

Sachverzeichnis

A

Abnehmen 130
 Acetylsalicylsäure 140
 Achtsamkeit 129
 Acrylamid 102
 ADHS 103
 Adipositas 125
 Adipositas-Epidemie 128
 Alkoholabbau 84
 Alkoholkonsum 84
 Allergie 25, 59, 139
 Altern 27
 Altersflecken 136
 Alterungseffekte 29
 Alzheimer-Demenz 31
 Anti-Aging-Creme 139
 Antioxidanzien 17, 38, 59, 62,
 63, 138
 – Gemüse 40
 – Honig 57
 – Kaffee 43
 – Obst 40
 – Pfeffer 50
 – pflanzliche 38
 – Tee 43
 Antioxidanzien-Früchte 40
 Antioxidanziengehalt 39
 Antiphlogistika, nicht steroidale
 140
 Antirheumatika, steroidale 141
 Antriebslosigkeit 30
 Arbeit 90, 145
 – monotone 92
 Arbeitsplatz 94
 – Bewegung 94
 Arbeitsplatzverlust 92
 Arbeitsumfeld 93
 Arbeitszeit 91
 Aromatherapie 89
 Ascorbinsäure 64
 Aspartam 114
 ASS 140
 Asthma 26
 Atherosklerose 33
 Auge 67
 Aussehen 28
 Autoimmunerkrankung 24
 Autoimmunkrankheit 142

B

Bakterien 16
 Bauernhoftiere 74
 Berührung 72
 Bewegung 78
 – mangelnde 128
 Biene 58

Bildschirm 81
 Biolebensmittel 100
 Biologika 142
 Bioobst 150
 Biopharmazeutika 142
 Bisphenol A 103
 Bitterschokolade 45
 Bluthochdruck 147
 Blutsenkungsgeschwindigkeit 21
 Bluttest 20
 BMI 125, 148
 BSG 21

C

Chemikalien 19
 COPD 26
 C-reaktives Protein 20
 CRONies 124
 CRP 20, 144
 Currypulver 53

D

Depression 31, 81
 DHA 119
 Diabetes mellitus 59, 144
 Diclofenac 141
 Disruptoren, endokrine 128
 DNS-Methylierung 27
 Doppelbindung 120
 Duftstoff 89

E

Einfachbindung 120
 Einkauf, bargeldloser 130
 Endotoxin 30
 Entschlackung 109
 Entzündung 12, 13
 – Altern 27
 – Angststörung 32
 – Aussehen 28
 – Depression 31
 – Gliederschmerzen 32
 – Haut 29
 – Ingwer 52
 – Krankheiten 24, 33
 – Lungenerkrankung 26
 – Lycopin 67
 – messen 20
 – Müdigkeit 30
 – niederschwellige 105
 – Pestizide 18
 – Pfeffer 50
 – Phasen 14, 16
 – Schnittlauch 54
 – Schokolade 44
 – stille 16

– Temperatur 86
 – Vergesslichkeit 31
 – Waldbaden 77
 – Zahnfleisch 83
 Entzündungsmechanismen 17
 Entzündungsneigung 126
 Entzündungsreaktion 13, 17, 25
 – Feinstaub 18
 – Lärm 107
 – Luftverschmutzung 106
 – Rauchen 109
 – Stoffe 22
 – Zucker 113
 EPA 119
 Erdung 85
 Erkältung, Hausrezept 47
 Ernährung 101
 – fleischlastige 130
 – kalorienreduzierte 124
 Essen
 – Ablenkung 129
 – selbst zubereiten 97
 Essenssucht 128
 Essgewohnheiten, veränderte
 102
 Ess-Stopp-Ess-Fasten 131
 EU-Bio-Siegel 101

F

Fasten 131, 132
 Fast-Food 129
 Feinstaub 18
 Fernsehen 148, 150
 Fettleibigkeit 125
 Fettsäuren 120
 – gesättigte 119
 – ungesättigte 119
 Fibrinogen 21
 Fibromyalgie 33
 Fisch 116
 Flavonoide 63, 66
 Fleisch 116, 130, 150
 Forschung, medizinische 48
 FRAP-Methode 38
 Frittieren 102
 Fruchtschale 64

G

Gedächtnis 31
 Gelber Ingwer 52
 Gelée royale 60
 Gemüse 40
 – Pestizidrückstände 98
 – waschen 98
 Geruch 87
 Geschmacksverstärker 102

Getränke 42
 Gewichtsabnahme 132
 Gewichtsreduktion 51
 Gewürze 54
 Gliederschmerzen 32
 Glücklichssein 82
 Glukokortikoide 141
 Glyphosat 96
 Grounding 85

H

Haarfarbe 29
 Haltung, sitzende 95
 Hashimoto-Thyreoiditis 25
 Haustier 73
 Haut 29, 134
 Hautalterung 136
 Hautausschlag 138
 Hautfalten 136
 Hautpflege 136
 Herzinfarkt 20, 33, 43, 44, 47, 69,
 70, 72, 73, 84, 91, 113, 119, 147
 Heuschnupfen 25, 59
 Holz 78
 Honig 56, 59, 145
 Hund 149
 Husten 58

I

Ibuprofen 140, 149, 150
 IL-1 22
 IL-6 22
 Immunsystem 14, 24, 82, 85, 101,
 123
 – stärken 51, 54, 77, 119
 – stimulieren 58
 – unterdrücken 142
 Ingwer 51
 Ingwerpflaumen 52
 Ingwertee 52
 Interferone 23
 Interleukin-1 22
 Interleukin-6 22
 Intervallfasten 131

K

Kaffee 43
 Kakao 44
 Kalorienbeschränkung 123
 Karies 83
 Karoschi 91
 Karotinoide 63, 67
 Kneipp'sche Wasserkur 87
 Knoblauch 49
 Kohlsorten 42
 Konzentrationsprobleme 31
 Kopfschmerzen 144
 Körperkontakt 73
 Kortisol 141
 Krankentage 94

Krebs 20, 33, 43, 44, 53, 69, 70,
 72, 84
 Kuna-Indianer 44
 Kurkuma 52

L

Ladung, elektrische 85
 Lambda-Cyhalothrin 18
 Lärm 107
 Lebensmittelindustrie 102
 Lebensmittelzusatzstoffe 103
 Leber 84
 Lederhaut 135
 Leukotriene 23
 Leukozyten 14, 33, 106
 Liponsäure 68
 Luftverschmutzung 105
 Lungenerkrankung 26
 Lutein 67
 Lykopin 67

M

Makuladegeneration 67
 Mandelentzündung 57
 Manukahonig 57
 Medikamente 138, 140
 Medikamenteneinnahme 129
 Morbus Alzheimer 31
 Müdigkeit 30
 Mundhygiene 83, 84

N

Nachtdienst 91
 Nachtfasten 131
 Nachtschlaf 71
 Nahrungsaufnahme 132
 Nahrungsergänzungsmittel 62,
 64, 139
 Nahrungsmittelallergie 138
 Nahrungsmittel, kaloriendichte
 128
 Nase 87
 Natur 78
 Neurodermitis 25
 Nikotin 108
 NSAID 140
 Nüsse 118

O

Oberhaut 135
 Obst 39
 – Pestizidrückstände 98
 – waschen 98
 Omega-3-Fettsäuren 119, 121
 Oxidanzien 17, 27, 37, 63
 Oxytocin 73, 74

P

Partnerschaft 72
 Pestizide 18

Pfeffer 50
 Pflanzen 150
 – Antioxidanzien 37
 Pflanzenschutzmittel 97, 98
 Phthalate 103
 Phytonzide 77
 Polyphenole 63
 Portionsgröße 129
 Propolis 59
 Prostanoiden 23
 Prozesse, neuroinflammatorische
 32

Q

Quercetin 66

R

Radikale, chemische 18, 37, 63,
 64, 85
 Radikale, freie 17
 Rauchen 26, 108, 109
 Raumtemperatur 129
 – nächtliche 86
 Reduktion, relative 48
 Reparaturprozess 13
 Resveratrol 66
 Risikoreduktion 48
 Rotwein 84

S

Safranwurzel 52
 Salmonellenvergiftung 30
 Salzzufuhr 117
 Sauerstoffradikale 18, 67, 86,
 107
 Sauna 109
 Schäden, biologische 27
 Schichtarbeit 92
 Schlaf 71
 – Körpertemperatur 86
 Schlafmangel 128
 Schlafzimmer 147
 Schokolade 44
 Schwitzkur 109
 Sehprobleme 67
 Selbstständigkeit 93
 Senilität, altersbedingte 31
 Sonnenlicht 18, 37, 69
 Sonnenschutz 138
 Sport 80
 Steroidpräparate 142
 Stilbenoide 66
 Stoffe, entzündungsauslösende
 19
 Stress 74, 76
 – oxidativer 27, 30, 37
 Stressreaktion 75
 Substanzen, antientzündliche 17
 Supergemüsesorten 42
 Süßigkeiten 114

Süßungsmittel, künstliche 114
Süßwaren 112

T

Tee 43
Telomere 27, 56
Tier 73
Tomaten 67
Trans-Fette 118, 121
Tumornekrosefaktor 22

U

Übelkeit 51
Übergewicht 125
Umwelthormone 128
Unterhaut 135
UV-Schutz 138
UV-Strahlen 18

V

Vergesslichkeit 31
Verkehrslärm 107
Viren 16
Vitamin C 64
Vitamin D 69
Vitamin E 65

W

Wald 77
Waldbaden 77
Wasser 42
Wechselbad 87
Winterschlaf 86
Wochenenddienst 91
Wundheilung 58
Würzmittel 46

Z

Zahlenangaben, statistische 48
Zähne 83
Zähneputzen 83, 145
Zeaxanthin 67
Zigarettenrauch 109
Zimt 50
Zucker 112, 113
Zuckerkonsum reduzieren 114
Zuckersucht 113
Zuneigung 72
Zusatzstoffe 19
Zwiebel 46, 47
Zwiebelhonig 47
Zytokine 14, 22