Stichwortverzeichnis

A
Agni 51
Akazienfaser 62
Akupressur 49
Aminosäuren 72, 73, 74
Anis 78
Aromatherapie 81
Arsen 92
Atemtherapie 41
ätherische Öle 81
Atmung 41
Autogenes Training 38
Ayurveda 51

B
Bachblütentherapie 95
Bäder, warme 45
Ballaststoffe 61, 62
Bewegung 115
Bittersalz 114
Bitterstoffe 84, 85
Blutuntersuchungen 26
Brechnuss 92

C
Colitis ulcerosa 21

D
Darmerkrankungen 19
Darm-Hirn-Achse 15
Darmspülung 34, 114
Divertikel 21
Durchfall 20
Dusche, kalte 47

E
Einlauf 114
Elektrolytlösungen 113
Entspannungstherapie 35
Ernährung 97
– darmgesunde 98
Estragon 83

F
Fasten 108, 109
Fenchel 78, 84
FODMAP-Diät 109

G
Gastritis. *Siehe Magenschleimhautentzündung*
Gerbstoffe 111
Glaubersalz 114
Glutamin 73
Gummi arabicum 62

H
Hämorrhoiden 20
Hausmittel 111
Heilerde 86
Homöopathie 89
Hormone 17
Hormonstatus 27
Hydrocolontherapie 34

I
Immunsystem 17
Ingwer 80, 83
Intervallfasten 108
Irrigator 114

K
Kamille 79, 91
Klistier 115
Kolonmassage 31
Kompressen, heiße 45
Koriander 83
Körperreise 40
Kümmel 78
Kurkumin 79

L
Lavendel 83
Leaky Gut 20, 63
Lemon 82

M
Magen-Darm-Infekt 18
Magenerkrankungen 18
Magengeschwür 19
Magenschleimhautentzündung 18
Meditation 36
Melatonin 75, 117
Melisse 80
Milchzucker 112
Mineralstoffe 64
Morbus Crohn 21
Muskeldehnung 33

N
Nahrungsergänzungsmittel 60

O
Okoubaka 92, 94
Omega-3-Fettsäuren 70
Östrogen 29

P
Parasympathikus 29
Passionsblume 80
Pektine 112
Pfefferminze 78, 79, 83
pH-Wert 14
Phytotherapie 76
Präbiotika 61
Probiotika 63
Progesteron 29
Progressive Muskelentspannung 39
Protonenpumpenhemmer 13

Q
Qi 48

R
Reflux 18
Reizdarm 20
Rezepte
– Bananen-Kokos-Smoothie 106
– Gemüsecurry 105
– Grüner Saft 106
– Grüner Smoothie 106
– Kartoffelsuppe 104
– Kurkuma-Ingwer-Shot 106
– Magen-Darm-Tee 77
– Overnight Oats 102
– Porridge mit Obst 102
– Quarkcreme nach Budwig 103
– Süßkartoffel-Toast 103
– Wasser mit Geschmack 107
Rosmarin 84

S
Schlaf 116, 117
Schlafstörungen 118
Schröpfkopfmassage 34
Schüßler-Salze 87
Schwarzafrikanischer Rindenbaum 92
Serotonin 74, 116
Serumanalyse 30
Spagyrik 93

aus: Kossendey-Koch, Erkrankungen von Magen und Darm (ISBN 9783432119038) © 2024 TRIAS Verlag

Speichelanalyse 30
Stärke, resistente 62
Stress 27, 28, 29, 35, 46, 67
Stuhlanalyse 24, 26
Sympathikus 29

T
Traditionelle Chinesische Medizin 48
Trinken 107
Tryptophan 75, 76

V
Vagusatmung 42
Vagusnerv 14, 15
Verdauungsvorgang 11
Verstopfung 19
Vitamine 65
– Vitamin A 66
– Vitamin B_6 66
– Vitamin B_{12} 67
– Vitamin C 68
– Vitamin D 69
– Vitamin E 70
Vulkanerde 86

W
Wärmflasche 43
Wasser 107
Weihrauch 79
Wickel, warme 45

Y
Yogaübungen
– Bogen 56
– Drehsitz 58
– Haltung des Kindes 54
– Katze-Kuh-Haltung 56
– Stehende Vorbeuge 59
– Windlösende Stellung 54

Z
Zeolith 87
Zöliakie 21
Zucker 97, 98

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: Kossendey-Koch, Erkrankungen von Magen und Darm (ISBN 9783432119038) © 2024 TRIAS Verlag