

# 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