

Stichwortverzeichnis

A

Abendessen, spermidinreiches 104
 Abstandsregel 38
 Allergenkarrenz 38
 Allergie 54, 71
 Altern, Merkmale 43
 Altersdemenz 15, 18
 – Spermidin 30
 Altersflecke 43, 51, 55
 Alterungsprozess 125
 Alzheimer-Demenz 18, 21, 36, 65, 117
 – Diagnose 21
 – Melatonin 67
 Amine, biogene 12
 Anti-Aging 12, 16, 59
 – Resveratrol 65
 Anti-Aging-Ernährung 60
 Antidementiva 21
 Antihistaminika 71, 72
 Antioxidanzien 84
 Asthma 36, 37
 – Spermidin 38
 Augen 24
 – gesund erhalten 27
 Augenerkrankung 24
 Augeninnendruck, erhöhter 24
 Augenlinse 28, 54
 Ausdauertraining 135
 Autophagie 14, 15, 17, 27
 – Anti-Aging-Wirkung 51
 – Hautalterung 49
 – Intervallfasten 52

B

Beinstreckkraft 126
 Bettlägerigkeit 128
 Bewegung 68, 124, 131
 Biologicals 38
 Blue Zones 74
 Blutdruck 16, 20
 Blutdrucksenkung 27
 Botox 49
 BrainFit®-Ernährungskonzept 118, 122
 Brokkoli 78

C

CERAD-Plus-Testbatterie 33

Cheddarkäse 78
 COPD 36
 Coronavirus 37, 132
 – Melatonin 67
 COVID-19 15, 37, 67, 121
 – Melatonin 67
 COVID-Erkrankung 38

D

Demenz 117
 – Risikofaktoren 20
 – Spermidin 23
 – Test 33
 – Therapie 21
 Demenzformen 18
 Demenzverdacht 19
 Depression 68, 131
 Dermis 41, 42, 44
 Diaminoxidase 80

E

Entzündung, bronchiale 38
 Epidermis 41, 55
 Ernährung
 – Sarkopenie 128
 – spermidinreiche 80, 81

F

Fähigkeiten, kognitive 30
 Fettsäuren, mehrfach ungesättigte 84
 Fibroblasten 44, 55
 – Autophagie 51
 – seneszenz 45
 Fisch 84
 Frühstücksideen, spermidinreiche 86

G

Gebrechlichkeit 123
 Gedächtnisleistung 34
 – Spermidineffekt 120
 – Verbesserung 122
 Gedächtnistest 118
 Gedächtnisverlust 73
 – Ernährungstipps 84
 Gehgeschwindigkeit 126
 Gehirn 15, 54
 – Bewegung 132
 Gerontogene 46

Geroprotektor 53
 Glaukom 17, 24
 Grauer Star 26
 Grüner Star 24
 Grüntee 84

H

Handkraftmessung 126
 Haut
 – Antioxidanzien 47
 – Aufbau 40
 – Falten 42
 – Glättung 48
 – schützen 50
 – UV-Schäden 44
 – Vitamin C 54
 – Zelltypen 43
 Hautalterung 39, 42, 43, 46
 – Autophagie 49
 – Gegenmaßnahmen 57
 – Veränderungen 41
 – Vitamin C 55
 Hautmodelle 40
 Herz-Kreislauf-Schutz 16
 Hippocampus 70
 Histamin 12, 53, 54, 71
 Histaminintoleranz 80
 Histaminspiegel 13
 Hormonersatztherapie 57
 Hülsenfrüchte 84

I

IKIGAI 74
 Immundefunktion 68, 131
 Insulinsensitivität 68
 Intervallfasten 52

K

Käse 78
 Katarakt 26
 Keratinozyten 41, 42, 55
 – Alterung 45
 – Autophagie 50
 Kniebeuge mit Sessel 136
 Knochendichte 70
 Kollagen 57
 Koordinationstraining 137
 Kosmetikindustrie 47
 Kost, spermidinreiche 81, 116, 122

Krafttraining 136
 Krebs 65, 68, 131
 Kürbiskerne 78, 83, 117

L

Lebenserwartung 17
 Lebensmittel, spermidinreiche 81
 Leukotriene 36
 Lungenfunktion 38

M

Magenschutzmittel 72
 Mahlzeit 83
 Mastozytose 71
 Melanozyten 51
 Melatonin 66
 Menopause 57
 Mesotherapie 48
 Mikronadelung 48
 Mini-Mental-Status-Test 22, 32
 Mitochondrien 16
 Mittagessen, spermidinreiches 92
 MMS-Test 22, 32, 34
 Montelukast 36
 Müllersche Stützzelle 28
 Mundnasenmaske 38
 Muskelkraft 125, 128
 Muskelmasse 125
 Muskelschwund 123
 – Ursachen 124

N

Nahrungsmittel, spermidinreiche 13, 32, 78
 Nerven 29
 Netzhaut 24, 27, 28
 Neurodegeneration 14
 Neuroinflammation 37

O

Osteoporose 67, 70, 71
 – Behandlung 71
 Östrogenspiegel 70

P

Papaya 58
 Peeling 48
 Pflegeheim 116, 122
 Pilze 78
 Post-fall-Syndrom 127
 PPI 72

Probiotika 72
 Protein-Supplementierung 129
 Protonenpumpenhemmer 72
 Putrescin 13, 24

Q

Quercetin 58
 Querschnittslähmung 29

R

Radikalthypothese 47
 Rauchen 50, 55
 Resveratrol 60
 – Gesundheitswirkungen 64
 – Vorkommen 64
 Retinoide 58
 Rezepte
 – Granola mit Soja-Naturjoghurt 87
 – Grünes Dinkelrisotto 102
 – Käferbohnenbratlinge mit Mandarinen-Rotkohl-Salat 111
 – Käferbohnen-salsa auf Vollkornbrot 105
 – Kürbiskernbrot mit Eiern 91
 – Kürbiskern-Ricotta-Gnocchi auf gebratenen Salatherzen 99
 – Kürbiskernweckerl mit Meerrettichaufstrich 90
 – Mit Falafel und Käferbohnenhummus gefüllte Pita 100
 – Naturjoghurt mit Dinkelpops 88
 – Pilz-Omelett mit Kürbiskernbrot 113
 – Ravioli mit Kürbis-Frischkäse-Füllung in Steinpilzsauce 94
 – Risotto mit gebratenen Kräuterseitlingen 98
 – Salatwraps mit Spermidin-Toppings 106
 – Spermidin-Milchshake mit Heidelbeeren 91
 – Spermidin-Müsli 88
 – Steirische Käferbohnen-suppe mit Tofu 113
 – Steirisches Chili 93
 – Veganes Käferbohnen-Dhal-Curry mit Kokos-Roti 97
 – Vollkorn-Kürbiskernbrot mit Erbsenaufstrich 89

– Weißes und gelbes Polenta-Gemüse-Pilz-Allergie 108
 – Zwiebel-suppe mit Cheddar-Kürbiskernbrot 112
 Rotwein 64, 84

S

Sarkopenie 123
 – Diagnose 125
 – Ernährung 128
 – Protein-Supplementierung 129
 – Testosteron 130
 – Vitamin D 129
 Schädel-Hirn-Traumata 29
 Schlafhormon 66
 Seekrankheit 53
 Sehkraft 70
 Seneszenz 44
 Seniorenheim 116
 Serotonin 12, 66
 Skorbut 53
 Sodbrennen 72
 Sojabohnen 78, 83
 Sonnenschutz 50
 Spermidin 13, 16, 29, 79
 – Asthma 38
 – Augen 27, 28
 – Autophagie-Aktivator 52
 – Demenz 23
 – Effekte 16
 – Funktion 13
 – Hautalterung 49
 – Kücheneigenschaften 81
 – Praxisalltag 82
 – Regeneration 82
 Spermidinmangel 15
 Spermidinspiegel 31
 Spermidin-Top-Ten 83
 Spermin 13, 24
 Sport 68, 70
 Strahlung, ultraviolette 27
 Sturzfolgen 127
 Sturzgefahr 127, 132

T

Telomere 46
 Testosteron 130
 5-Times-chair-rise-Test 126
 Training 132, 134
 Trainingseffekte 133

U

Unsicherheit 127
UV-Schutz 55
UV-Strahlung 55

V

Vitamin-B₁₂-Mangel 73

Vitamin C 53, 54, 84
– Versorgung 57
Vitamin D 129

W

Wechseljahre 70
Wein, Resveratrolgehalt 62

Weizenkeime 30, 32, 34, 78, 83,
117, 121

Z

Zirbeldrüse 66

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

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/mama.mag.trias](https://www.facebook.com/mama.mag.trias)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter