# Stichwortverzeichnis


## Symbole
1-%-Regel 10
72-Stunden-Regel 23
80:20-Prinzip 10, 14

## A
Adiponektin 18
Adipozytokine 17
Alkohol 34
Anthocyane 39
Antibiotika 17
Arthritis 13
Arthrose 8
Asthma 44
Atemübungen 16
Ausdauertraining 16

## B
Ballaststoffe 41
– lösliche 41
– unlösliche 41
Bärlauch 39
Basislebensmittel 57
Bauchfett 17
Bewegung 15, 17
Blutzuckerspiegel 41

## C
Cholesterinspiegel 41
Colitis ulcerosa 13
COPD 13
Cortisol 16
CRP 13, 18

## D
Darm 17
– Dysbiose 17
– Mikrobiom 17
Darmerkrankungen 44
Demenz 13
Depressionen 13
Durchblutung 16

## E
Eier 47
Einkaufsliste 26
Eiweiß 45
Ellagsäure 39
Energydrinks 34
Entzündung
– stille 14
Entzündungen 8
Entzündungen, chronische 8, 17
– Symptome 13
Entzündungswerte 16
Ernährung
– ballaststoffreiche 17
– pflanzenbetonte 17

## F
Fasten 2, 5, 8, 16, 40, 41
Fast Food 38, 45
Feldsalat 39
Fertiggerichte 38, 45
Fett 43
– gehärtetes 45
– tierisches 43
– viszerales 17
Fisch 44, 47
Fleisch 47
Fleischprodukte 38
Fruchtsäfte 34

## G
Gelenkerkrankungen 44
Gemüse 38
Getränke
– antientzündliche 33
Gewürze 41
Granatapfelkerne 39

## H
Hülsenfrüchte 38, 46

## I
IL-6 (Interleukin-6) 18
Immunsystem 13, 16, 17
Insulinresistenz 18
Ist-Zustand 20

## K
Kerne 46
Knoblauch 39
Kochen
– antientzündliches 55
– Vorteile 26
Kräuter 41
Kreuzblütler 39
Küche
– Organisation 58
Küchen
– Grundausstattung 56
Kurkuma 41

## L
Lauch 39
Leaky-Gut-Syndrom 8
Lebensmittel
– natürliche 38
– stark verarbeitete 38


## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat dir dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf deine Wünsche eingehen.
Schreibe uns, denn deine Meinung zählt!

Dein TRIAS Verlag

support.thieme.com/de-DE • thieme.com/produktsicherheit

/trias.tut.mir.gut | /trias_verlag | natuerlich.thieme.de/natuerlich-gesund | www.trias-verlag.de/newsletter

AUS: STASCHE, ERNÄHRUNGS-COACH ANTIENTZÜNDLICH ESSEN (ISBN 9783432123779) © 2026 TRIAS VERLAG

Leinöl 44
Leptin 18

M
Mangold 39
Maßnahmen 21
Meeresfrüchte 47
Milchprodukte 38, 47
Morbus Crohn 13, 44
Muskelabbau 46
Myokine 16

N
Naturreis 38
Neurodermitis 8, 13, 44
Nüsse 38, 46

O
Obst 38
Öle 38
– kalt gepresste 43
– pflanzliche 43
– raffinierte 43
Olivenöl 44
Omega-3-Fettsäuren 43
– EPA, DHA 43
Omega-6-Fettsäuren 43
Orange 62

P
Pflanzenstoffe
– sekundäre 38
Pilze 46
Polyphenole 39, 41
Protein
– pflanzliche Quellen 46
Proteinquellen
– tierische 46
Psoriasis 13

R
Rapsöl 44
Rauchen 16
Reizdarm 8
Restin 18
Resveratrol 39

S
Schlaf 17
Schlafmangel 16
Schokolade 51
Schuppenflechte 44
Selen 43
Softdrinks 34
Sojaprodukte 46
Spinat 39
Stress 16
– Reduktion 17

T
Tee
– Chai 34
– Grüner 33
– Matcha 33
TNF-α 13
TNF-α (Tumornekrosefaktor alpha) 18
Transfettsäuren 45
Trinkplan
– antientzündlicher 35

U
Umsetzung
– im Alltag 23
Unterstützung finden 34

V
Verdauung
– regelmäßige 42
Vitamin C 39
Vollkornprodukte 38

W
Wasser 33

Y
Yoga 16

Z
Zink 43
Zitrusfrüchte 39
Zucker 50
Zusatzstoffe 39
Zwiebel 39
Zytokine 13

# Rezept- und Zutatenverzeichnis

A
Apfel
– Apfel-Cranberry-Kuchen 128
– Bunter Feldsalat 86
Aprikosen
– Marokkanischer Kichererbsen-Eintopf 102
Aubergine
– Vegetarische Couscous-Pfanne 114
Avocado
– Mini-Pancakes mit Lachs und Guacomole 93

B
Banane
– Grüner Smoothie 136
Basilikum
– Cremiger Pesto-Frischkäse-Dip 74
Beeren
– Overnight Oats 76
– Knuspriger Beerenbecher 80
Belegtes Brot ganz nach deinem Geschmack 64
Blattspinat
– Kartoffel-Frikadellen mit Thunfisch in Rahmspinat 112
– Rigatoni mit Spinat-Linsen 113
Bohnen
– Bohnen-Schnittlauch-Creme 69
– Rotbarsch-Bulgur-Pfanne 108
Brokkoli
– Brokkoli-Ingwer-Suppe 89
– Gemüse-Feta-Salat 82
– Minestrone 90
Bruschetta Toscana 72
Buchweizen
– Buchweizen-Risotto 98
Bulgur
– Rotbarsch-Bulgur-Pfanne 108
Bunter Feldsalat 86
Buttermilch
– Dinkel-Buttermilch-Brot 134

C
Champignons
– Buchweizen-Risotto 98
– Marokkanischer Kicher-erbsen-Eintopf 102

AUS: STASCHE, ERNÄHRUNGS-COACH ANTIENTZÜNDLICH ESSEN (ISBN 9783432123379) © 2026 TRIAS VERLAG

– Quinoa-Gemüse-Pfanne 101
– Vegane Leberwurst 68
– Wirsing mit Champignons 116
Chiasamen
– Chia-Kokos-Brei 63
Couscous
– Vegetarische Couscous-Pfanne 114
Cranberrys
– Apfel-Cranberry-Kuchen 128
Cremige Möhren-Pastinaken-Suppe 100
Cremiger Pesto-Frischkäse-Dip 74

D
Dinkel-Buttermilch-Brot 134

F
Fenchel
– Ofengemüse mit cremigem Dip 96
Feta
– Bruschetta Toscana 72
– Gefüllte Zucchini 119
– Gemüse-Feta-Salat 82
– Gemüsemuffins 135
– Linsensalat 85
– Ofengemüse mit cremigem Dip 96
– Quinoa-Gemüse-Pfanne 101
Fisch
– Mediterraner Ofenfisch 110
– Rotbarsch-Bulgur-Pfanne 108
Frischkäse
– Belegtes Brot ganz nach deinem Geschmack 64
– Cremiger Pesto-Frischkäse-Dip 74
– Himbeer-Quark-Kuchen (no-bake) 127
– Lauchkuchen ohne Boden 118
Frühlings-Kartoffelsalat 82

G
Gefüllte Paprika vegetarisch 120
Gefüllte Zucchini 119
Gelbes Hähnchen-Gemüse 104
Gemüse-Feta-Salat 82
Gemüsemuffins 135
Granatapfelkerne
– Orientalisches Knuspermüsli 62
Griechischer Joghurt 60
Gurke
– Bunter Feldsalat 86

H
Haferflocken
– Apfel-Cranberry-Kuchen 128
– Dinkel-Buttermilch-Brot 134
– Gemüsemuffins 135
– Himbeer-Quark-Kuchen (no-bake) 127
– Knuspriger Beerenbecher 80
– Körnerklotz 132
– Mango-Quark-Speise 78
– Müsli mit Kaki 60
– Orientalisches Knuspermüsli 62
– Overnight Oats 76
– Rosmarin-Focaccia 131
Hähnchen
– Gelbes Hähnchen-Gemüse 104
– Hähnchen-Wok mit Gemüse 107
– Lunch-Bowl 122
Hefeteigschnecken 124
Heiße Zitrone mit Ingwer 136
Himbeeren
– Chia-Kokos-Brei 63
– Himbeer-Quark-Kuchen (no-bake) 127
– Knuspriger Beerenbecher 80
Hüttenkäse
– Süßkartoffelscheiben mit Hüttenkäse 94

I
Ingwer
– Brokkoli-Ingwer-Suppe 89
– Heiße Zitrone mit Ingwer 136

J
Joghurt
– Griechischer Joghurt 60
– Müsli mit Kaki 60
– Ofengemüse mit cremigem Dip 96
– Orientalisches Knuspermüsli 62

K
Kaki
– Müsli mit Kaki 60
Kartoffel
– Brokkoli-Ingwer-Suppe 89
– Cremige Möhren-Pastinaken-Suppe 100
– Frühlings-Kartoffelsalat 82
– Kartoffel-Frikadellen mit Thunfisch in Rahmspinat 112
– Ofengemüse mit cremigem Dip 96
– Pellkartoffeln mit Quark 75
Käsekuchen 125
Kichererbsen
– Gefüllte Paprika vegetarisch 120
– Marokkanischer Kichererbsen-Eintopf 102
– Vegetarische Couscous-Pfanne 114
Knuspriger Beerenbecher 80
Knuspriges Tofu-Radieschen-Sandwich 66
Kokosjoghurt
– Knuspriger Beerenbecher 80
Kokosmilch
– Chia-Kokos-Brei 63
Körnerklotz 132
Kürbis
– Linsensalat 85
– Marokkanischer Kichererbsen-Eintopf 102
Kurkuma
– Kurkuma-Milch (Goldene Milch) 137

L
Lachs
– Belegtes Brot ganz nach deinem Geschmack 64
– Lachswürfel im Grünen 109
Lauch
– Cremige Möhren-Pastinaken-Suppe 100
– Lauchkuchen ohne Boden 118
Linsen
– Gefüllte Zucchini 119
– Linsensalat 85
– Rigatoni mit Spinat-Linsen 113
– Vegane Leberwurst 68
Lunch Bowl 122

M
Magerquark
– Himbeer-Quark-Kuchen (no-bake) 127
– Käsekuchen 125
– Mango-Quark-Speise 78
– Overnight Oats 76
– Pellkartoffeln mit Quark 75
Mandeln
– Körnerklotz 132
Mango
– Mango-Quark-Speise 78
Marmorkuchen 129
Marokkanischer Kichererbsen-Eintopf 102


AUS: STASCHE, ERNÄHRUNGS-COACH ANTIENTZÜNDLICH ESSEN (ISBN 9783432122373) © 2026 TRIAS VERLAG

Mediterraner Ofenfisch 110
Minestrone 90
Möhren
– Bunter Feldsalat 86
– Cremige Möhren-Pastinaken-Suppe 100
– Gemüsemuffins 135
– Minestrone 90
– Ofengemüse mit cremigem Dip 96
– Rigatoni mit Spinat-Linsen 113
Müsli mit Kaki 60

N
Naturreis
– Gelbes Hähnchen-Gemüse 104
Nudeln
– Hähnchen-Wok mit Gemüse 107
– Lachswürfel im Grünen 109
– Rigatoni mit Spinat-Linsen 113
Nüsse
– Chia-Kokos-Brei 63
– Gemüse-Feta-Salat 82
– Hefeteigschnecken 124
– Overnight Oats 76
– Schokoladenkuchen 130

O
Ofengemüse mit cremigem Dip 96
Orientalisches Knuspermüsli 62
Overnight Oats 76

P
Pak Choi
– Hähnchen-Wok mit Gemüse 107
Paprika
– Gefüllte Paprika vegetarisch 120
– Gemüsemuffins 135
– Hähnchen-Wok mit Gemüse 107
– Mediterraner Ofenfisch 110
– Quinoa-Gemüse-Pfanne 101
– Tomaten-Paprika-Suppe mit gerösteten Cashews 88
Paprikaschote
– Gelbes Hähnchen-Gemüse 104
Pastinaken
– Cremige Möhren-Pastinaken-Suppe 100

Q
Quinoa
– Gefüllte Paprika vegetarisch 120
– Lunch-Bowl 122
– Quinoa-Gemüse-Pfanne 101

R
Radieschen
– Frühlings-Kartoffelsalat 82
– Knuspriges Tofu-Radieschen-Sandwich 66
Räucherlachs
– Mini-Pancakes mit Lachs und Guacamole 93
Rosmarin-Focaccia 131
Rotbarsch-Bulgur-Pfanne 108
Rote Bete
– Gemüsecreme 70
Rotkohl
– Süßkartoffelscheiben mit Hüttenkäse 94
Rustikaler Tomatensalat mit Vollkornbrot 84

S
Salat
– Bunter Feldsalat 86
Salatgurke
– Frühlings-Kartoffelsalat 82
Schokoladenkuchen 130
Sonnenblumenkerne
– Körnerklotz 132
Spinat
– Gemüsemuffins 135
– Lachswürfel im Grünen 109
– Lunch-Bowl 122
Staudensellerie
– Minestrone 90
Süßkartoffel
– Gefüllte Paprika vegetarisch 120
– Süßkartoffelscheiben mit Hüttenkäse 94

T
Thunfisch
– Kartoffel-Frikadellen mit Thunfisch in Rahmspinat 112
Tofu
– Knuspriges Tofu-Radieschen-Sandwich 66
Tomaten
– Gefüllte Zucchini 119
– Lunch-Bowl 122
– Marokkanischer Kichererbsen-Eintopf 102
– Mediterraner Ofenfisch 110
– Mini-Pancakes mit Lachs und Guacamole 93
– Ofengemüse mit cremigem Dip 96
– Rustikaler Tomatensalat mit Vollkornbrot 84
– Tomaten-Kräuter-Omelett 92
– Tomaten-Paprika-Suppe mit gerösteten Cashews 88
– Vegetarische Couscous-Pfanne 114
Tomaten, getrocknete
– Bruschetta Toscana 72

V
Vegane Leberwurst 68
Vegane Matcha Chai Latte 137
Vegetarische Couscous-Pfanne 114

W
Walnüsse
– Griechischer Joghurt 60
Wirsing
– Wirsing mit Champignons 116

Z
Zucchini
– Gefüllte Zucchini 119
– Gemüsemuffins 135
– Marokkanischer Kichererbsen-Eintopf 102
– Mediterraner Ofenfisch 110
– Quinoa-Gemüse-Pfanne 101
– Vegetarische Couscous-Pfanne 114

AUS: STASCHE, ERNÄHRUNGS-COACH ANTIENTZÜNDLICH ESSEN (ISBN 9783432123779) © 2026 TRIAS VERLAG