

Stichwortverzeichnis

A

Adrenalin 48, 78
Alkohol 141, 148, 153, 204, 248
Angst 211, 215
Antibabypille 122
Antioxidanzien 149
Apfelessig 41
Atmung 100

B

Bacteroidetes 158, 166
Ballaststoffe 201
Bauchatmung 101, 216
Bauchhirn 209
Bauchschmerzen 45
Bauchspeicheldrüse 185
Bedeutungszusammenhänge 226
Bikarbonat 42
Bio-Produkte 142
Blähbauch 47, 160
Blähungen 162
Blut-Hirn-Schranke 55
Blutzuckerspiegel 79, 187
Brennstoffe 212
Brokkoli 131
Brüste 129
Brustkrebs 129, 155

C

Casein 56
Cholesterin 145
Cholesterin-Stoffwechsel 147
Colon-Hydrotherapie 52
Cortisol 85, 226

D

Darmbakterien 46
Darmentleerung 48

Darmflora 157
Darmwand, durchlässige 53
Dauerstress 85, 95, 112
Depression 116
Diabetes mellitus 87
Diät 89
Dickdarm 46
Dünndarm 44

E

E. coli 167
Eisen 173
Eisprung 113
Em-Matrix 245
Endometriose 118
Energiebilanz 62
Entgiftung 139
Ernährungsumstellung 50
Evolution 29

F

Fettleber 138, 201
Fettsäuren, essenzielle 133, 147, 216
Firmicutes 158, 166
Fortpflanzung 108, 111
Freie Radikale 150
Fruchtzucker 198
Fruktose 198

G

Gärung 47
Geburt 114
Genuss 68
Geschlechtshormone 107
Getreide 140, 163
Gewohnheiten 250
Giftstoffe 139
Glucagon 186

Glückshormon 96
 Glukoneogenese 88
 Glukose 79, 186
 Glukose-Fruktose-Sirup 199
 Gluten 56
 Glykämischer Index 199, 202
 Glykogen 79, 187, 213
 Grübeln 92
 Grüngemüse 160, 216

H

Harmoniesucht 228
 Hautpflegeprodukte 144
 HDL-Cholesterin 151
 Helicobacter pylori 165
 Hyperthyreose 171
 Hypothalamus 170, 197
 Hypothyreose 171

I

Immer-in-Eile-Syndrom 194, 208
 Industrielle Revolution 28
 Insulin 185, 200
 Iod 132, 173, 181

J

Jäger und Sammler 27

K

Kaffee 80, 131, 163, 215
 Kalorien 61, 72
 Kampf-oder-Flucht-Reaktion 78
 Kauen 36
 Koffein 80, 84, 131, 141
 Kohlenhydrate 186
 Körperfett 212
 Körpersignale 65

L

Lachen 102
 LDL-Cholesterin 151
 Leaky gut 54
 Lebensmittelvergiftung 165
 Leber, Belastungen 141
 Leberrolle 152
 Leptin 196
 Liebe 228, 238
 Low HI 189, 203
 Lugolsche Lösung 46

M

Magen 37
 Magensäure 38, 164
 Melatonin 95
 Menarche 121
 Menopause 125
 Menstruationszyklus 111
 Metabolisches Syndrom 87
 Milch 134, 163
 Milz 58
 Müdigkeit 93
 Muskelmasse 188
 Mutter Natur 30, 222

N

Nahrungsergänzungsmittel 105, 174
 Nebennieren 78, 98
 Nebennieren-Erschöpfung 93
 Nebennieren-Insuffizienz 95
 Nervensystem 99, 207
 Network Spinal Analysis 244
 Normbereich 178
 NSA 244

O

Obst 163, 202
 Opioid-Überschuss-Theorie 53
 Opioide 53, 55

262 Stichwortverzeichnis

Östrogen 108
Östrogendominanz 115–116, 127, 148

P

Parasympathikus 209
Pestizide 134, 142
Pflanzenschutzmittel 142
pH-Gradient 42
pH-Wert 39
Pille 122
PMS 115
Polyzystisches Ovar-Syndrom 118
Portionsgröße 37
Prämenstruelles Syndrom 115, 127
Progesteron 111
Psychischer Stress 79
Pubertät 121

R

Reflux 40
Regeln 242
Reizdarmsyndrom 160
Resorption 44
Rotwein 155

S

Sättigungsgefühl 37
Schilddrüse 169
Schilddrüsen-Vollextrakte 176
Schilddrüsenantikörper 176
Schilddrüsenhormone 170
Schilddrüsenüberfunktion 171
Schilddrüsenunterfunktion 171–172
Schlafhormon 96
Schwangerschaft 113
Schwarz-weiß-Denken 63
Seelischer Schmerz 232
Selen 173
Serotonin 95
Sicherheit 226

Sodbrennen 40
Somato Respiratory Integration 244
Sport 94, 188, 197, 210–211
SRI 244
Stoffwechsel 138
Streptococcus 166
Stress 77, 174, 212
Stummer Stress 90
Supergrüne Frittata 75
Süßstoffe 205
Sympathikus 209
Sympathikusüberlastung 211

T

TCM 58
Testosteron 119
Traditionelle Chinesische Medizin 58
Traubenzucker 79
Tryptophan 66
TSH 178

U

Unterbewusstsein 227, 246

V

Verdauungsenzyme 44
Verdauungssystem 35
Verschwendung 226
Vitamin B 104, 140
Vitamin C 104

W

Wassereinlagerungen 109
Wechseljahrsbeschwerden 128
Wechseljahre 126
Weiblichkeit 119
Weißbrot 189
Willensstärke 72, 195

Z

- Zink 147
- Zitronen-Limetten-Tarte 218
- Zitronensaft 41
- Zucker 159, 192, 204, 214
- Zurückweisung 228, 239
- Zyklusstörungen 127