

## Sachverzeichnis

### A

Abnehmspritzen 27  
 Alterungsprozesse 15  
 Anamnese 41  
 Arzttermin 38  
 Ashwagandha 134  
 Atemtechniken 132  
 Ausdauertraining 106, 111  
 – Herzfrequenz 16

### B

Ballaststoffe 88  
 Bauchumfang 14  
 Beckenboden 114  
 Belohnungssystem 99  
 bioidentische Hormontherapie  
 68  
 Blutdruck, Messung 61  
 B-Vitamine 137

### C

Cardiotraining 16  
 Checkliste  
 – Diagnostik-Plan 64  
 – Untersuchungen 51  
 Cholesterin 23  
 Cholezystokinin 27  
 Cimicifuga 133

### D

Darmgesundheit 31  
 Darmmikrobiom 32  
 Diagnostik 37  
 Diäten 74  
 360°-Check-Up 7, 58

### E

Eierkonsum 23  
 Eigenanamnese 46  
 Endospheres-Therapie 135  
 Energiebilanz 23  
 Energieproduktion 23  
 Entspannung 132  
 Entzündungen 32  
 EPOC-Effekt 110  
 Equol 133  
 Ernährung 74  
 – gesunde 19  
 – Plan 81, 84  
 – Planung 101  
 – Tagesablauf 97  
 Essenszeiten 97  
 Essspausen 97  
 Exercise Snacking 107

### F

Familienanamnese 45  
 fermentierte Milchprodukte 79  
 Fette 75, 93  
 Fettsäuren 95  
 Fettverbrennung 81, 108  
 Fleisch 76  
 Follikelstimulierendes Hormon  
 27  
 FSH 27  
 ft3 29  
 ft4 29

### G

Garmethoden 79  
 Genistein 133

Gesamtenergiebedarf 102  
 Gesundheits-Check-Up 58  
 Gewichtsweste 136  
 Gewohnheiten 142  
 Gewohnheitstracker 158  
 Ghrelin 27  
 glykämischer Index 100  
 Green Mediterranean Diet 75  
 Grundumsatz 14, 101

### H

Handkraft 59  
 Heißhunger 22  
 Herz-Kreislauf-Gesundheit 23  
 Histaminintoleranz 50  
 Hormonbauch 6  
 – Bewegung 105  
 – Diagnostik 37  
 – Folgen 21  
 – Gehirn 25  
 – Hormontests 51  
 – Hormontherapie 72  
 – Kortisol 34  
 – Muskeln und Knochen 24  
 – pflanzliche Mittel 133  
 – Risikofaktoren 8  
 Hormonbestimmung 53  
 – Bluttest 54  
 – Speicheltest 54  
 Hormone 69  
 – bioidentische 69  
 – synthetische 69  
 Hormonersatztherapie 68  
 Hormonspiegel 56  
 Hormontest 52

## 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

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



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



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



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



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

Hormontherapie 55, 68  
– Osteoporose 71

**I**

Insulin 28  
Insulinresistenz 28  
Insulinsensitivität 22  
Interleukin-6 111

**J**

Joghurt 79  
Johanniskraut 134

**K**

Kalorien  
– Bilanz 82  
– Defizit 102  
– Dichte 82  
– Fallen 82  
– zählen 83  
Kalzium 136  
Kohlenhydrate 90  
Kollagenverlust 71  
Koordinationsübungen 106  
Körperanalyse 18  
Kortisol 33  
Krafttraining 16, 106, 111  
Kurkuma 134

**L**

Laborwerte 48  
Leaky Gut 50  
Leinsamen 133  
Longevity 71, 107  
LPG-Massage 135

**M**

Magnesium 137  
Makronährstoffe 103  
Mankai 76  
Medikamente 58  
Melatonin 130  
Meno-Check 42, 44  
menopausale Hormontherapie 68  
Menopause 21, 54  
Menopause Rating Scale II 41, 43  
Mikronadel-RF-Lifting 135  
Mikronährstoffmangel 57  
Mind-Body-Medizin 126

Mitochondrien 75  
Mittelmeer-Ernährung 75  
Muskelabbau 14  
Muskeltraining 111  
Myokine 111

**N**

Nahrungsergänzungsmittel 136

**O**

Omega-3-Fettsäuren 75, 95, 137  
Omega-6-Fettsäuren 95  
Osteoporose 49  
Osteoporoseprävention 71  
Östrololom 31  
Östrogen 26

**P**

Pektin 89  
Perimenopause 14, 21, 54  
Pflanzenstoffe 75, 137  
Phytoöstrogene 133  
Polyphenole 75, 76  
Progesteron 27  
Protein 85  
– Bedarf 86  
Protein-Leverage-Hypothese 86  
Pseudodiagnosen 50

**Q**

Quinoa 92

**R**

Reflexion 128, 155  
Rheum rhaponticum 133  
Rotklee 133  
Rumpfübungen 117

**S**

Schilddrüse 29  
Schlaf 34, 128  
Schlafmangel 34  
Screening 48  
Selbstdiagnostik 60  
Selbstreflexion  
– Schalfhygiene 131  
Selbsttest  
– Blutdruck im Blick 61  
– Ernährung 20  
– Lebensstil 62  
– verstecktes Bauchfett 60

Selbstwirksamkeit 158  
Serotonin 130  
Sofrito 77  
Speicheltest 54  
Sport 105  
Stress 8, 32, 126  
– Tagebuch 127  
– Vermeidung 129

**T**

T3 29  
T4 29

**1**

14-Tage-Plan 144

**T**

Taillenumfang 60  
Testosteron 27  
Therapieplan 67  
Thyreoidea-stimulierendes Hormon 29  
Thyroxin 29  
Tiefenmuskulatur 114  
Training, Ernährung 112  
Trainingsplan 116  
Trainingspuls 108  
Trainingsstrategie 109  
Trijodthyronin 29  
TSH 29  
Typ-2-Diabetes 22

**U**

Untersuchungen 48  
Untersuchungen, unnötige 50  
Unverträglichkeiten 50

**V**

VARESE-Prinzip 142  
Vitamin C 137  
Vitamin D 136  
Vollkornprodukte 91  
Vorsorge 49

**W**

Wechselduschen 135

**Z**

Zielvereinbarungen 157  
Zubereitungsarten 80