalin 28
 Alkohol 82
 Appetithemmer 98
 Atemübungen 114
 Ausdauersport 104, 122
 Autoimmunprotokoll 90

B

Baldrian 96
 Beziehungen 116
 Blutzuckermessung,
 kontinuierliche 82
 B-Vitamine 66

C

Candida 68
 – Mykotherapie 69

D

Darmparasiten 68
 – Mykotherapie 69
 Dampfpflege 129
 Deiodinasen 23
 Depression 110, 113
 Diätmittel 92
 Diätmythen 84

E

Eier 72
 Eisen 21
 Eliminationsdiät 56, 70
 Entzündung, stille chronische
 31, 38
 Erhaltungsphase 128
 Ernährung, antientzündliche 129
 Ernährungsprogramm 134

F

Fasten 58
 – alternierendes 135
 – Nebennierenrinde 62
 – Schilddrüse 61
 Fastenphase 134
 Fermente 138
 Fettgewebe 48
 – beiges 30
 – weißes 30
 Fettzellen 38, 44
 FODMAPs 78

G

Getränke 80
 Getreide 73
 Gewichtsabnahme
 – Entgiftungsstörungen 126
 – Nährstoffmangel 126
 – Plateauphasen 126
 – Wassereinlagerungen 127
 Gewichtserhalt 128
 Ghrelin 33
 Glucagon 34
 Glucagon-like Peptide 1 35
 Glycin 96
 Grapefruit 136
 Grundumsatz 46

H

Hericium 66
 Histamin 76
 Hülsenfrüchte 131
 Humane Milch-Oligosaccharide
 138
 Hungerhormone 51
 Hungerstoffwechsel 84

I

Insulinresistenz 30, 38, 59
 – Diagnose 41

– Gehirn 40
 – Leber 39
 – Schilddrüse 41
 Interleukin 6 37
 Isoflavone 138

J

Jod 19, 67

K

Kalorimetrie
 – direkte 18
 – indirekte 18
 – Kosten 18
 Kältetherapie 108, 129
 Kochbananen 138
 Körperfettanteil 87
 Kraftsport 107, 123
 Kreuzblütler 138

L

Leptin 32, 46, 47, 51
 Löwenmähne 66

M

Magenberuhiger 98
 Magensäuremangel 64
 Magnesium 67
 Makrophagen 51
 Meditation 114
 Melatonin 95
 Metformin 29
 Mikrobiom 47
 – Candida 68
 – Fehlbesiedlungen 68
 – Parasiten 68
 Milchprodukte 74
 Mitochondrien 108
 Muskelmasse 102
 Myokine 36

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

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



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



[/mama.mag.trias](https://mama.mag.trias)



[/trias_verlag](https://trias_verlag)



[/triasverlag](https://triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter

N

Nachtschattengewächse 71
 Nährstoffmangel 63
 – Ausgleich 66
 – B-Vitamine 66
 – Jod 67
 – Magnesium 67
 – Selen 67
 – Vitamin D 67
 Nahrungsmittelallergie 55
 – Herzfrequenzvariabilitätsmes-
 sung 57
 – Symptome 57
 Nahrungstrigger 54
 Nebennierenrinde
 – Fasten 62
 Noradrenalin 28
 Nüsse 71

O

Ornithin 96
 Oxalsäure 79

P

Phenole, rote 138
 Plateauphasen 126
 Programmdauer 121
 Proteine, vegane 131
 Proteinshakes 82
 Protein YY 36

Pseudogetreide 73
 Psyche 112

R

Rezepte 146
 Ruheumsatz 16

S

Saaten 71
 Samen 71
 Sättigungshormone 51
 Scheinfasten 135
 Schilddrüse 16
 – Fasten 61
 – Stoffwechsel 23
 – Übergewicht 28
 Schilddrüsenhormone 19, 23
 Schilddrüsenkarzinome 29
 Schilddrüsenunterfunktion 23
 Schlaf 93
 – Hilfsmittel 95
 Schlafracker 94
 Selen 21, 67
 Senfölglykosid 138
 Sport 91, 102, 122
 – Ausdauersport 122
 – Kraftsport 123
 Stärke 75
 – resistente 137
 Stoffwechsel 23, 28, 113

Stoffwechsel-Booster 97
 Stressreduktion 114

T

Thyroglobulin 20, 29
 Tiefenmassage 129
 Trans-Fettsäure 38
 Tyrosin 20

U

Übergewicht
 – Dysbalancen, hormonelle 30
 – Entzündung 29
 – Schilddrüse 16
 – Ursachen 15
 Unterzucker, pathologischer 40

V

Verdauungsenzyme 66
 Verdauung, unzureichende 63
 Vitamin D 67

W

Wasserfasten 135

Z

Zink 65
 Zucker 75

Verwendete und weiterführende Literatur

Ein umfangreiches Literaturverzeichnis findest du unter <https://extras.thieme.de/trias.htm>.

Empfehlungen von Dr. Simone Koch

Im Folgenden findest du weitere Anregungen

Empfehlungen zu Produkten,
 Nahrungsergänzungsmitteln und
 fertig zubereiteten Saucen und Co.
 stehen auf meiner Website:

[www.drsimonekoch.de/
 schlankundfit](http://www.drsimonekoch.de/schlankundfit)

Gute Kältewesten findest du unter
 anderem hier:

[https://shop.e-cooline.de/
 kuehlshirts](https://shop.e-cooline.de/kuehlshirts)

[https://shop.e-cooline.de/
 kuehlwesten](https://shop.e-cooline.de/kuehlwesten)

Schlaftracker:

Am besten ist der Oura-Ring
 einer finnischen Firma, aber auch
 die Apple Watch oder die Fitbit
 ermitteln gute Daten.

Abstammungsgentest:

[https://shop.ancestry.de/
 checkout/cart](https://shop.ancestry.de/checkout/cart)

Saucen ohne Zucker:
www.glowfood.de

Trainingspläne für verschiedene
 Zielsetzungen:

<https://alphaproggression.com>

Trainingsplan von Felix Stahl:

