

Stichwortverzeichnis



A

- Adipositas 21, 30, 41, 52, 69, 74
 - bauchbetonte (abdominelle) 32
 - Rezidivneigung 42
 - Risikofaktoren 41
 - Stigmatisierung 41
- Aktivitätsfaktor 33
- Alkohol 19, 39, 67, 71
- Alkoholkonsum 38, 67
- Alpha-Linolensäure 74
- Arachidonsäure 76
- Arthritis 23
- Arthrose 15
 - Ernährungsempfehlungen 61
 - Ernährungstherapie 43
 - geeignete Lebensmittel 107
 - Hauptrisikofaktor 21
 - Lebensmittelauswahl 73
 - Sportarten 90
- Arthrosestadium 20
- Arthroskopie 24
- Arzt-Patienten-Verhältnis 47
- Ausgleichssport 92

B

- Ballaststoffe 25, 53, 62, 63
 - Austauschvorschläge 56
 - Darmmikrobiom 55
 - DGE-Empfehlung 55
 - Ernährungsumstellung 56
 - lösliche 55

- präventiv bei Dickdarmkrebs 54
- Risikominimierung von Übergewicht 54
- Trinkmenge 55
- Verdauungsregulation 54
- Ballaststoffgehalt 54, 57
- Bandscheibenschäden 69
- Behandlungsmöglichkeiten 23
- berufliche Überbelastungen 21
- Bewegung 95
- Bewegungseinschränkungen 73
- Bewegungstherapie 45
- Blähungen 56
- Blutfettspiegel 52
- Blutfettstoffwechselstörungen 52
- Bluthochdruck 66, 69
- Blutzuckerwert 27
- Body-Mass-Index (BMI) 29, 40
- Brustkrebs 69

C

- Calcium 18, 78, 84
 - Unterversorgung 84
- Cholesterol 52
- Cortisolspiegel 94
- Coxarthrose 16
- CT (Computertomografie) 20

D

- Darm 25, 26
- Darmbewegung 26
- Darmflora 25, 55, 79
- Darmkrebs 64, 69

Daumensattelgelenk 16
Depressionen 69
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 32,
35, 43, 52, 59, 69, 84
Diabetes mellitus Typ 2 40, 54, 63, 64, 66, 67,
69
Diagnostik 20
Dickdarmkrebs 64
Durstgefühl 36

E

Eicosapentaensäure 50, 74, 76
Eier 64
Einkaufsliste 112
Einzelberatung 43
Eiweiß 58
– biologische Wertigkeit 59
– Energiegehalt 58
Eiweißbedarf 59, 63
Eiweißmangel 59
Eiweißzufuhr, überhöhte 59
Elektrolythaushalt 61
Energiebedarf 32, 34
Energiedefizit 43
Enthaltsamkeit 88
Entzündungsreaktionen 22
Ergotherapie 24
Ernährungsberatung 100
Ernährungsentscheidungen 99
Ernährungsfachkraft 47
Ernährungsgewohnheiten 48
Ernährungstherapie 42, 44
Ernährungsumstellung 29, 47, 70
– Motivation 100
Ernährungsverhalten 44, 97, 99
Ernährungsziel 102
Essgeschwindigkeit 70
Essgewohnheiten 97
Essverhalten 43

F

Fantasiereise 95
5/2-Fasten 81
16/8-Fasten 81
Fasten 80
Fehlbelastungen 92
Fehlernährung 25
Fermentation 79
Fett 49
Fettabbau 71
Fettsäuren
– einfach und mehrfach ungesättigte 50
– gesättigte 50
– lebensnotwendige 49
Fisch 76
Flüssigkeitsbedarf 34
Flüssigkeitshaushalt 61
Flüssigkeitsmenge 57
Folsäure 79
Formuladiät 45
Freilandgemüse 113

G

ganzheitliches Training 92
Gedankenreise 103
Gelenk 16
Gelenkfehlstellung 21
Gelenkinnenhaut 20
Gelenkknorpel 15, 16, 90
Gelenkschäden 69
Gelenkspalt 20
Gemüse 62
Genuss 68, 87, 88
Genusserlebnis 88
Genussobjekt 88
Geschmackserlebnis 98
gesundheitsfördernde Ernährung 70, 77
Getränkeauswahl 71

Gewichtskurve 37
 Gewichtszunahme 37
 Gicht 69
 glutenfreie Ernährung 81
 Gonarthrose 16
 Grundumsatz 32

H

Heilfasten *Siehe Fasten*
 Heißhungerattacke 106, 131
 Herzinfarkt 31
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 50, 62, 66, 69, 93
 High-Impact-Sportarten 91
 Hüftgelenk 16
 Hungerstoffwechsel 58
 Hyaluronsäure-Injektion 24

I

Immunabwehr 58, 93

J

Jod 64, 66, 78

K

Kalorienbedarf 32
 kalorienfreie Getränke 67
 Karies 70
 Klimabelastung 35
 Kniearthrose 17
 Knieendoprothese 27
 Kniegelenk 16
 Knochendichte 69, 84
 Knochendichtemessung 18
 Knorpelverschleiß 22
 Koffein 19
 Kohlenhydrate 53, 63
 Kollagen 58
 Körpergewicht 29, 30

Körperhaltung 38
 körperliche Aktivität 68, 89
 körperliche Fitness 89
 Kraftverlust 16

L

Lebensmittelallergie 98
 Lebensmittelauswahl 47
 Lebensmittelinfektionen 68
 Lebensmittellagerung 111
 Lebensmittelunverträglichkeiten 73
 Lebensmittelvorräte 109
 Lebensmittelzusatzstoffe 67
 Lebensqualität 42, 44
 Lightgetränke 67
 Low-Impact-Sportarten 91

M

Magensäureschutz 26
 Mahlzeitenfrequenz 69
 Mahlzeitenplanung 105, 112
 Mahlzeitenvorbereitung 105, 110
 Makronährstoffe 48
 Meal Prepping 105, 107, 114
 mentale Verstärkungsmechanismen 43
 Mikronährstoffe 48, 60
 Mindesthaltbarkeitsdatum 109
 Mineralstoffe 61

- Mengenelemente 61
- Spurenelemente 61

 Mittagspause 107
 MRT (Kernspintomografie) 20

N

Nährstoffangabe 54
Nährstoffmangel 78
Nährstoffunterversorgung 74
Nahrungsergänzungsmittel 48, 79, 85
Nikotin 19
Nüsse 77

O

Obst 62
Obstipation 25
Omega-3-Fettsäure 39, 49, 64, 65, 70, 74, 77
Omega-6-Fettsäure 49, 74, 75
Operationsmethode 27
Orthese 24
orthopädische Hilfsmittel 24
Osteoklasten 19
Osteophyten 17
Osteoporose 18
Oxalsäure 19

P

pflanzliche Lebensmittel 78
Pflanzliche Lebensmittel 62
Phosphatgehalt 19
Physikalische Therapie 24
Physiotherapie 23
Plastikgefäß 110
Polyarthrose 16
Portionsgröße 63
Progressive Muskelentspannung 95
propriozeptives Training 92

R

Rauchen 38
Reflux 38
– Ernährungsempfehlungen 38
Refluxverstärker 39

regelmäßige Bewegung 89
Rehasport 24
Rezidivneigung 42
rheumatische Erkrankungen 73
Rhizarthrose 16
Risikofaktoren 20
Röntgendiagnostik 20

S

Saisonkalender 113
Sättigungsgefühl 68, 70
Säure-Basen-Gleichgewicht 61
Schlaf 95
Schlaganfall 31, 69
Schmerzen 16, 20, 22, 73, 94
Schmerzlinderung 73
Schmerztherapie 24
schonende Zubereitung 68
sekundäre Pflanzenstoffe 62, 65
Selbstmanagement 42
Selbstwertgefühl 44
Serotoninstoffwechsel 80
Sitzen 89
Sodbrennen 38
Spondylarthrose 16
Sport 69, 94
sportliche Überbelastungen 21
Sporttherapie 93
Stimuluskontrolltechniken 43
Stress 93, 95, 106
Stressauslöser 94, 106
Suchtgefahr 67

T

Taille-Hüft-Verhältnis 31
Therapie
– gelenkersetzende 27
– konservative 23• 45

- medikamentöse 24
 - operative 27
- tierische Lebensmittel 62
 Transfettsäuren 49, 50
 Treibhausgase 113
 Tryptophan 80

U

- Übergewicht 21, 37, 52, 69, 74
 Untergewicht 69

V

- vegane Ernährung 59, 78
 vegetarische Ernährung 78
 Verhaltenstherapie 42, 45
 Verletzungen der Gelenke 21
 Verstopfung *Siehe Obstipation*
 Vitamin A 60
 Vitamin B1 77
 Vitamin B6 79
 Vitamin B12 63, 78
 Vitamin D 18, 52, 60, 82
 - Unterversorgung 83
 Vitamine 60
 - fettlösliche 60
 - wasserlösliche 60

- Vitamin E 65
 Vitamin K 18
 Vollkornprodukte 63
 vollwertige Ernährung 62
 Vorstellungskraft 103

W

- waist to hip ratio *Siehe Taille-Hüft-Verhältnis*
 Wasser 67, 70, 71
 Weltgesundheitsorganisation (WHO) 41
 WHO-Stufenschema 24
 Wirbelsäule 16
 Wochenplan 113
 - Frühling 120
 - Herbst 122
 - Sommer 115
 - Spätsommer 124
 - Winter 117

Z

- Zucker 48, 66, 71
 zuckergesüßte Getränke 66, 67
 zuckergesüßte Lebensmittel 66
 Zwischenmahlzeit 131
 Zwischenmahlzeiten 69