

Stichwortverzeichnis

A

Advanced Glycation Endproducts (AGEs) 50
Antibiotika
– Schäden 30
– Schutzmaßnahmen 30
Autoimmunkrankheiten 37

B

Bakterien, gramnegative 23, 25, 37
Bakterien, grampositive 23
Bewegung, strukturierte 71
Bewegung, unstrukturierte 71
BIA-Messung 86
Buttersäure 32, 54

C

Cross-Feeding 32

D

Darmdysbiose 25
Darm-Hirn-Achse 24
Dysbiose 47

E

Emulgatoren 36
Endotoxine 26, 37
Entgiftung 37, 75, 78
Essigsäure 32, 33, 54

F

Flexitarier 61
Fruktose 36

G

Ghrelin 57
Gluten 50

H

Hunger 33
Hygiene 62

K

KyberMetabolic 26, 43

L

Leaky Gut 35
– Folgen 37
– Ursachen 36
Lebensmittel, butyrogene 54
Lektine 50
Lipopolysaccharide (LPS) 23, 37, 89. Siehe auch Endotoxine

M

Mikrobiota
– proteolytische 25

O

Organ-Uhr 76

P

Polyphenole 64, 73
Präbiotika 56, 57
Propionsäure 32, 33, 54

R

resistente Stärke 58
– Bedeutung 59

– Lieferanten 59
– Typ 1 59
– Typ 2 59
– Typ 3 59
– Typ 4 59
resistente Stärke, retrogradierte 59

S

Sättigung 33, 57
Schlüsselbakterien
– Akkermansia muciniphila 31
– Bifidobacterium adolescentis 31
– Faecalibacterium prausnitzii 31
Schwelbrand
Schwelbrand (silent inflammation) 37
Serotonin 24, 33
Silent-Inflammation-Check 39
Stärke, resistente 58
Süßstoff 61

T

Tight Junctions 35, 36
Transfette 61

V

Vielfalt, mikrobiologische 56

Z

Zonulin 87