

Sachverzeichnis

A

Acht, verrückte 323
Adenosintriphosphat, ATP 30
Adrenalin 68, 177
Akne 298
Aktiv werden 333
Alkohol 160
Allergien 244
Altern 39
Alterung 36
Aminosäuren 53
Ängste 301
Antibiotika 297
Antioxidanzien 39
Apnoe 95
Atherosklerose 40
Atmung 88, 194
Autointoxikation 129
Autonomes Nervensystem 64

B

B-Vitamine 45
Ballaststoffe 52
Bauchatmung 194
Bauchschmerzen 122
Baustellen, ewige 207
Bedeutungszuweisungen 323
Beenden, Beibehalten, Beginnen 220
Bewegung 37, 205
Bildschirm 98
Biochemie 30
Blähbauch 124
Blut, Sauerstoffgehalt 92
Blutzuckerspiegel 177
Brennwert 49
Brustatmung 88

C

Cholesterin 41
Citrat-Zyklus 30
Coenzym Q₁₀ 43
Colon-Hydro-Therapie 129
Cortisol 65, 173, 183

D

Dankbarkeit 318
Darmbakterien 123, 297
Darmentleerung 125
Darmflora 123
Darmwände, durchlässige 130
Degeneration 36
Depression 103
DNA 165
Docosahexaensäure, DHA 58
Dopamin 102
Drei-Säulen-Modell 25
Durst 237

E

Eicosapentaensäure, EPA 58
Eisen 269, 285
Eisenmangel 286
Eisenmangelanämie 287
Energienmangel, Gründe 22
Energiereserven 18
Entgiftung 142, 148
Entgiftungsprozess 151
Entscheidungen 201
Epigenetik 165
Epstein-Barr-Virus 248
Ernährungsumstellung 126

F

Fernsehen 98
 Fett 50, 57
 Fettleber 146
 Fettsäuren 58
 Flüssigkeitszufuhr 234
 Fokussierung 229
 Food combining 137
 Freie Radikale 39
 Freude 314
 Fruktose 52

G

Gallenblase 145
 Gärung 124
 Gehirn 175
 Genexpression 165
 Geschlechtshormone 290
 Gesundheitswährung 27
 Getreide 46
 Giftstoffe 142
 Gluconeogenese 68
 Glukose 50
 Gluten 143
 Glykämischer Index 51
 Glykogen 69
 Goitrogene 276

H

Hautpflegeprodukte 153
 Hirninfektion 104
 Histamin 244
 Hyperthyreose 267, 272
 Hypothyreose 267, 272
 Hypoxämie 92
 Hypoxie 92

I

Immunsystem 107, 139
 Infekte 248
 Infektionen 102
 Insulin 50–51
 Interpretation 325
 Iod 269, 275

J

Ja sagen 214

K

Kaffee 154, 181
 Kalorien 49
 Kauen 113
 Koffein 154, 180
 Kohlenhydrate 50
 Körperfett 67, 142
 Körpergewicht 17
 Körperhaltung 226
 Krebs-Zyklus 30

L

Labortests 280
 Lachen 197
 Leaky gut 131
 Lebenszweck 330
 Leber 148
 Leber, Belastungen 153

M

Magen-Darm-Trakt 112
 Magensäure 116
 Magnesiummangel 89
 Makronährstoffe 49
 Melatonin 84
 Milz 135
 Mineralstoffe 238

Mitochondriale Biogenese 35
Mitochondrien 33, 270
Mitochondrienvermehrung 35
Mittelkettige Triglyzeride, MCT 59
Mononukleose 248
Morgenrituale 224
Müdigkeit, Ursachen 308
Muskulatur 35

N

Nahrungsmittel 137
Natürliche Ernährung 138
Natürliche Intelligenz 336
Nebennieren 172
Nebennieren-Erschöpfung 189
Nervensystem 64
Nieren 239
Normbereiche 280

O

Omega-Fettsäuren 58
Opioid-Überschuss-Theorie 130
Opioide 133
Opioideffekte 130
Östrogen 159, 292
Oxidativer Stress 40
Oxytocin 255

P

Parasympathikus 65
pH-Gradient 119
pH-Wert 116
Portionsgröße 114
Postpartale Erschöpfung 253
Privileg 317
Progesteron 291
Protein 53
Proteinquellen 55

R

Radikale 39
Reflux 117
REM-Schlaf 83
Resorption 121
Rhythmen 19
Rituale 224, 239
Ruhe 193

S

Sauerstoff 93
Sauerstoffgehalt, Blut 92
Schadstoffe 142
Schilddrüse 267
Schilddrüsenantikörper 278
Schilddrüsenhormone 267–268
Schilddrüsenmedikamente 277
Schlaf 76
Schlafapnoe 95
Schuldgefühle 188
Schwangerschaft 254, 258
Selbstwertgefühl 299
Sinn des Lebens 330
Sitzen 36, 204
Sodbrennen 117
Sorgen 90
Sport 37
Sprache 227
Standarddrink 162
Stillzeit 254
Stoffwechsel 30
Streptokokken 249, 298
Stress 156, 172, 336
Stress, Tipps 73
Stresshormone 65, 173
Stressmuster 192
Stressphasen 198
Sucht 304
Suchterkrankung 103
Suprachiasmatischer Nucleus, SCN 20
Süßhunger 70, 177
Sympathikus 65
Sympathikusdominanz 66, 87

T

Tag-Nacht-Rhythmus 98
 Tee 182
 Teenageralter 289
 To-do-Listen 210
 Toxoplasma gondii 105
 Traditionelle Chinesische Medizin, TCM
 135
 Trauer 311
 Trinken 234

U

Überzeugungen 166
 Unterbewusstsein 167

V

Vegetatives Nervensystem 64
 Verdauung 110
 Verdauung, Förderung 113
 Verdauungssystem 111
 Verhaltensmuster 322
 Versagen 321
 Virus-Infekte 248
 Vitamin B 45

W

Warum? 327
 Wasser 118, 234
 Wasserbedarf 236

Y

Yoga, regeneratives 190, 196

Z

Zeitmanagement 210
 Zickzack-Methode 137
 Zitronensäurezyklus 30
 Zucker, Verlangen 70