# Stichwortverzeichnis


## A

A1-beta-Casein 184, 187
Acesulfam-K; E 950 294
Acetylcholin 62, 131, 212, 239, 346, 348
Acetyl-CoA 83, 84, 346
Adderall 11
Adenosintriphosphat 82
Adrenalin 108, 109, 110, 295
Aducanumab 127
AGEs (advanced glycation end products) 97
Agglutinin 201
Albert, Danan 137
Aldosteron 112
Allulose 294
Alpha-Galaktosidase (Alpha-GAL) 194
Alpha-Linolensäure (ALA) 71, 72, 192
Alzheimer-Krankheit 126, 127, 131, 132, 142, 151, 223, 341
American Heart Association (AHA) 177, 228
amerikanische Standardernährung (SAD) 30, 33, 36
Aminosäuremängel 68
Amyloid-Plaques 130
– Insulinresistenz 132
– Medikamente 130
– Neurofibrillenbündel 130
– Neurotransmitterprobleme 131
– Ursachen 130
Amyloid- und Tau-Ablagerungen 132
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) 131
Angst 111, 146, 150, 200, 234, 295
Angststörung 21, 340
Angststörung, generalisierte 150, 154
Antipsychotika 24, 27, 137
Atemtechniken 144
ausgewogene Ernährung 16, 148
Axon 59, 60, 64, 70

## B

Ballaststoffe 15, 33, 167, 201, 204, 208, 209, 210
– lösliche 210
– unlösliche 209
ballaststoffreiche Ernährung 15, 16
Barnard, Neal 230, 231, 232
Beck Depressions-Inventar (BDI) 150
Beeren 48, 221
– Gedächtnis 48
Beta-Casomorphin 184
Beta-Karotin 161, 207, 217, 218, 345
Bewusstsein und Gehirn 23
Bierend, Doug 221
Binge-Eating 149
Bipolare Störung 134, 142, 145, 339
– Bipolar-I-Störung 142
– Bipolar-II-Störung 11, 142, 143, 200
Blausäure. *Siehe auch* Cyanid
Blut-Hirn-Schranke 58, 74, 80, 198, 212, 213, 225, 347
Bluttest 123, 255, 265, 271
Blutzucker 34, 35, 77, 78, 80, 95, 107, 110, 113, 114, 121, 232, 263, 338
– Blutzuckerüberwachung 113, 116
– und Insulin, Einfluss aufs Gehirn 28, 34
Bohnen 137, 189, 194, 197
Buddhismus 162
Buttersäure 210

## C

Calkin, Cynthia 134
Campbell, Iain 143
Cancro, Robert 24
Capsanoicide 213
Casomorphine 184
Cerebellum 59
cerebraler Cortex 58
Cerebrospinalflüssigkeit 59, 66
Chlorid 75, 348
Cholera, London (1854) 46
Cholesterin 43, 57, 66, 73, 122, 159, 177, 178, 180, 338, 344
– kardiovaskuläre Erkrankungen 180
– lösliche Ballaststoffe 210
Cholin 236, 239, 348
Clemens, Zsofia 283
Clozapin 339
Crisco 99
Cyanid 199, 202, 214

## D

Danan, Albert 136
de la Monte, Suzanne 128
Demenz 120, 126, 133, 151, 152, 234, 340
Dendriten 60, 63
Depression 21, 98, 146, 234, 340
DIAAS (Aminosäureindex für Proteine) 191
Diazepam 25
Dickdarmkrebs 165, 167
Docosahexaensäure (DHA) 71, 238
Dopamin 62, 117, 295, 346, 348
DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) 25

## E

Eicosapentaensäure (EPA) 72
Eier 175, 176, 241
– Allergie 285, 290
– Eiweiß 176
– koronare Herzkrankheit 177
– maßvoller Konsum 177, 178
– Nährstoffe 181
– perfektes Lebensmittel 177
einfach ungesättigte Fettsäuren (EUFS) 68, 75, 159, 192
Eisen 160, 176, 181, 194, 234, 348
Eisenmangel 233, 234, 239, 338, 348
Elektrolytlösung 274
Elektronentransportkette 72, 83, 84, 86, 157, 199
Emulgatoren 90, 247
Endothelzellen 58
Entzündung 28, 72, 89, 171, 244
– Linolsäure 101
– Neurotransmitter 103
– oxidativer Stress 97, 105
Ependymzellen 66
Epilepsie 35, 136, 152, 185, 266
Ernährungsempfehlungen 38, 54, 164, 177, 202, 241, 263
Ernährungsepidemiologie 39, 44, 46, 47, 53, 54, 230
Ernährungsforschung 39
– Assoziation 47, 52
– Meta-Analyse 41
– nicht-randomisierte, kontrollierte Studie 40
– randomisierte, kontrollierte Studie 41
– Verblindung 42
Ernährungspsychiatrie 31
Ernährungsziele 177
Erythritol 153, 294, 295
essbare Samen 189, 194, 198, 202
– Makronährstoffe 191
– Mikronährstoffe 194
– Mineralstoffe 194
Esselstyn, Caldwell 230
Essenszeiten 292
Esssucht 297, 344
Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) 199
Exorzismus 22


aus: Dr. Georgia Ede, Keto-Power fürs Gehirn (ISBN 9783432121376) © 2026 TRIAS Verlag

F
Fallbericht 39, 143, 148, 200, 235
Fallserie 40, 149
Fasern
– lösliche 210
– unlösliche 209
Favabohnen 190, 197
Feldman, Dave 344
Fett (Fettsäuren) 68, 79, 158
– Omega-3-Fettsäuren 101, 192, 202, 203, 233
– Omega-6-Fettsäuren 102
fettlösliche Vitamine 72
Figtree, Penny 116
Flavanole 222
Flavin-Adenin-Dinukleotid (FAD) 346
Fleisch 156
– Argumente dafür 173
– Argumente gegen 163
– krebserregend 165
– Mythen 168
– Nährstoffe 158, 173
– Superfood 156
Fleischdiät. *Siehe auch* Quiet Carnivore
Fluoxetin 62, 149, 285
FODMAPS 208, 217
freie Radikale 86, 98, 226
Freud, Sigmund 24
Fruktane 209
Fruktose 208
Fruktoseintoleranz 205

G
GABA 62, 104, 151
GAD-7 150, 340
G-Antrieb 82, 83, 85, 86, 143
Gehirn-Darm-Mikrobiom 211
Gehirnstoffwechsel 76, 79, 81, 87, 345
Generation Y 22
Gesättigte Fettsäuren (GFS) 68
Getreide 94, 189, 201
– Lektine 197
– Phytatgehalt 195
– raffiniert 202
Ghrelin 112
Globalisierung 23, 31
Glukoneogenese 75, 78, 346
Glukose 28, 78, 80, 83, 107, 114
Glukosehypometabolismus 129
Glukosemonitoring 113, 116
Glukosespiegel 114, 115, 128, 170
Glukotoxizität 95
Glutamat 104, 132
Gluten 199
Glykoalkaloide 212
Glykogen 74, 207
Glykolyse 82
goitrogen 196
GRIN 258
Groopman, Jerome 25
Großhirnrinde 158

H
Hallberg, Sarah 231
Harari, Yuval Noah 190
HDL-Cholesterin 122, 125, 255
Heidelbeeren 221
Herzgesundheit 40, 47, 99
heterozyklische aromatische Amine (HAA) 169
High-Density-Lipoprotein (HDL) 179
Hill, Bradford 52
Hinduismus 162
Hippocampus 59, 129, 134, 239
Hirnhäute 58
Hirnstamm 59
Hirse 196
Histaminintoleranz 286, 344
hochverarbeitete Lebensmittel 89, 90
Homo sapiens 190
Hui Zheng 22
Hülsenfrüchte 197, 203
Huntington-Krankheit 131
Hyperglykämie 95, 113, 170
Hypoglykämie 114, 115
Hypomanie 142, 272
Hypothalamus 59
Hypothyreose 196, 234, 348

I
IGF-1 (insulin-like growth factor Typ I) 185
industrielle Revolution 90
Insulin 77, 78, 107
Insulinresistenz 28, 120, 171, 177, 187, 204
intermittierendes Fasten 81, 292
Ioannidis, John 53

J
Jod 160, 234, 238, 348

K
Kalium 64, 348
Kalzium 160, 182, 186
Kalziumkanäle 65, 75
Keith, Lierre 161
Kessler, David 105
Ketamin 25
Keto-Adaptierung 272, 273
ketofreundliche Produkte 186, 293
Ketogene Ernährung 138, 342
– als Stoffwechselmedizin 34
– Formen und Quiet-Variante 249
– mentale Gesundheit 136
– psychiatrische Erkrankungen 142
Ketogrippe 274
Ketone 79, 80, 138, 211, 270, 271, 276, 277, 288
Ketonüberwachung 270
Ketose 154
Keys, Ancel 32
Klinikaufenthalt 27, 113
Koffein 186, 231, 295
kognitive Verhaltenstherapie 26, 144
kohlenhydratarme Ernährung 147, 170, 231, 242, 258
Kohlenhydrate 57, 66, 74, 91, 93, 96, 263, 267, 269
Kortisol 112, 295
Kropf 196
Kupfer 75, 83, 349
Kynureninstoffwechsel 104

L
Laktoseintoleranz 183
Landwirtschaft 190
LDL-Cholesterin 163, 177, 180
Lebensmittelüberempfindlichkeit 256, 285
Lebensmittelvergiftung 197
Leinsamen 199, 202
Lektine 197, 214
Lennerz, Belinda 282
Leptin 112
Linamarin 199, 214
Lind, James 38
Linolsäure 72, 100, 101, 102, 192
Lou-Gehrig-Syndrom (ALS) 131
Low-Density-Lipoprotein (LDL) 177, 179
Ludwig, David 110
Lysozym 176

M
Magnesium 194, 273, 349
Makronährstoffe 57, 66, 262
– essbare Samen 191
– Fleisch 158
– ketogene Ernährung 267
– Milch 182
– Quiet Carnivore 287
Mangan 349
M-Antrieb 82, 143
Maudsley, Henry 23
mehrfach ungesättigte Fettsäuren (MUFS) 70, 73, 98, 192
Melatonin 62, 104
Meningen 58
metabolisches Syndrom 122, 133
Methylphenidat 25
Mikroglia 66, 97


aus: Dr. Georgia Ede, Keto-Power fürs Gehirn (ISBN 9783432121376) © 2026 TRIAS Verlag

Mikronährstoffe 57, 159, 345
– essbare Samen 194
– Milch 182
Milchprodukte 175, 181, 187, 284
Milchproteine 184
Mitochondrien 34, 82, 83, 145, 148, 213
Mittelmeerdiät 31, 33, 224
modifizierte Atkins-Diät 139, 146, 147, 149
modifizierte Yale Food Addiction Scale-2.0 (mYFAS-2.0) 339
Molkeproteine 184, 185
Molybdän 349
Mönchsfrucht 294, 295
Muhammad, Khalil Gibran 91
Myelin 66, 70, 238, 346, 348

N
Nachtschattengewächse 212, 216, 249, 254
Nahrung als Medizin 225
Natrium 273, 276, 349
neurologische Gehirnerkrankungen 35
Neuronen 60, 63, 68, 76, 82, 348, 349
Neuroplastizität 81, 129, 140
Neurotransmitter 14, 24, 25, 28, 60, 61, 63, 68, 103, 117, 295
Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid (NAD) 346
Nitrat 169
Nitrit 169
Nitrosamine 169
Noradrenalin 62
Nüsse 100, 189, 192, 194, 197, 202, 241, 242, 294

O
O6-CMG-Mutationen 167
O6-MeG 167
Obst und Gemüse 204, 205, 215
– Ballaststoffe 209
– Kohlenhydrate 242
– Nährstoffe 207
– Toxine 211
O'Hearn, Amber 283
Oligodendrozyten 66
Ölsäure 71, 192
Omega-3-Fettsäure 71, 101, 102, 159, 192, 233
Omega-6-Fettsäure 102
ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) 219
Ornish, Dean 230
Östrogen 112, 247
oxidativer Stress 28, 86, 89, 97, 102, 103
OXLAMs (oxidierte Linolsäuremetaboliten) 102

P
Paleo 342
Parkinson-Krankheit 35, 131, 198
Peet, Malcolm 31
pflanzenbetonte Ernährung 162, 227, 228, 230
pflanzenfreie Ernährung 245, 251, 253, 281, 283
pflanzlich basierte Ernährung. *Siehe auch* pflanzenbetonte Ernährung
pflanzliche Öle 98, 99, 100, 103
Phosphor 349
Phosvitin 176
PHQ-9 12, 150
Phytatgehalt 195, 203
Phytochemikalien 219, 227
Phytonährstoffe 33, 201, 219
Polyphenole 219, 221
polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) 169
Prädiabetes 28, 114, 122, 123
Proteine 67, 158, 175, 184, 190, 191, 230, 241, 262
– Aminosäuren 67
– bedingt-essenziell 67
– essenziell 67
– nicht-essenziell 67
– Tagesbedarf 68
Psilocybin 25
psychiatrische Erkrankungen 35, 133, 142
psychische Gesundheit 22, 29, 33, 61, 199, 253
psychische Probleme 21, 149, 201, 224
Psychopharmaka 24, 25, 33, 62, 140, 154, 274, 275
Pyruvat 83, 346

Q
Quiet Carnivore 36, 253, 281, 284, 289, 303
Quiet Keto 36, 253, 265, 269, 302
Quiet Paleo 36, 251, 255, 259, 301

R
Raffinierte Kohlenhydrate 91
Raffinierte pflanzliche Öle 98
Raffinose 193
Rasgon, Natalie 134
Rauchen 180, 231
Reizdarmsyndrom 36, 208, 248
relatives Risiko 53, 163
Resveratrol 219, 223
Rotwein 31, 37, 223, 224
Rückenmarksflüssigkeit 60, 132

S
Samen und Kerne. *Siehe auch* essbare Samen
Saslow, Laura 138
Schilddrüsenfunktion 196, 215, 338
Schilddrüsenhormon 196, 215, 238, 338, 348
schizoaffektive Störung 136
Schizophrenie 24, 27, 31, 147, 198, 234
Schokolade, dunkle 55, 137, 222, 223
Schwefel 269, 349
Selbstverletzung 22, 200
Selen 350
sensorisches Gating 148
Serotonin 62, 103, 104, 346, 348
Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SRI) 62
Sertralin 62, 285
Sethi, Shebani 143
Snacks, ketogene 293
Snow, John 46
Sojaisoflavone 196
Sojaöl 100, 172
Sport 231, 232, 266, 267, 271, 279, 298, 343
stark verarbeitete Lebensmittel 36, 105
stark verarbeitete Produkte 12, 13, 18, 214, 294
Stevia 294, 295
Stoffwechsel 77, 79, 81, 87, 107, 113
Stoffwechselgesundheit 121, 298, 341
Stress 23, 67, 295, 298
Struma 196
Substanzmissbrauch 142, 236, 266
suchthaftes Essverhalten 148, 149, 150, 297
Suchtverhalten 116
Superfoods 218, 221, 226
Süßungsmittel 274, 277, 294
Synapsen 66, 74
Szent-Györgyi, Albert 39

T
Taubes, Gary 92, 116, 282
Tau-Fibrillen 130, 131
Teicholz, Nina 32
Tofu 241
Toth, Csaba 283
toxikologisch induzierter Toleranzverlusts (TILT) 247
transkranielle Magnetstimulation (TMS) 25

aus: Dr. Georgia Ede, Keto-Power fürs Gehirn (ISBN 9783432121376) © 2026 TRIAS Verlag

Triglyzeride 68, 71, 255
Trimethylaminoxid 164
Tryptophan 75, 103
Typ-2-Diabetes 113, 114, 123, 132, 134, 170, 231

U
Unterzuckerung 114, 115, 273
Unwin, Jen 351
U.S. Dietary Guidelines 54

V
vegane Ernährung 16, 230, 236, 237, 241
vegetarische Ernährung 167, 228, 230, 241
Ventrikel 59
Very-Low-Density-Lipoprotein (VLDL) 179
Vitamine 57, 68, 72, 159, 345
– Vitamin A 161, 181, 186, 207, 283, 345
– Vitamin-B-Komplex 76, 345
– Vitamin C 160, 207, 347
– Vitamin D 239, 240, 347
– Vitamin E 347
– Vitamin $K_1$ 347
– Vitamin $K_2$ 347
Vollkorn 16, 94, 195, 201

W
Westman, Eric 351
Willett, Walter 32
Wilson Jr, E.B. 50

Y
Yale Food Addiction Scale (mY-FAS-2.0) 150

Z
Zellmembranen 159, 212, 238, 347, 348, 349
Zilien 66
Zink 160, 194, 195, 350
Zitrusfrüchte 39, 95, 261, 284
Zucker 93, 95, 116, 121, 159, 250, 294
– Formen 93
– raffinierter 93
Zuckeralkohole 205, 208, 209, 268, 294
Zuckerkonsum 92, 117
Zwangsstörungen 154, 255
Zytokine 97

aus: Dr. Georgia Ede, Keto-Power fürs Gehirn (ISBN 9783432121376) © 2026 TRIAS Verlag