Stichwortverzeichnis

5
5-HTP **335–336**

A
ACTH 309
Adrenal Fatigue 308–309, 315, 320
– Beispiel-Überweisung 324
– Fallbeispiel 327
Advanced Glycation Endproduct. *Siehe AGE*
Agatston-Score 194
AGE **186**
Albumin **248–250**
Aldosteron 304
Alpha-Liponsäure **294**
Altern 26–33, 53
– Lebensqualität 56, 189
– Merkmale 30
Altersdemenz 196
Alterung 17, 31, 56
– Arteriosklerose 165
– Blutdruck 168–171
– CVD-Risiko 221
– Gefäßkrankwerte 170–186
– Gesundmachhormone 47
– Hormontherapie 272
– Hormonverlust 199
– Knochenkrankwerte 67–71
– Kreatinin-Anstieg 245
– LDL-Cholesterin-Anstieg 175
– NHT als Prävention 269
– Stoffwechsel 299
Aminosäuren 113
ANA-AK **237–239**
Angiologie 191
Antidepressiva, 5-HTP 335
Antikörperbildung, erhöhte 90
Antikörpermangel 89
– Beispiel-Überweisung an die Hämatologie 91
Anti-Östrogentherapie 135
AP 262
Apolipoprotein B **179**
Aromatasehemmer 135, 303
Arterieninnenwand-Verdickung 191
Arterie, Plaque 172, 191–192
Arteriosklerose 171, 191–195, 272
– Bildgebung 188–195
– Bluthochdruck, Risikofaktor 168
– Calcium-Mangel 273
– Entstehung 165, 273
– Entzündung 229
– FKDS-Nachweis 209
– Harnsäure 187
– HRT 190
– LDL senken 220
– Organsysteme, betroffene 196
– Osteoporose 165
– PSCK9-Hemmer 221
– Risikogruppen, präventive 63
– Risiko, niedriges 202
– Screening-Werte 235
– vermeiden 164, 197
– Vitamin-D-Mangel 273
– Vitamin-K2-Mangel 106
ATP 311
Aufklärung, gesundheitliche 61–62
– Nierenschutz 251
– präventive 54
Augengefäßuntersuchung 195, 224
Autoimmunerkrankungen 237
Autoimmunität 239
Autoimmunkrankwert 237

B
Bauchspeicheldrüse 24, 185, 286–287, 311, 364
BDNF **257–259**, 305
– Beispiel-Überweisung an die Hausarztpraxis 261
– Beispiel-Überweisung an die Pulmologie/Schlafmedizin 261
– Pregnenolon 305
– To do 259–260
Bempedoinsäure 219, 304
Beta-CrossLaps **67–69**
Big Five 346
Bildgebung
– Gefäßdiagnostik 188–195
– Knochendiagnostik 71–74
– Risiko einschätzen 63
Biotin **277–278**
Blanko-Blutentnahme 63, 278
Blutauslesen 36, 51–56, 62
Blutdruck **167–170**
– Schlüsselwert 40
– Zielwert 198
Blutdruckeinstellung 169
Blutdrucksenker 168
Blutentnahme 63, 278
Bluthochdruck 168
Blutlesen, nephrologisches 51–56
Blutwerte 20–25
– selbst kaufen 62–63
– Sicht, nephrologische 51
Blutzucker 181–182, 184–186
Bor **104**
Brain Derived Neurotropic Factor. *Siehe BDNF*
BSG **229–230**
B-Vitamine **276–280**

C
Calcium 44, **97–100**
– Magnesium 102
– PTH 93–95
– Schlüsselnährstoff 276
– Vitamin-D-Ratio 96, 99
– Vitamin K2 98, 106–107
Carotiden 172, 191
CFS 306
Cholesterin **173–180**
– Steroidhormon-Vorläufer 200, 304
– Synthese-Hemmer 219
– Wiederaufnahme-Hemmer 219
Cholesterinsenker 173, 219, 221
– Nebenwirkung 200
– Pregnenolon-Mangel 305
– Steroidhormone substituieren 304
– TET 304
Chrom **283**
Chronisches Müdigkeitssyndrom 306
CKD 194, 242–254, 296
– Grad 243, 246
– Prognose, GFR-Kategorie 250
– Schutz 249
Coenzym Q10. *Siehe Q10*
Cortisol 44, **306–311**
– Entstehung 304
– Schlüsselhormon 276
CRP **229–233**
– Cortisol 307
– Krankwert, Bewertung 38
CVD-Risiko 222, 239
Cystatin C 242, **246–247**
Cystatin-GFR 247

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff- & Hormontherapie – Der Präventions-Leitfaden (9783432120652) © 2026 TRIAS Verlag

D

Dehydroepiandrosteron 146
DHA 281–282
DHEA **146–149**
– Entstehung 304
– Referenzbereich Mann 157
Diagnostik **58–59**
– Bildgebung Gefäße 188–195
– Bildgebung Knochen 71–74
– Gefäßgesundheit 164–187
– Gefäß-Krankwerte 197, 337
– Gefäß-Zielwerte 201, 204
– Knochengesundheit 66–81
– Laborwerte 35–59
– selbst kaufen 63
Dialyse 52
Dosierungsangaben 307
Duphaston 145, 300
Durchblutungsstörung 164
DXA-KDM 71
– Selbstzahler 74

E

Echokardiografie 194
eGFR 246
Eisen **291–293**
Eiweiß-Elektrophorese **88–91**
Endokrinologie 41
– Krankwerte 53
– Nebenniereninsuffizienz 308
– T3-Therapie 316
– Überweisungsvorlagen, Schilddrüsenhormone 321
Energiestoffwechsel, zellulärer 311
Entgiftungsunterstützung, Glutathion 296
Entzündung
– chronische, Cortisol substituieren 307
– Krankwerte 229, 233
– Screening-Werte 232
– stille 229, 238, 293–294, 305–306, 332
EPA 281–282
Epiphyse 332
Estradiol (E2)
– Anwendung 298
– Arteriosklerose, manifeste 138
– für die Gefäße **298–301**
– für die Knochen **118**, 129–139
– Gebärmuttermyome 137
– Kassenleistung 301
– Kontraindikationen 139
– Mammakarzinom 135
– Referenzbereiche 132
– Wirkung 298
Estriol (E3) 83, 133, 227, 298
– Beipackzettel 125–126
– Cholesterinsenker 199
– Kassenprodukte 240
Ezetimib 219, 304

F

Farbkodierte Dopplersonografie. *Siehe FKDS*
Ferritin **292**
Fett-Gefäßkrankwerte 197–198
– Gruppe I 201
– Gruppe II 204
– Gruppe III 209
– Zielwerte-Gruppe II 208
Fettkrankwert
– Apolipoprotein B 179
– LDL-Cholesterin 173
– Lipoprotein (a) 171
– NONHDL-C 179
Fettleber 264
Fettstoffwechsel 171, 173
FIB-4-Index 262
FKDS 191–194
Follikel-stimulierende Hormon. *Siehe FSH*
Folsäure 276
Formel für die Stoffwechselgesundheit 347
Frauen
– Diagnosen, gefäßkrankmachende 199
– Fallbeispiel, NHT und Schilddrüsenhormone 324
– FSH und LH 143
– Gefäßgesundheit 340
– Hormonverlauf 121
– HRT 118–151, 159, 223, 269, 299–326, 331–332
– Knochendichteverlust 73
– Low-T3-Syndrom 319
– Mammakarzinom 135
– NHT nutzen 322
– Progesteron-Mangel 122
– Testosteron 146–148
– Uterus myomatosus 137
Freier Androgen-Index
– Frau **150**
– Mann **157**
Früherkennungsmaßnahmen 26–27
FSH **121, 143–145**
– Männer **155**
fT3 311, 313, 316, **318**–**319**
fT4 311, 313, 316, **318**
fVD **107–109**

G

Gallengangszellen 262
Gap der Krankheitsentstehung 53
Gefäßdiagnostik 164–169
– Bildgebung 188–195
– Labor 170–187
Gefäßgesundheit
– aLPS 294
– Apolipoprotein B 179
– B12 274
– Basis-Einschätzung 196–200
– Bildgebung 188–195
– Blutdruck 167–170, 193
– B-Vitamine 276
– Diagnostik 164–184, 337
– Entzündungskrankwerte 180, 229, 233
– Extrawerte 228–265
– Gesundmachwerte 354
– Hauptrisikofaktor 168
– HDL 174
– HOMA-Index 184–185
– Homocystein 240–242
– Hormontherapie 298–337, 342
– Knochengesundheit 165, 272
– Krankwerte **170–187**, 228–265, 274, 354
– Lp(a) 171–172, 193
– Lp-PLA2 180, 193, 274
– Melatonin 332
– Nährstofftherapie 275–297
– NHT, präventive 271
– NONHDL-C 179
– Omega-3-Fette 281–283
– Prävention 190, 266–274
– Präventionsstufen 269–271
– Pregnenolon 304
– Risikogruppen 201–219, 221
– Schilddrüsenhormone 311–331
– Schlüsselwerte 354
– Therapieoptionen, Überblick 337–343
– Überweisungsvorlagen 222–226
– Vitamin A 274
– Vitamin C 274
– Vitamine 274
– Vitamin E 293
Gefäßrisikogruppe I 201, 338
– Therapie 203
– To do 202, 270
– Ziele 203

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff- & Hormontherapie – Der Präventions-Leitfaden (9783432120652) © 2026 TRIAS Verlag

Gefäßrisikogruppe II 204–206, 338, 345
– Beispiel-Überweisung an die Augenheilkunde 224
– Beispiel-Überweisung an die Diabetologie/Endokrinologie 226
– Beispiel-Überweisung an die Gynäkologie 225
– Beispiel-Überweisung an die Hausarztpraxis 224–226, 232, 265
– Beispiel-Überweisung an die Kardiologie 225–226, 232
– Beispiel-Überweisung an die Rheumatologie 239
– Beispiel-Überweisungen an die Zahnmedizin 234–235
– NHT 339
– Therapie 207
– To do 207, 270
– Ziele 208
Gefäßrisikogruppe III 209–211, 338, 345
– Beispiel-Überweisung an die Diabetologie/Endokrinologie 226
– Beispiel-Überweisung an die Gynäkologie 227
– Beispiel-Überweisung an die Hausarztpraxis 265
– Beispiel-Überweisung an die Kardiologie/Lipidologie 227
– NHT 339
– Therapie 212
– To do 212, 270
– Ziele 214
– Zielwerte 210, 214
Gefäßrisikogruppe IV 216–217, 341, 345
– Therapie 218
– To do 217, 271
– Ziele 218
– Zielwerte 219
Gefäßrisikogruppen 197, 221, 338–341
– Übersicht **201–209**
Gefäßschutz 175–176, 197, 298, 327–344
Gefäßstenose 188
Gefäßverkalkung. *Siehe Arteriosklerose*
Gehirn
– Hormone 260
– Lithium 259
– Schlüsselwert 257
Gesamt-Cholesterin **178**
Gesamteiweiß **87–91**
Gesundheit
– fordern 57
– Labordiagnostik nutzen 60
Gesundheitsbildung 27
Gesundheitskassen 57
Gesundheitskosten 30
Gesundheitssystem
– Perspektivwechsel 317
– Prävention, fehlende 54, 60
– Rahmenbedingungen 38
Gesundmachhormon
– 25-OH-VD 97
– 25-OH-Vitamin-D, freies 107
– DHEA 146
– Melatonin 331–335
– Pregnenolon 304
– Progesteron 121
– Testosteron (Mann) 152
– Vitamin D 48
Gesundmachhormone 42, 47
– Drüsen, hormonproduzierende 48
Gesundmachnährstoff
– aLPS 294
– Aufnahmeabhängigkeit 47
– Bor 104
– B-Vitamine 276
– Chrom 283
– Glutathion 295
– Magnesium 102
– Mangan 113
– Mangelversorgung 46
– Molybdän 285
– Omega-3-Fette 281
– Q10 286
– Selen 288
– Unterschiede zu Schlüsselnährstoff 47
– Vitamin A 110
– Vitamin B12 111
– Vitamin C 110
– Vitamin E 293
– Zink 284
Gesundmachstoffe
– für die Gefäße **275–297**
– für die Knochen **92–114**
– Referenzbereiche 45
Gesundmachwerte 22, **45–50**, 58, 93
– Beispiele 50
– Krankwerte sinken 45
– Laborwertetabelle 355–369
– Referenzbereiche 45–47
– Referenz, statistische 49
– Überblick Gefäße 354
– Überblick Knochen 354
– Verlauf 46
GFR 243, 245
gGt **260–263**
Gicht 186
GKV-Leistungen 74
Glomeruli 168, 193, 243–244, 248–249
Glutathion **295–296**
Glutathion-S-Transferase-Enzymsystem 295
GOT 262
GPT **260**, **262**
GST-Enzymsystem 295

H

Halsschlagader, Bildgebung 191
Harnsäure **186–187**
– Molybdän 285
– Zielwert 198
Hashimoto-Thyreoiditis 239, 316, 319
Hauptgefäßkrankwerte 170
Haupthormone, anabole 88
Hauptstresshormon 306
Haupttodesursachen 29
HbA1c **181–183**, 186
– Alterung 38
– Zielwert 198
HDL-Cholesterin **173–174**
Herzinsuffizienz, NT-proBNP 254
Herzkrankwert 253
Herzkranzgefäße untersuchen 194
High-Density-Lipoprotein 173
Hightech-Medizin 20, 30, 57, 137, 165, 315
HOMA-Index **184–186**
Homocystein **240–242**
– B-Vitamine 280
Hormonderivate 42, 125, 135, 309
Hormone
– Breite, therapeutische 276
– katabole 88, 299
– körpereigene 42
– körpereigene, Therapie 48
– körperfremde. *Siehe Hormonderivate*
– Rezeptpflicht 300
– Schaden durch Mangel 118–120, 299
– Schwangerschaft 273
Hormonmedizin 347
Hormonschlüsselwerte 42, 44
Hormontherapie. *Siehe auch HRT*
– Angst vor der Anwendung 42

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff- & Hormontherapie – Der Präventions-Leitfaden (9783432120652) © 2026 TRIAS Verlag

– Beipackzettel 125–126
– funktionelle 41, 341
– Gefäßgesundheit 298–337, 342
– Knochengesundheit 118–162
– kurative und präventive Sicht 49
– nutzen 120
HRT. *Siehe auch Hormontherapie*
– Frauen 118–151, 269, 298–327, 331–342
– Gegenanzeigen 134
– Kassenleistung 223
– Laborkontrolle 23–24, 36, 41, 47, 300
– Männer 152–157, 301–323, 327–342
– Produkt-Anwendung, Frauen 300
– Progesteron-Creme 128
– Unverträglichkeit 145
– Verordnung 130, 301
hs-CRP 231
HT. *Siehe Hormontherapie*
Hydrocortison-Therapie 307, 309
– Cortisol-Spiegel 310
Hyperparathyreoidismus 93
Hypoparathyreoidismus 93
Hypophyse 143, 145
– Cortisol-Regulation 309
Hypothalamus 143, 309
Hypothyreose 315
– SDH, tierische 322
Hysterektomie 124

I
IBSE **15–19**, 27, 46, 58, 228, 271
– hohe 43
– Labordiagnostik 20–24
– Schilddrüsenhormone 311
IBSE-Trick 19, 23, 55, 59, 120, 199, 270, 347
– T3 geben 313
IgA-Mangel 90
IgG-Mangel 90
IgM-Mangel 90
Immunglobuline 88, 91
– Beispiel-Überweisung an die Hämatologie 91
Individuelle Biochemische Stoffwechsel-Empfindlichkeit. *Siehe IBSE*
Insuffizienz, ovarielle 48
Insulin 44, **184–185**, 283
Insulinresistenz 184–185, 362
Intima-Media-Dicke 191

K
Kardio-CT 194
Kardiologie
– Beispiel-Überweisung 256
– NTproBNP, erhöhtes 254–256
KDM **71–74**, 129
Kiefer, Störfeldsuche 233
Knochenabbau 67, 70, 129, 133
– Krankwerte 71
– Screeningwert 67
– Vitamin-D-Ratio 95
Knochenabbau-Krankwerte 69–71, 73
– Beispiel-Überweisungen 83–85
– Estradiol 133
– Urin-Diagnostik 71
Knochenaufbau 67
– Aminosäuren 113
– Männer, Progesteron 153
– Vitamin K2 105
Knochenaufbau-Schlüsselwert 85
– Ostase 86
– P1NP 86
Knochendiagnostik 74
Knochendichtemessung. *Siehe KDM*
Knochendichteverlust, PTH 95
Knochenentkalkung 67, 272
Knochengesundheit
– 25-OH-Vitamin-D, freies 107
– Aminosäuren 113
– Basis-Einschätzung 74
– Bildgebung 71
– Bor 104
– Calcium 97
– DHEA 146
– Diagnostik 66–81, 158–160
– Estradiol 129–130, 132–139
– Extra-Werte 85–91
– Frauen 159
– Gesundmachwerte 354
– Hormontherapie 118–162
– Krankwerte 67–71
– Magnesium 102
– Mangan 113
– Männer 152, 155–157, 159
– Medikamente 162
– Nährstoffe 92–144, 161
– Nährstofftherapie 92–114
– Östron 139–141
– Präventionsstufen 130–131
– Progesteron 121–127
– Risikogruppen 75–80
– Schilddrüsenhormone 115
– Schlüsselwerte 354
– SHBG 141–143
– Testosteron 148, 152
– Therapieoptionen, Überblick 158–162
– Überweisungsvorlagen 81–85
– Vitamin A 110
– Vitamin B12 111–113
– Vitamin C 110–111
– Vitamin D 161
– Vitamin-D-Ratio 95
– Vitamin K2 105
Knochenkrankwert
– Beta-CrossLaps 67–69
– Trap5b 70
– ucOC 105
– Vitamin-D-Ratio 95
Knochenrisikogruppe I 75
Knochenrisikogruppe II 76, 80
– Beispiel-Überweisung an die Gynäkologie 83
– Beispiel-Überweisung an die Hausarztpraxis 83
Knochenrisikogruppe III 77, 80
– Beispiel-Überweisung an die Urologie 84
– Beispiel-Überweisungen an die Hausarztpraxis 84
– Therapie 78
Knochenrisikogruppe IV 79–80
– Beispiel-Überweisung an die Osteologie 85
– Therapie 79
Knochenschutz 158–162, 298
Knochenstoffwechsel
– Krankwerte 67–71, 95
– Werte, weitere 85–91
Kombi-Pille 42, 73, 143
– Beipackzettel 125
– Cortisol-Spiegel 44, 310
– Testosteron 151
Kontraindikationen 135–139
Kontrazeptiva, orale 367
Krankensystem 166
– Blutzuckerbestimmung 182
– kurativ 301
Krankheitsentstehung vermeiden 61
Krankwerte 21, 35–39, 58, 93

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff- & Hormontherapie – Der Präventions-Leitfaden (9783432120652) © 2026 TRIAS Verlag

– Beispiele 39
– erhöhte 24, 56
– früher ernst nehmen 36
– Gefäße 170–187, 228–265, 274, 354
– Herz 254
– Knochen 67–71, 85–91, 95, 354
– Laborwertetabelle 355–369
– Leber 260–264
– Niere 244–253
– selbst bestimmen 25
– Stress, oxidativer 235
– Therapie-Gap 63
– Überblick Gefäße 354
– Überblick Knochen 354
– ucOC 105
– Untergruppen 38
– Vitamin-D-Ratio 95
Kreatinin **242–246**
– Alterung 38
– GFR 246

L
Labordiagnostik 11–13, 15–25
Labor-Trick 23
Laborwerte 11–13
– auslesen **20–25**, 62
– Einheiten 64
– einschätzen 63
– Gefäßgesundheit 354
– gesund gestalten 18
– Gesundheit auslesen 54
– Gesundmachwerte 45–50
– Kategorien 21, 35–50
– Knochengesundheit 354
– Krankwerte Gefäße 170–188, 228–265, 274, 354
– Krankwerte Knochen 67–71, 85–90, 95, 354
– Niereninsuffizienz 244
– präventiv nutzen 23, 31
– Schlüsselwerte 40–44
– Übersichtstabelle **355–369**
– umrechnen 63
– vergleichen 63, 101
– verstehen 35
– Wertekategorien 92
Langzeitblutzuckerwert **181**
LDL-Cholesterin **173–179**
– Alterung 175
– Oxidation 236
– Senkung. *Siehe Cholesterinsenker*
– Zielwerte 174, 199
Leaky Gut 281
Lebenserwartung 29, 165–166, 196, 317, 345
Leberentgiftung 295–297
Lebergesundheit 263
Leberkrankwert 260–265
– entzündlicher 262
Leitlinien 49, 78, 82
– fachärztliche 71
– gynäkologische 124, 135, 138
– medizinische 42
– osteologische 73, 80, 131
LH 121, **143–144**
– Männer **155**
Lipoprotein (a). *Siehe Lp(a)*
Lipoprotein-assoziierte Phospholipase A2. *Siehe Lp-PLA2*
Lithium 259
Little Three 347
Long-Covid 306
Longevity 23, 146, 186, 223, 253, 317, 346–347
Low-T3-Syndrom 319
Lp(a) **171–172**
Lp-PLA2 **180–181**, 274
L-Thyroxin 116
– Fallbeispiel, Frau 325
– Fallbeispiel, Mann 329
– Selen-Einstellung 289
L-Thyroxin-Monotherapie 116, 289, 313
– Selen 315
Luteinisierende Hormon. *Siehe LH*

M
Magnesium
– Gefäßgesundheit 276
– Knochengesundheit **102–104**
Mammakarzinom 135–136
Mangan **113**, 274
Männer
– Fallbeispiel, NHT und Schilddrüsenhormone 327
– Gefäßgesundheit 340
– Hormondiagnostik 155–157
– Hormontherapie 152–155
– NHT nutzen 322
– Osteoporose 154–156, 159
– Testosteron 152–157, 159
– TET 156, 159, 301–304
MDA-LDL **235–236**
Medikamente 120
– antiresorptive 162
– Blutdrucksenkung 169
– Cholesterin. *Siehe Cholesterinsenker*
– Gefäßgesundheit 343
– Knochengesundheit 69, 162
– Nephrologie 52
– nutzen 60
– Statine 219–221
Medikamente, osteologische 67, 162
– Brustkrebs-Überlebende 137
– Überblick 162
Medizin
– ambulante 129
– funktionelle 42, 56
– funktionelle, Hormontherapie 48
– klassische, nutzen 60
– präventive 56
– Unterschiede, klassische und präventive 56
Melatonin **331–335**
Metabolisches Syndrom (MetS)
– Definition 142
– Fallbeispiel 327
– Harnsäure 187
– Marker SHBG 141
– TET 301–304
MGUS 90
Mikroalbuminurie 248–249
Mineralien im Vollblut 100
Molybdän 187, **285–286**
Morbus Addison 308
Mundgesundheit 235
Muttersteroid Pregnenolon 200, 304
Myome 139

N
Nährstoffe
– Breite therapeutische 276
– Unterversorgung, normale 45
Nährstoffmedizin 347
Nährstoffreferenzbereiche 355
Nährstoffschlüsselwerte 44
Nährstofftherapie
– Adrenal Fatigue 309
– Gap 63
– Gefäße **275–297**
– Gehirn **257–259**
– Herz **254**
– Knochen **92–114**, 161
– Leber **260–265**
– Niere **244–253**
Natriumselenit **290–291**
Nebennierenhormone 304
Nebenniereninsuffizienz 307–309

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff- & Hormontherapie – Der Präventions-Leitfaden (9783432120652) © 2026 TRIAS Verlag

Nebennierenrindenhormone 306
Nebennierenschwäche 307
Nebenschilddrüsen 93
Nephrologie 248–249
– Beispiel-Überweisungen 251–252
– Blutdiagnostik 51
Nephropathie 185
NHT. *Siehe auch Hormontherapie*; *Siehe auch Nährstofftherapie*
– als Altersvorsorge 18
– auch im Alter 269
– Autoimmunität, erhöhte 240
– Egal-Bereich 43
– Fallbeispiele, Schilddrüsenhormone 322
– Gefäßgesundheit 266–274, 342
– IBSE-Trick 59
– Knochengesundheit 161
Nieren
– Diagnostik 194–195, 244–253
– Entgiftungsorgane 52
– Krankwerte 242–253
– Lebensschwäche 296
Nierenfunktion, Stadien 246
Nierengesundheit erhalten 242
Niereninsuffizienz
– chronische 243
– GST-Enzym-Mangel 296
– Laborwerte 244
Nierenkranke, Versorgung, mangelhafte 243
Nierenschutz 243
NONHDL-C **178–179**
NT-proBNP **253–257**
– Überweisungen an die Kardiologie 254–257
Nüchternblutzucker 181, 184–185
Nüchterninsulin **184**
NYHA-Stadium 253

O
Omega-3-Fette **281–283**
Omega-3-Index **281–282**
Ostase **86**
Osteocalcin, untercarboxyliertes **105–107**
Osteoklastenaktivität, Marker 70
Osteologie 63, 69, 74, 78, 159. *Siehe auch Medikamente, osterologische*
– Beispiel-Überweisung 85
Osteopenie 67, 77, 129, 190
– Frauen 73
– Gefäßrisikogruppe 204
– Pille 149
– Prävention 73
Osteoporose 66–67, 70, 77
– Arteriosklerose 165
– Beispiel-Überweisung 83–84
– Folgen 66
– Gefäßrisikogruppen 204–219
– Häufigkeit 129
– Kieferknochen 235
– Leitlinien 73
– Männer 154
– Prävention 73
– Risiko 74
– Therapie 78
– ucOC-Werte 107
– Vitamin-K2-Mangel 106
Osteoporose, schwere 79
– Beispiel-Überweisung 85
– Gesundheitssystem nutzen 160
– Medikamente 67, 127, 159, 162
– Therapie 79
Östrogene 140, 240. *Siehe auch Estradiol, Estriol, Östron*
– Brustkrebsrisiko 135
– Entstehung 304
– FSH 145
– Kombi-Pille 143
– Männer 155
– Wechseljahre 263
Östron (E1) **139–141**
Oxidiertes LDL **235–236**

P
P1NP **86**
P5P 279
Pankreas. *Siehe Bauchspeicheldrüse*
Parathormon. *Siehe PTH*
Pille 42, 73, 75, 135–136
– Cortisol 44, 310
– DHEA 146
– Osteopenie 73
– SHBG 142–143
– Testosteron 149–151
Plaque 172, 191–192
Plasmozytom 90
Prävention 11–12, 20–25, 31, 60–64, 166
– Gap 63
– Gefäßgesundheit 266–274
– Knochengesundheit 120–131
– Krankensystem 267
– KV-Check 35+ 26
– primäre 131, 270
– sekundäre 26, 131, 270
– ultra 56, 131, 268, 270
Präventionsrisikogruppen. *Siehe Risikogruppen*
Präventionsstrategie 35
– eigene 56
– Gefäßschutz 188, 197
– Knochenschutz 158–160
Präventionsstufen
– Gefäßgesundheit 269–271
– Knochengesundheit 131
Präventionstrick 200
Pregnenolon 200, **304–305**
Pregnenolon-Sulfat **305**
Progesteron
– Anwendung 298
– Entstehung 304
– für den Knochen **121–128**
– für die Gefäße **298–301**
– Gesundmachhormon 121, 276
– Hysterektomie 124
– Kassenleistung 301
– Laborkontrolle 300
– Männer, Knochenaufbau 153
– Schlaf 126, 260
– Wirkung 298
Proteinsynthese 88
PSCK9-Hemmer 219, 221, 304
PTH 93–96
– Beispiel-Überweisung an die Endokrinologie 95
– Calcium-Mangel 94
– Vitamin-D-Therapie 94
Pulswellengeschwindigkeit 194

Q
Q10 **286–287**, 366

R
RANTES-Wert **233–234**
RBP 110
Referenzbereiche 45–47, 355–369
Retinopathie 185, 195
Rheumatologie 237

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff- & Hormontherapie – Der Präventions-Leitfaden (9783432120652) © 2026 TRIAS Verlag

Risikoberechnung, persönliche 54
Risikofaktoren, vaskuläre
– Einschätzung 175
– Zielwerte, optimale 198
Risikogruppen
– Gefäße 201–219, 221
– Knochen 75–80
rT3 117, 311, 313, 316, **320**

S
Schilddrüsenextrakte, tierische 323
Schilddrüsenhormone **115–117**, 311
– Therapie-Fallbeispiele 321, 324–330, 352–353
– tierische 322–323
Schilddrüsenhormonfunktion 320
Schilddrüsenhormonumwandlung
– Konversion T4-rT3 117
– Konversion T4-T3 315, 318
– Selen 289
Schilddrüsenüberfunktion 115, 311
Schilddrüsenunterfunktion 115, 311
Schlaf
– Melatonin 332
– Melatonin-Therapie 333–335
– Progesteron 123
Schlaf-Apnoe-Syndrom 260
Schlaganfall 188
Schlüsselhormon 275
– Cortisol 306
– Estradiol 129
– Insulin 184
– PTH 93
– Schilddrüsenhormone 115
– T3 311
– Testosteron (Frau) 148
Schlüsselnährstoff
– Calcium 97
– Eisen 291
Schlüsselnährstoffe 275
– Unterschied zu Gesundmachnährstoff 47
Schlüsselwertbeispiele 40
Schlüsselwerte 22, 40–51, 58, 92
– Blutdruck 167
– Diagnose, abweichende 24
– Ferritin 292
– Gefäßgesundheit 354
– Gesamteiweiß 87
– HDL-Cholesterin 174
– Homocystein 240–241
– Knochenaufbauwerte 85
– Knochengesundheit 354
– Laborwertetabelle 355–369
– Optimum, kleines therapeutisches 43
– Östron 139
– Prävention 43
– Referenzbereich 44
– SHBG 141–143
– Therapieeinleitung 53
– Überblick Gefäße 354
– Überblick Knochen 354
– verschobene 56
Schwangerschaft
– E2-Werte 132
– Kraft der Hormone 273
SCORE2 221
Selen **288–289**
– Mangel der Bevölkerung 46
– T3 313
– T4-Monotherapie 289, 315
– T4-zu-T3-Konversion 119, 289, 315, 318
– Vollblutwerte 101
Selenoprotein-P **289–291**
Serotonin **335–336**
SHBG **141–143**
SI-Laboreinheiten 64
Silent Inflammation 229, 332
– aLPS 294
– Cortisol 306
– Pregnenolon 305
– Vitamin E 293
Small dense LDLs 177–179
Statine 219–221
– Q10 286, 304
Stenose 188
Steroid-Hormon-bindendes Globulin. *Siehe SHGB*
Steroidhormone 199, 304
– Aktivität 141
– Umwandlung 199, 304
Stoffwechsel
– Alterung 299
– Gap 63
– Krankwert Harnsäure 186
– Schlüsselwert Gesamteiweiß 87–88
– Schlüsselwert Homocystein 240
– Übersicht Diagnostik/Therapie 58
– Zustand 15
Stress, oxidativer 235, 332
– Pregnenolon 305
– Vitamin E 293
Strumektomie 331

T
T3 115–117, 264, **311–323**
– Aktivierung, schwache 315
– Entstehung 311
– Therapie 316, 323
– Wirkung 311, 331
T4 116–117, **318**
– Kombitherapie mit T3 323
– Monotherapie 117, 289, 313
– SD-Vorhormon 311
– Selen 289, 315
– Umwandlung in rT3 117
T4-zu-T3-Konversion 315, 318
TAK 311
Tamoxifen 135
Testosteron
– Entstehung 304
– Frauen **148–151**
– Mangel 155
– Männer **152–157**
– Produkte 153
Testosteron-Ersatz-Therapie. *Siehe TET*
TET
– Blutbildung, gesteigerte 303
– Frauen 149–151
– Männer 153–156, 301–302
– MetS 301–304
– Nebennieren-Steroidhormone 304
TG-Werte. *Siehe Triglyzeride*
Thybon 116, 161, 264, 309, 320, 323, 331
– Anwendung 312
– Beispiel-Überweisung 321
– Blutentnahme 319
– Fallbeispiel, Frau 324
– Fallbeispiel, Mann 327
Thyreoidea-stimulierendes Hormon. *Siehe TSH*
TPO-AK 311
TRAK 311
Trap5b 67, **70–71**
Triglyzeride **263–264**
Tryptophan 335
T-Score-Werte, KDM 72
TSH 116–117, **311–313**
– Strumektomie 331

U
Überweisungsbeispiele
– Gefäßrisikogruppen 222–227

aus: Orfanos-Boeckel, Nährstoff- & Hormontherapie – Der Präventions-Leitfaden (9783432120652) © 2026 TRIAS Verlag

– Knochengesundheit 81–84, 91, 95
– Schilddrüsenhormone 320
Überweisungsformular 81
Ubiquinol 286
Ubiquinon 286
ucOC **105–107**
Ultra-Prävention 56, 131, 268, 270
Ultraschalluntersuchung der Gefäße 191
Urin-Diagnostik 248–250
Urologie 248

V
Verhalten, gesundes 31
Verhütungsmittel 367.
Siehe Pille
Verkalkung.
Siehe Arteriosklerose
Vitamin A **110**
Vitamin B1 **279–280**
Vitamin B2 **279–280**
Vitamin B6 **279**
Vitamin B7 **277–278**
Vitamin B9 **276–277**
Vitamin B12 **111–113**
Vitamin C **110–111**
Vitamin D **96–97**
– 25-OH-VD, freies **107–108**
– Äquivalenzwerte 109
Vitamin-D-Ratio **95–96**
– Bor 104
– Calcium 96, 99
– Magnesium-Mangel 102
Vitamin-D-Stoffwechsel 48, 95–97
Vitamin E **293–294**
Vitamin K2 105–106
Vollblutmineralprofil 100
Vollblutwerte
– Einstellungs-Empfehlungen 100
Vorgehen, protektives-nephrologisches 53
Vorsorge
– innere 26
– kassenärztiche 27

W
Wechseljahre 223, 315, 320
– Beschwerden 301
– Hormonsubstitution 48
– HRT 301
– volkswirtschaftliche Folgen 33
– Wirkbeweis 45

Z
Zahn, Störfeldsuche 233
Zielwerte, therapeutische 46, 355–369
Zink **284–285**
Zirbeldrüse 332
Zucker-Aging-Krankwert 186
Zuckerkrankheit 182
Zuckerkrankwert 184
Zuckerstoffwechsel 181
Zustandsschlüsselwerte 44, 87, 103
– Homocystein 240–242
– Östron 139
– SHBG 141

Quellenangaben

Die Quellenangaben finden Sie online zum Download unter extras.thieme.de/trias.htm

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

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: Orfanos-Boeckel, Nährstoff- & Hormontherapie – Der Präventions-Leitfaden (9783432120652) © 2026 TRIAS Verlag