Stichwort- und Namensverzeichnis

A
Alkohol 43
Alterung 28
Alzheimer 34
Aminosäuren 16
AMPK. *Siehe* Energiesensor
Arthritis, Rheumatoide 33
Arthrose 24
Autophagie 17, 20, 21, 24, 25, 40, 41, 49, 52, 59

B
Ballaststoffe 23, 33
Bauchfett 12, 26
Belsky, Daniel 28
Blackburn, Elizabeth 28
Blue Zones 61
Bluthochdruck 34
Blutzuckerspiegel 12, 40

C
Carotinoide 67
Chemotherapie 34, 35
Cortisol 40
C-reaktives Protein 32

D
Darm-Mikrobiom 33
Demenz 17, 32, 34, 62, 63
Diabetes 12, 14, 15, 24, 26, 32, 34, 62, 71

E
Eiweiß 23, 26, 42, 45
Eiweißkomplex mTorC1 16
Energiesensor AMPK 17
Entzündungen 12, 28, 29, 33
– stille 29
Epigenetik 27, 28
Epigenetische Uhr 29
Erkrankungen, rheumatische 33, 34
Esspausen 15

F
Fasten 20
Fasten-High 51
Fastenmodus
– leichter erreichen 39
Fastenstoffwechsel 20
Fette 42, 44
Fettsäuren 16
Fitzgerald, Kara 65

G
Ghrelin 47
Glucosinolate 67
Glukose 16

H
Heilfasten 19, 33
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 14, 15, 24, 26, 28, 62, 63, 66, 71
Horvath, Steve 29
Horvath-Uhr 29

I
IGF-1 43.
Siehe Wachstumsfaktor
Immunsystem 35
Infektionskrankheiten 17
Insulin 15, 24, 26
Insulin-like Growth Factor 1 26, 35
Intervallfasten 17

K
Kaffee 40
Ketone 16, 21, 32, 40, 47, 116
– messen 48
Ketose 20, 21, 25, 39, 43, 48, 50, 59
Koffein 40
Kohlenhydrate 16, 21, 23, 24, 26, 39, 42, 43, 44, 58
Krebs 12, 14, 15, 17, 28, 34, 35, 62, 66

L
Lebensmittel, hochverarbeitete 14
Leptin 54
Longo, Valter 12, 19, 22, 25, 27, 29, 33, 34, 35, 52

M
Methylierungsmarker 28
Mitochondrien 17
Monoterpene 67
mTorC1. Siehe Eiweißkomplex
Myokine 49

N
Nahrungsergänzungsmittel 25
Neurodegeneration 24

O
Ohsumi, Yoshinori 24
ORAC 68
Oxygen Radical Absorbance Capacity. Siehe ORAC

P
Phenolsäuren 66
Produkte, tierische 43
Proteinkinase PKA 16

R
Rauschen, epigenetisches 68
Refeeding 24, 25, 55

S
Schlaf 53
Schlaganfall 12
Serotonin 51, 58
Sinclair, David 68
Sirtuine 68
Stammzellen 13, 25, 54, 56
Sulfide 67
Switch, metabolischer 14, 15, 16, 17, 18, 20, 24, 34, 39, 40

T
Tumorzellen 35

U
Uhr, epigenetische 29

V
Vitamine 15

W
Wachstumsfaktor
– IGF-1 16, 25
– mTorC1 57

Z
Zellerneuerung 17, 18, 21, 25, 54
Zellmüll 17, 18
Zellreinigung 17, 25
Zucker 43

aus: Rieber, Scheinfasten – das 5-Tage-Programm (ISBN 9783432119915) © 2025 TRIAS Verlag

Rezeptverzeichnis

A
Antipasti-Teller mit Oliven 103
Apfel-Ingwer-Smoothie 92
Apfel-Kokos-Sandwich 104
Avocado-Bruschetta 109
Avocado-Tomaten-Caprese mit Basilikum 89

B
Beeren-Bowl mit Goldleinsamen 74
Bittersalat mit Apfel und Walnüssen 102
Blumenkohlsuppe mit Nuss-Crunch 101
Bowl
– Beeren-Bowl mit Goldleinsamen 74
– Grüne Smoothie-Bowl 98
– Raw Buddha Bowl 112
Brokkoli-Couscous 111
Brokkoli mit Zitronendip, gedünsteter 85
Brokkolisuppe mit Haselnuss-Dukkah 86

C
Caponata mit Auberginen 111
Cashew-Papaya-Salat mit Avocado 104
Coleslaw mit Kokosdressing 86

F
Fasten-Gemüsesuppe, Meal-Prep 85
Fruchtiges Soja-Nuss-Müsli 106

G
Gemüse-Rohkost für unterwegs 9
Gemüsesticks mit Avocado-Dip 78
Gemüsesuppe, grüne 95
Griechischer Salat 110
Grünes Curry 95
Grüne Smoothie-Bowl 98

H
Heidelbeer-Chia-Smoothie 98

J
Joghurt
– Kokosjoghurt mit Beeren-Pekan-Topping 82
– Kokosjoghurt mit Zimt-Äpfeln 81

M
Matcha-Smoothie-Schale 82
Meal-Prep Fasten-Gemüsesuppe 85
Minestrone 96
Möhren-Curry 88
Möhren-Nuss-Müsli 74
Möhrensalat mit Matcha-Dressing 93
Möhren-Sellerie-Suppe 109
Möhrensuppe mit Ingwer, schnelle 103
Möhrensuppe mit Mandel-Pesto 78
Müsli
– Fruchtiges Soja-Nuss-Müsli 106
– Möhren-Nuss-Müsli 74

O
Obstsalat 90
Ofengemüse mit Tahinsauce 80
Omega-3-Pudding mit Leinöl 90

P
Pilz-Zucchini-Pfanne mit Rucola 77
Pudding
– Omega-3-Pudding mit Leinöl 90
– Schoko-Chia-Pudding 106

R
Raw Buddha Bowl 112
Rohkost
– Rohkost mit Macadamianüssen 110
– Rohkostplatte mit Kräuterdip 89
Römersalat mit gebratenen Pilzen 96

S
Salat
– Bittersalat mit Apfel und Walnüssen 102
– Cashew-Papaya-Salat mit Avocado 104
– Coleslaw mit Kokosdressing 86
– Griechischer Salat 110
– Möhrensalat mit Matcha-Dressing 93
– Obstsalat 90
– Römersalat mit gebratenen Pilzen 96
– Spinatsalat mit Heidelbeeren und Mandeln 88
– Tomatensalat 102
Scharfe Auberginen 81
Schoko-Avocado-Smoothie 92
Schoko-Chia-Pudding 106
Smoothie
– Apfel-Ingwer-Smoothie 92
– Grüne Smoothie-Bowl 98
– Heidelbeer-Chia-Smoothie 98
– Matcha-Smoothie-Schale 82
– Schoko-Avocado-Smoothie 92
Spinat-Kokos-Curry 77
Spinatsalat mit Avocado 9
Spinatsalat mit Heidelbeeren und Mandeln 88
Suppe
– Blumenkohlsuppe mit Nuss-Crunch 101
– Brokkolisuppe mit Haselnuss-Dukkah 86
– Grüne Gemüsesuppe 95
– Minestrone 96
– Möhren-Sellerie-Suppe 109
– Möhrensuppe mit Mandel-Pesto 78
– Meal-Prep Fasten-Gemüsesuppe 85

aus: Rieber, Scheinfasten – das 5-Tage-Programm (ISBN 9783432119915) © 2025 TRIAS Verlag

– Schnelle Möhrensuppe mit Ingwer 103
– Tomaten-Paprika-Suppe 80
– Tomatensuppe mit Brokkolini 112
– Zucchini-Minz-Suppe 93

T
Tomaten-Paprika-Suppe 80
Tomatensalat 102
Tomatensuppe mit Brokkolini 112

V
Vanillejoghurt mit Beeren 8

Z
Zoodles mit Kirschtomaten und Pesto 101
Zucchini-Minz-Suppe 93

Bildquellen von stock.adobe.com:

S. 6, 10, 36 © Pixel-Shot/stock.adobe.com – Stock photo. Posed by a model. Edited by Thieme

S. 26 © Pichsakul/stock.adobe.com – edited by Thieme

S. 32 © staras/stock.adobe.com – Stock photo. Posed by a model.

S. 41 © nespix/stock.adobe.com

S. 48 © tashka2000/stock.adobe.com

S. 53 © volha_r/stock.adobe.com

S. 55 © brizmaker/stock.adobe.com

S. 57 © peterschreiber.media / stock.adobe.com

S. 69 © bit24/stock.adobe.com

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 /trias_verlag /triasverlag www.trias-verlag.de/newsletter

aus: Rieber, Scheinfasten – das 5-Tage-Programm (ISBN 9783432119915) © 2025 TRIAS Verlag