Stichwortverzeichnis

A
Abendbrot, leichtes 116
Abwehrzellen 23, 86
Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion 71
Achtsamkeitsübung 111
Aflatoxin 25
Albumin 43
Allergie 19, 29
Angst 12, 72
Anthocyane 46
Antibiotika 36
Antikörper 24
Apfel 152
Arachidonsäure 43
Atemübung 110
Aufbautage 123
Ausdauersport 101, 102
Ausdauertraining 66
Autogenes Training 69
Autoimmunerkrankung 28
Autophagie 85

B
Baby 20
Bakterien 35
Balance trainieren 104
Ballaststoffe 50, 96
Bauchumfang 64
BDNF 87
Beeren 142
Beweglichkeit 67
Beweglichkeitsübungen 104
Bewegung 60, 100, 107
Bifidobakterien 19
Birne 152
Bitterstoffe 48
Blattsalat 132
Bundmöhren 132
Bürstenmassage 108
B-Zellen 24

C
Carotinoide 46
Cashewkerne 115
Chili 142
Corona-Angst 74
Corona-Virus 12, 33, 55, 85
Cortisol 112
Cortison 72, 79

D
Darmbakterien 17, 18, 50, 96
Darmbarriere 16
Darmflora 16, 44
– Fasten 87
Darmkrebs 87
Darmschleimhaut 44
Darmwand 16, 17
Darmwandzellen 17
Dehnen 104
Denken, positives 109
DHA 54
Dünndarm 16, 18
Durchschlafen 118

E
Einlauf 123
Einschlafen 117
Einschlafkiller 118
Endorphine 63
Endotoxine 43
Entlastungstage 120
Entspannung 68
– Natur 112
Entzündungsreaktion 21
EPA 54
Erkältung 8
Ernährung
– Bio-Qualität 94
– glutenarme 44
– immunfreundliche 43
– vegane 43
Essen, schlafförderndes 115

F
Fasten 84, 120
– Dauer 89
Fastenmethode 89
Fastentage 121
Faszienverklebungen 67
Fäulniskeime 44
Fear of missing out 71
Fettgewebe 64
Fettleber, nicht-alkoholische 96
Fieber 21
Flavonoide 46, 152
Folsäure 53
Food-Helden
– Frühling 132
– Herbst 152
– Sommer 142
– Winter 164
Fresszellen 20, 77
Frühlingsrezepte 130

G
Gedankenkreisen 73
Gemüsekiste 95
Gleichgewichtstraining 67
Glucosinolate 48
Gluten 44
Granatapfel 152
Grippeviren 21, 33

H
Hagebutte 152
Hashimoto-Thyreoiditis 28
Haut 13
Herbstrezepte 150
Herpes 32
Heuschnupfen 29
Histamin 43
Hygiene 37

I
Immunglobuline 17
Immunschutzstoffe 52
Immunstimulanzien 48
Immunsystem 12, 13
– Anpassung 24
– Fasten 85
– Food-Regeln 43
– Power-Rezepte 129
– spezifisches 20
– Stress 61
– unspezifisches 21
– Verjüngungskur 86
Immuntag 8
Immunzellen 77
Infektion 23
– bakterielle 36
– Vorbeugung 37
Infrarotkabine 108
Ingwer 16, 153
Integrine 76
Interleukine 23
Intervallfasten 90

K
Kaiserschnitt 19
Kartoffeln 142
Ketonkörper 88
Killerzellen 61

aus: Börner u.a., Das 5-Wochen-Programm für ein starkes Immunsystem (ISBN 9783432113630) © 2021 TRIAS Verlag

Kinderkrankheit 20, 32
Knieguss nach Kneipp 108
Koffein 116
Kohl 164
Krafttraining 66
Kräuter 132
Kräutertee 9, 116
Kürbis 152
Kurkuma 153

L
Lactobacillus bulgaricus 18
Leaky gut 29
Lebensmittel, tierische 43
Leberwickel 123
Leukozyten 86
Licht 79
Luftfeuchtigkeit 108
Lykopin 46
Lymphsystem 24
– anregen 65

M
Magen 16
Makrophagen 20, 85
– Feinstaub 27
Mandeln 14
Massentierhaltung 36
Maßnahmen, fastenbegleitende 126
MBSR 71
Meditation 69
Melatonin 76, 78, 79, 115
Melone 142
Mikrobiom 35
Milchsäurebakterien 50, 54
Muskelaufbau 101
Muskeln 63
Mutterleib 20
Muttermilch 19
Myokine 65

N
Nachtarbeit 80
Nahrungsergänzungsmittel 56
Naschen 45
Nase 14
Nasendusche 108
Natur 112
Nüsse 165

O
Obst 152
Ölziehen 21
Omega-3-Fettsäuren 54, 165

P
Paprika 142
Pause machen 111
Peyer-Plaques 25
Pflanzenstoffe, sekundäre 46, 54
pH-Wert 19
Phytamine 46
Pilze 25, 152
Powertraining 8
Präbiotika 50, 96
Probiotika 18, 50
Psychoneuroimmunologie 74

Q
Qigong 71

R
Reisen 25
Reizüberflutung 71
Restless Legs Syndrom 83
Rote Bete 132

S
Sanddornsaft 153
Sauna 9, 108
Säure-Basen-Einteilung nach Moll und Börner 98
Säure-Basen-Haushalt 97
Schichtdienst 80
Schimmelpilz 25
Schlaf 76
– Dauer 81
– erholsamer 114
Schlafapnoe 82
Schlafhormon 76, 78
Schlafphasen 79
Schlafstörungen 82
Schlafzimmer-Check 115
Schnupperfasten 124
Schutzstoffe 45
Selbstheilung 84
Selen 53
Serotonin 63, 79
Smartphone 72
Smog 27
Sommerrezepte 140
Spargel 132
Speichel 14
Spermidin 55
Sport 60, 64
Straßenverkehr 27
Stress 60
– entschärfen 112
– Sport 65
– Vorbeugung 110
Stress-Achse 72
Stresshormone 72, 112
Suppenfasten 89, 119

T
Tai-Chi 71
Theraband 101
Theraband-Workout 103
Tomate 142
Trockenfrüchte 165
Tryptophan 79, 115
Typ-1-Diabetes 28
T-Zellen 24

U
Übersäuerung 44
Umweltgifte 25

V
Viren 30, 31
Vitamin A 52
Vitamin B-Komplex 53
Vitamin C 23, 52
Vitamin D 52
Vitamin-D-Bildung 107

W
Waldeyer-Rachenring 14
Wechselduschen 108
Weintrauben 152
Wildkräuter 142
Wintergewürze 164
Winterrezepte 162
Würzelixier 49

Y
Yoga 69, 104

Z
Zelltod, programmierter 87
Zink 53
Zitrone 16
Zitrusfrüchte 164
Zucker 95
Zuckergehalt 97
Zuckerkonsum 45
Zwetschgen 152
Zwiebelsaft 32
Zytokin-Sturm 34

aus: Börner u.a., Das 5-Wochen-Programm für ein starkes Immunsystem (ISBN 9783432113630) © 2021 TRIAS Verlag