

Stichwortverzeichnis

A

Acetylcholinrezeptor 31
 Acetylierung, Histonmodifikation 46, 71
 Achtsamkeit 186, 195
 achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) 206
 achtsamkeitsbasierte Übungen, Stressmuster, epigenetisch gespeicherte 223
 ACTH (Adrenocorticotropes Hormon) 137, 173
 Adenin 42, 44, 50
 Adenosin 128, 131
 – Koffein 129
 Adrenalin 31, 139, 140, 177, 213
 Aktin 52
 Alkaloide 92
 Alkohol
 – Entgiftung 138
 – Radikale, freie 34
 – Schlafstörungen 142
 Alpha-Linolensäure 114
 Alpha-Liponsäure 161
 – Entgiftung 162
 ALSPAC-Studie 199
 Alter, biologisches 221, 254
 Alterung 245
 – Bewegung 238
 – lncRNAs 77
 – oxidativer Stress 303
 – zelluläre, Telomere 304
 Aminosäuren, schwefelhaltige 159
 Amygdala 173, 183, 214
 Angstverarbeitung, Duft-/Schmerz-Konditionierung 229
 Antioxidanzien 34
 – Entgiftung 159, 163
 – Melatonin 128
 – Pflanzenstoffe, sekundäre 92
 – Stress 189
 – Vitamin C/Vitamin E 34
 Apoptose 35
 – Hemmung 39
 – Vitamin D 275
 ASC-Gen (Apoptosis-associated speck-like Protein containing a CARD) 244, 247
 Atemarbeit 195
 Atemtechniken 251
 – Biohacking 249
 – microRNAs, Beeinflussung 301
 – Mitochondrienaktivität 242
 – Nervensystem, autonomes 188
 – Stressmodulation 223
 Autoimmunerkrankungen 40
 Axon 19

B

Ballaststoffe 83, 108, 110
 – Entgiftung 159
 – fermentierte 109
 – Kohlenhydrate 83
 – Mikrobiom 110

Barfußgehen 153
 BDNF (Brain-derived neurotrophic Factor) 239, 244
 Belastung, chronische 214
 Berberin, Stress 190
 berührungsbasierte Ansätze 206
 Betain 79, 109, 163
 – Methylkreislauf 90, 113
 Bewegung 238, 241
 – Entgiftung 164
 – epigenetische Prozesse 60
 – epigenetische Regulation 255
 – gezielte 246
 – Methylierung 310
 – Regelmäßigkeit 246
 – Vitamin-D-Stoffwechsel 292, 293
 Beziehungen 196
 – konstruktive, verlässliche 202
 – soziale 167
 – Spuren im Erbgut 197
 BH4 (Tetrahydrobiopterin) 180
 Binde- und Stützgewebe 20
 Bindungen, sichere 199
 Biografie 208
 Biohacking 242, 248
 – Körperintelligenz 248
 – Methoden/Tools 249
 – Tracker als Ring 249
 Biologie 208
 – soziale 198
 biologisches Alter 221, 254
 Bitterstoffe, Entgiftung 159
 Black Women's Health Study 221
 Blaulichtblocker 127
 Blaulichtbrille 147
 Blaulichtfilter 147
 Blei 150, 272
 Blutzellen 20
 Blutzuckerregulation, Bewegung 239, 245
 Blutzuckerspiegel 83
 Boten-RNA. *Siehe auch* Messenger-RNA (mRNA)
 Brain-derived neurotrophic Factor (BDNF) 239, 244
 Brain Fog (Gehirnnebel) 104, 161, 165
 – Vitamin D 283
 Butyrat 82, 97
 – Mikrobiom 272
 B-Vitamine 59, 85, 113
 – Bestimmung 114
 – Entgiftung 159, 162
 B-Zellen 20

C

Cadmium 150
 Calcidiol 263, 267, 269, 296
 – Richtwerte 285
 Calcitriol 258, 267, 269, 276
 – Spiegel, erhöhte/niedrige 285
 Capsaicin 92
 Carnitin, Entgiftung 162
 Carotinoide 92, 112

Carrier-Proteine 29
 Catechol-O-Methyltransferase (COMT) 181
 Chemorezeptoren 32
 Cholecalciferol 260, **263**, 265, 269
 Cholin 79, 109, 110, **163**, 310
 – Methylkreislauf 90
 Chromatin-Remodeling 70
 Chromosomen **46**, 173, 187
 Chronobiologie 118
 Chronotypen 120
 Clock-Gene 117
 Coaching
 – epigenetisch informierte Prozesse 209
 – traumasensibles 217
 Cobalamin. *Siehe auch* Vitamin B12
 Coenzym Q10 161
 – Entgiftung 162
 COMT (Catechol-O-Methyltransferase) 181
 Conserved transcriptional Response to Adversity (CTRA) 204
 Coregulation 210
 Cortisol 119, 120, **130**, 131, 139, 173, 213
 – Genaktivität 214
 – Melatonin, Wechselspiel 130
 – Stress, chronischer 160
 CRH (Corticotropin Releasing Hormon) 173
 CRP 286, **305**
 Curcumin **93**, 94, 163
 Cytosin 42, **44**, 50

D
 Darmbarriere, durchlässige. *Siehe auch* Leaky Gut
 Darm-Hirn-Achse (Gut-Brain-Axis) **99**, 101, 178
 Deacetylierung 155
 Demethylierung 64, **66**
 Dendriten 19
 De-novo-Methylierung 65
 Desoxyribonukleinsäure. *Siehe auch* DNA
 Detoxifikation 157
 DNA **42**
 – Doppelhelix 44
 – Histone 45
 – Mutationen 156
 – Reparatur, SAMe 89
 DNA-Basen 42
 DNA-Demethylierung **66**
 DNA-Methylierung 56, 59, **63**, 96, 101, 109, 149, 154
 – Aufgaben 64
 – Bedeutung 67
 – Fehlregulation 68
 – Genexpression 65
 – Mechanismus 63
 – SAMe 89
 – transgenerationale Epigenetik 228
 – Umweltfaktoren 154
 – X-Chromosom, zweites, Inaktivierung 67
 DNA-Methyltransferasen (DNMTs) 64, **65**, 132
 – Pflanzenstoffe, sekundäre 92, 94
 DNMT1 (Maintenance-Methyltransferase) 65
 DNMT3A/DNMT3B (De-novo-Methyltransferasen) 65

Dopamin 140, **176**
 Doppelhelix, DNA 44
 Dunedin-Studie 199
 Durchschlafstörungen 138

E

Effektoren, Rezeptoren 33
 EGCG (Epigallocatechingallat), Stress 189
 Einsamkeit 204, **205**
 Einschlafstörungen 136
 Einzelaufstellung, systemische 235
 Eisbad 251
 Eisen 87
 Elektrosmog 152
 Embryonalentwicklung
 – DNA-Methylierung 67
 – Histonmodifikation 71
 – lncRNAs 77
 Emotional Freedom Techniques (EFT) 186
 endoplasmatisches Retikulum 17, 27
 – Zusatzfunktionen 28
 Entgiftung **157**, 166
 – Antioxidanzien 159, 163
 – ATP 158
 – Bewegung, Rhythmus und Erholung 164
 – B-Vitamine 159
 – DNA-Methylierung 64
 – Mikronährstoffe 162
 – Organe, Unterstützung 163
 – Phasen 157
 – Unterstützung 162
 Entgiftungsgene 158
 Entgiftungsleistung
 – epigenetische Beeinflussung 160
 – genetische Varianten 158
 Entzündungen
 – Bewegung **238**, **244**
 – Kältetherapie 250
 – Leaky Gut (Darmbarriere, durchlässige) 102
 – Schlafmangel 133
 – stille 101, 276, **300**
 Epigallocatechingallat (EGCG) **93**, 94
 Epigenetik 9
 – Bedeutung 56
 – Geschichte 57
 – soziale. *Siehe auch* Sozialepigenetik
 – transgenerationale 156, 225, **232**
 Epigenetik-Coach 13
 Epigenetik-Coaching 11
 – Erkenntnisse 12
 epigenetische Marker, Vererbung 60
 epigenetische Modifikationen 52
 – Genregulation 61
 epigenetische Starre 218
 epigenetische Tests 303
 epigenetische Uhr 239, **253**
 Epigenom 57, 63
 Epithelgewebe 20
 Epithelzellen 20
 Ergocalciferol 266

Erkrankungen, chronische **299**

- Vitamin-D-Mangel 284
- Vitamin-D-Stoffwechsel 293

Ernährung 10, 79

- ballaststoffreiche 163
- Entzündungsprozess 306
- Epigenetik 239
- Genanpassung 59
- nährstoffreiche 109
- optimale 109
- pflanzenbasierte 109
- Programmierer, epigenetischer 228
- Vitamin-D-Stoffwechsel 292

Essverhalten, gesundes 105

Euchromatin 45, **62**, 69

Eukaryoten 17

Evidenzbasierte Arbeit 311

F

Fasten

- Biohacking 249
- Gifte, Freisetzung 159
- Fertigprodukte, hochverarbeitete 111

Fette **81**, 84

Fettgewebe, braunes 244

- sportliche Aktivität 239

Fettsäuren

- essenzielle **34**, 110
- gesättigte 82, 84
- sogenannte kurzkettige (SCFAs) 97
- ungesättigte 83

Fettstoffwechsel, SAME 89

Fettzellen, Bewegung 243

Flavonoide 112

Folat 59, 68, 79, 86, **89**, 109

- Mangel 310
- Methylkreislauf 89, 107
- Mikrobiom 107
- Stress 190

GGamma-Aminobuttersäure (GABA) **100**, 178

Gehirn

- Neuroplastizität 191
- Vitamin D 275

Gene 43

- Aktivität, Umwelteinflüsse 54
- Entzündungsreaktion 300
- epigenetische Modifikationen 52

Genetik 42

Genexpression 38, **49**, 64

- Bewegung 238
- DNA-Methylierung 65
- gestörte 282
- soziale Determinanten 198
- Stress 182

Genistein **93**, 94

Genogramm 233

Genom 57

Genregulation 51

- epigenetische Modifikationen 61
- microRNAs 75

Gesundheit

- Empfehlungen 302
- epigenetische 313
- psychische, Vitamin D 294
- Visionen 313

Gesundheitskompetenz 314

- Umweltbewusstsein 167

Gesundheitsverständnis 8

- Epigenetik 9

Ghrelin 134

Giftstoffe meiden 152

glattes ER 27, **28**

Glucosinolate 92

Glutathion 157, **159**

- Entgiftung 159, **162**

Glykoproteine 33

Golgi-Apparat 27

- Zusatzfunktionen 28

G-Protein-gekoppelte Rezeptoren (GPCRs) 31

Guanin 42, **44**, 50Gut-Brain-Axis (Darm-Hirn-Achse) **99**, 101, 178**H**

Haarzellen, Innenohr 32

HDAC-Inhibitoren (Histon-Deacetylase-Hemmer) 73

Healthy-Aging-Profil 301, **303**HealVersity 12, **313**

Herzmuskelzellen 18

Heterochromatin 45, **62**, 69Hippocampus 183, 200, **214**

Histonacetylierung 71, 154

- Immunsystem 72

Histondeacetylasen (HDACs) 93

- Hemmung durch Butyrat 97

Histondeacetylierung 72

Histon-Demethylasen (HDMs) 71

Histone **45**, 94

Histonmethylierung 71

Histon-Methyltransferasen (HMTs) 71

Histonmodifikation 56, **59**, 69, 96, 154

- Acetylierung, Methylierung, Phosphorylierung bzw. Ubiquitinierung 71

- Embryonalentwicklung 71

- Genmodifikation 70

- Genregulation 71

- Krebserkrankungen 72

- Pflanzenstoffe, sekundäre 94

- Schlafmangel 132

- Stammzellen 73

- Stress 72

- transgenerationale Epigenetik 227, 228

- Umweltfaktoren 154

Histonproteine 61

Homocystein 86

Homocysteinwerte, erhöhte 114

Hormonrezeptoren 30

HPA-Achse 137
 – Atemtherapie 252
 – Resilienz 207
 – Trauma 213
 Hungerwinter-Studien 61
 Hydratation 34
 Hydroxyindol-O-Methyltransferase (HIOMT) 127
 Hypercalcämie, Vitamin-D-Überdosierung 291
 Hypermethylierung 68
 Hypnogramm 124
 Hypomethylierung 68
 Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse.
Siehe auch HPA-Achse

I

IL-6 102, 205, 305
 Immunabwehr 19, 31, 258
 – microRNAs 76
 Immunrezeptoren 31
 Immunsystem
 – Butyrat 98
 – Histonmodifikation 72
 – Schlafmangel 133, 134
 – Vitamin D 275
 – Vitamin-D-Mangel 283
 Immunzellen 19
 Industriezucker, Entzündungen 81
 Infektionen 272
 Inflammaging 299, 300
 Infrarottherapie 251
 innere Haltung 195, 209, 310
 innerer Dialog 192
 innere Uhr 117
 innere Zustände, epigenetische Signale 193
 Insulinunabhängigkeit, Bewegung 245

J

Jetlag 130, 139
 – sozialer 139
 Journaling 193, 195

K

Kälteexposition 241
 – Biohacking 249
 Kältetherapie 247, 250
 – Biohacking 250
 Kanalproteine 29
 Kindheit, frühe 198
 Klopfakupressur 186
 Kneipp'sche Anwendungen 250
 Koffein 128, 129
 – Adenosin 129
 – Schlafstörungen 142
 Kohlenhydrate 81, 84
 – ballaststoffreiche 83
 – hochverarbeitete 81, 83
 Körperinterventionen, Integration 209
 Körpertechniken, neurophysiologisch gekoppelte 242
 Krebserkrankungen
 – Bewegung 238

– DNA-Methylierung, Fehlregulation 68
 – Histonmodifikation 72
 – MAP-Kinase-Weg 39
 – microRNAs 76
 – Schlafmangel 134
 Kryokammern/Kältekammern 251

L

L-Carnitin 161
 Leaky Gut (Darmbarriere, durchlässige) 101, 102, 163
 – Symptome 103
 – Vitamin D 275
 – Vitamin-D-Mangel 283
 Lebensmittel
 – antioxidative 112
 – hochverarbeitete 111
 – Plastikkontakt 152
 – probiotische 163
 – schwefelhaltige 163
 – unverarbeitete 152
 Lebensstil 11, 43, 309
 – Faktoren 239
 – Veränderungen 311
 Leichtschlaf 122
 Leptin 134
 Lichtgeräte 242
 Lichtreize 242
 limbisches System 183, 191, 200
 Lipopolysaccharide (LPS) 101
 lncRNAs (Long-non-coding-RNAs) 74, 76
 L-Tryptophan 125
 Lysin 80
 Lysosomen 28

M

Magnesium 68, 79, 87, 113, 271
 – Entgiftung 162
 – Mangel 270
 – Methyلكreislauf 90
 Major Histocompatibility Complex (MHC-Moleküle) 33
 Makronährstoffe 80, 81, 113
 Makrophagen 19
 Mangan, Entgiftung 162
 MAO (Monoaminoxidase) 181
 MAP-Kinase-Weg 38, 39
 MARS-Rezeptor 276
 Mechanorezeptoren 32
 Meditation
 – microRNAs, Beeinflussung 301
 – Stress 188
 medizinische Therapie 11
 Melatonin 119, 125, 127, 131, 178, 310
 – Antioxidans 128
 – Blaulichtblocker 127
 – Cortisol, Wechselspiel 130
 – Schlafrhythmus 138
 Membranproteine 29
 – Rezeptoren 29
 mentale Routinen 192
 MEQ (Morningness-Eveningness Questionnaire) 119

Messenger-RNA (mRNA) 27, 50
 – Interferenz 52
 Methionin 68, **80**, 88, 163
 Methylcobalamin 113
 Methyl-CpG-Bindungsproteine (MBPs) 65
 Methylen-Tetrahydrofolat-Reduktase (MTHFR) 180
 Methylfolat (5-MTHF) 111, 180
 Methylgruppenmangel 309
 – Schlafstörungen 140
 Methylgruppenspende 159
 Methylierung **71**, 155
 – DNA. *Siehe auch* DNA-Methylierung
 – gestörte 303
 – Neurotransmitter 180
 – Silencer 66
 Methylierungsstörungen 128
 – Nahrungsergänzungsmittel 111
 – Schlafstörungen 140
 Methylkreislauf **88**, **180**
 – Cofaktoren 89
 Methylspender, proteinreiche 84
 MHC-Moleküle (Major Histocompatibility Complex) 33
 microRNAs 52, 74, **304**, 313
 – entgleiste 303
 – Entzündung 307
 – Feinsteuerung, molekulare 305
 – Gehirn/Nervensystem 76
 – Genaktivität 155
 – Genregulation 75
 – Pflanzenstoffe, sekundäre 94
 – transgenerationale Epigenetik 228
 – Zellkern 76
 Mikrobiom 96
 – Analysen 114
 – Ballaststoffe 110
 – Butyrat 97
 – Cofaktoren, epigenetische 107
 – emotionale Seite 100
 – Mikronährstoffversorgung 108
 – Stress **100**, 105
 – Vitamin D **272**, 293
 Mikronährstoffe **85**, 113
 – Entgiftung 162
 – Versorgung, Mikrobiom 108
 Mikrostromgeräte 242
 Mineralstoffe 86
 – Entgiftung 159
 miRNAs. *Siehe auch* microRNAs
 Mitochondrien 25
 – Bewegung/sportliche Aktivität 245
 – umweltbedingte Schädigung 150
 – Vitamin D 275
 Mitochondrienstress 216
 Monoaminoxidase (MAO) 181
 motorischer Kortex 191
 MTHFR (Methylen-Tetrahydrofolat-Reduktase) 180
 Mukoviszidose 35
 Muskelgewebe 20
 Muskelproteine 52

Muskelzellen 18
 – Bewegung 243
 – glatte 18
 Mutationen 39, **58**
 Myosin 52

N

Nahrungsergänzung 111
 Natürliche Killerzellen (NK-Zellen) 20
 Nekrose 35
 Nervengewebe 20
 Nervensystem, Bewegung/sportliche Aktivität 244
 Nervenzellen 19
 Neuroinflammation 216
 neuronale Bahnung 192
 Neuronen. *Siehe auch* Nervenzellen
 neurophysiologisch gekoppelte Körpertechniken 242
 Neuroplastizität 191
 Neuroprotection, Bewegung 239
 Neurotransmitter 176
 – DNA-Methylierung 64
 – Methylierung 180
 – Methylkreislauf 88
 – Synthese, SAME 89
 – Vitamin D 275, **294**
 Neurotransmitter-Rezeptoren 31
 NK-Zellen (Natürliche Killerzellen) 20
 Non-REM-Schlaf (Non-Rapid Eye Movement) 121, **122**
 Noradrenalin **177**, 213
 – REM-Schlaf 123
 Nozizeptoren 32
 Nukleosomen **46**, 69
 Nutri-Epigenetik **79**, 97, **231**

O

Omega-3-Fettsäuren **34**, 82, 83, 110
 – Stress 190
 Omega-3-Index 114
 Omega-6-Fettsäuren 34
 Omega-9-Fettsäuren 34
 OncomiRs 76
 Organellen. *Siehe auch* Zellorganellen
 oxidativer Stress 33, 112
 OXTR-Gen **200**, 201
 Oxytocin **199**, 202
 – physiologische Effekte 203
 – Rezeptor, Genexpression 200

P

Parasympathikus 164, **175**
 Parathormon (PTH) 269
 Peroxisomen 28
 Pestizide 151
 Pflanzenstoffe, sekundäre 84, **92**, 112, 239, 313
 – Entgiftung 163
 – Stress 189
 Phosphatidylcholin 34
 Phospholipid-Doppelschicht, Zellmembran **23**, **29**
 Phospholipide **23**, **34**, 89
 Phosphorylierung, Histonmodifikation 71

Photobiomodulation, Biohacking 249
 Photorezeptoren 32
 Physioepigenetik 232, **238**
 PI3K/Akt-Signalweg 39
 Plasmazellen 20
 Polymorphismen 59
 Polyphenole **34**, 92, 163
 Powernaps 119
 präfrontaler Kortex 183, 191, **214**
 Prävention **9**, **307**
 – Empfehlungen 302
 Prokaryoten 17
 Proteinbiosynthese 49
 – Transkription **49**, 64
 – Translation **49**, **51**, 64
 Proteine **52**, **80**
 – mitochondriale 239
 Psyche 310
 psychische Gesundheit 72
 Psychoepigenetik **169**, 231
 Pumpen, Transportproteine 29
 Pyridoxin. *Siehe auch* Vitamin B6

Q

Qi Gong 242
 Quecksilber 150, 272
 Quercetin **93**, 94, 163
 – Stress 189

R

Rassismus 221
 Rauchen, epigenetische Veränderungen 61
 raues ER **27**, **28**
 Raumluft, Verbesserung 152
 Readiness Score 250
 reaktive Sauerstoffverbindungen (ROS) **24**, **33**, 158, 216
 – Peroxisomem 28
 Redox-Balance, Zytoplasma 24
 REM-Schlaf (Rapid Eye Movement) **121**, **123**
 Reparaturgene, Schlafmangel 10
 Resilienz **169**, **207**
 – epigenetische **166**, **186**
 – Merkmale 207
 – neurobiologische Grundlagen 207
 Ressourcenarbeit, sozialer Fokus 209
 Resveratrol **93**, 94
 Retinoid-X-Rezeptor (RXR) **274**, 277
 Retinol (Vitamin A) 163, **272**
 Rezeptoren
 – Effektoren 31
 – G-Protein-gekoppelte (GPCRs) 31
 – Hormone 30
 – Membranproteine 29
 – Neurotransmitter 31
 Riboflavin. *Siehe auch* Vitamin B2
 Ribosomen 27
 RNA-Interferenz 52
 RNA, nicht codierende **59**, 74, 154, 304

ROS. *Siehe auch* reaktive Sauerstoffverbindungen
 Rotlicht(therapie) **127**, **251**
 – Biohacking 249
 – Schlafstörungen 147
 RXR (Retinoid-X-Rezeptor) **274**, 277

S

SAMe (S-Adenosylmethionin) **80**, **88**, **89**, 180
 – Methylenkreislauf 113
 Saponine 92
 SCFAs (sogenannte kurzkettige Fettsäuren) 97
 Schlaf **116**, 310
 – Architektur 121
 – besserer, Coaching-Impulse 145
 – HPA-Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse) 137
 – Resilienz, epigenetische 146
 – Vitamin-D-Stoffwechsel 292
 Schlafhygiene, gute 147
 Schlafmangel **132**, 309
 – Krebsentwicklung 134
 – Übergewicht 134
 Schlafmittel 143
 Schlafprotokoll 146
 Schlafqualität
 – Entzündungsprozess 306
 – Hypnogramm 124
 Schlafstörungen 136
 – Alkohol 142
 – Koffein 142
 – Methylgruppenmangel 140
 – Methylierungsstörungen 140
 – zirkadianer Rhythmus 145
 Schwermetalle **34**, 149, **150**, 151, 272
 Selbstwirksamkeit 10
 Selen **87**, 112
 – Entgiftung 162
 sensorischer Kortex 191
 Serotonin **125**, **178**, 310
 – enterochromaffine Zellen im Darm 99
 – Schlafrhythmus 138
 Signalübertragung
 – autokrine 37
 – endokrine 37
 – parakrine 37
 Sinnesrezeptoren 32
 Skelettmuskelzellen 18
 SNPs (Single Nucleotide Polymorphisms) **158**, 279
 sogenannte kurzkettige Fettsäuren (SCFAs) 97
 Sonnenschutz 258
 – Vitamin D, Blockade 264
 soziale Determinanten
 – Genexpression 198
 soziale Isolation **202**, **205**
 – chronische 204
 – Reversibilität 205
 soziale Ungleichheit 222
 – molekulare Prägung 221
 Sozialsystem, Reflexion 209

Sozioepigenetik 197, 201, 221, 232, 240

Stammzellen 20

– Histonmodifikation 73

Stress 10, 61, 171

– Achtsamkeit 186

– akuter 172

– Atemtechniken 188

– Bottom-up 183

– chronischer 172, 173, 182, 186, 309

– DNA-Methylierung 68

– EFT (Emotional Freedom Techniques) 186

– epigenetische Muster 59, 223

– Genexpression 182

– Histonmodifikation 72

– HPA-Achse 137

– Kreislaufunterbrechung 185

– Meditation 188

– Mikrobiom 96, 100, 105

– Modulation 223

– oxidativer 112

– Parasympathikus 186

– Pflanzenstoffe 189

– Schlafstörungen 137, 141

– Telomerase, Aktivität 187

– Teufelskreis 184

– Top-down 183

– Visualisierung 188

– Vitamin-D-Stoffwechsel 292

Stresshormon 181

– Cortisol 130, 189, 213

Stresspanels, epigenetische 304

Stressregulation 173

– Entzündungsprozess 306

– Kältetherapie 250

Stressresilienz 293

– Vitamin D 294

Stuhlgang, täglicher 163

Sulforaphan 93, 94

– Stress 189

Sympathikus 175

Synapsen 19

Synergie 311

T

Tai Chi 242

Telomerase 186, 187

– Aktivität, Meditation 189

Telomere 182, 187

– Alterung, zelluläre 304

Terpene 92

TET-Familie (Ten-Eleven-Translocation-Enzyme) 67

Tetrahydrobiopterin (BH4) 180

Therapie, medizinische 11

Thermogenese-Training 242

Thermorezeptoren 32

Thymin 42, 44

Tiefschlaf 122

TNF- α 102, 205, 286

Transfer-RNA (tRNA) 51

Transfette 82, 111

transgenerationale Epigenetik 225

Transkription, Proteinbiosynthese 49, 64

Transkriptionsfaktoren 51

Translation, Proteinbiosynthese 49, 51, 64

Transportproteine 29

Trauma 61, 212

– DNA-Methylierung 68

– Gehirnarchitektur 214

– HPA-Achse 213

– kollektives 220

– Langzeitfolgen 217

traumasensibles Coaching 217

Traumatherapie, körperorientierte 206

traumatische Erfahrungen 207

– biologisches Erbe 230

– körperliche/seelische Erkrankungen 218

T-Zellen 20

T-Zell-Rezeptor (TCR) 31

U

Übergewicht

– Fettgewebe, braunes 239

– Schlafmangel 134

Ubiquitinierung, Histonmodifikation 71

Umweltbewusstsein, Gesundheitskompetenz 167

Umweltfaktoren 43, 249

Umweltgifte 60, 149

– Belastung, kumulative/Kombinationseffekte 151

– Mitochondrienschädigung 150

– Reduktion 166

– Schadstoffe 150

Umweltvererbung 156

Uracil 50

V

Vagusnerv 99, 175

VDR. *Siehe auch* Vitamin-D-Rezeptor

Visualisierung 195

Vitamin A (Retinol) 163, 272

Vitamin B₂ (Riboflavin) 85

– Methylkreislauf 90

Vitamin B₆ (Pyridoxin) 85, 180

– Methylkreislauf 90

Vitamin B₉ (Folat) 86, 107

Vitamin B₁₂ (Cobalamin) 68, 79, 86, 110, 180

– Mangel 310

– Methylkreislauf 89, 107

– Mikrobiom 107

Vitamin C 163

– Antioxidanzien 34

Vitamin D 163, 258

– Blockade durch Sonnenschutz 264

– Dosierung 288, 289

– epigenetischer Modulator 274

– Gehalt in Nahrungsmitteln 266

– Hormon 260

– Laborauswertung 296

– Mikrobiom 272, 293

– Nahrungsquellen 265

– Neurotransmitter 294

- Präparate 288
- Referenzwert im Blut 261
- Signalkaskaden, zellinterne 276
- Supplementationsphasen 289
- Symptomtagebuch/Sonnenroutine 296
- Überdosierung 291
- Umwandlung im Körper 267
- Verwertung 271
- Zellstoffwechsel 275
- Vitamin-D-Bindungsprotein (VDBP) 259, **268**, 272, 276, 279
- Vitamin-D-Mangel **281**, 283
 - Erkrankungen, chronische 284
 - Folgen, systemische/zelluläre 282
 - funktionelle Störungen 287
 - Symptome 281
- Vitamin-D-Ratio 286
- Vitamin-D-Rezeptor (VDR) 258, 261, 272, **274**, 277, 293
 - Polymorphismen 279, 280
- Vitamin-D-Stoffwechsel 280
 - Bewegung 292, 293
 - Erkrankungen, chronische 293
 - Ernährung 292
 - peripherer **270**, 277
 - Schlaf 292
 - Stress 292
 - zentraler 269
- Vitamin E 163
 - Antioxidanzien 34

W

- Wasserqualität 152
- Wearables & HRV-Tracking 242

X

- X-Chromosom 47
 - zweites, Inaktivierung 67
- Xist-RNA 77

Y

- Y-Chromosom 47
- Yoga 242

Z

- Zellbiologie 15
- Zellen
 - Aufbau 22
 - Definition/Bedeutung 16
 - Differenzierung 15
 - eukaryotische 18
 - evolutionäre Meisterleistung 16
 - Fehlregulation 39
 - Identität 33
 - Organisation/Zusammenarbeit 15
 - prokaryotische 18
 - Signale/Signalwege 36, **38**
 - Spezialisierung 18
 - Vielfalt 18
- Zellidentität
 - Embryonalentwicklung 67
- lncRNAs 77
- Zellkern 24
 - microRNAs 76
- Zellkommunikation 21, **36**
 - direkte 37
- Zellkörper (Soma), Nervenzellen 19
- Zellmembran 22
 - Phospholipid-Doppelschicht 29
 - Schäden 33
- Zellorganellen 22, **24**
- Zelltheorie 18
- Zelltod, programmierter 60
 - Hemmung 39
- Zentriolen 25
- Zink **86**, 112, 113
 - Entgiftung 162
 - Methylkreislauf 90
- zirkadianer Rhythmus 117
 - Schlafstörungen 145
- Zonulin im Stuhl 103, 104
- Zwillinge, eineiige, Epigenetik 60
- Zytoplasma 22, **23**

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](https://trias.tut.mir.gut)



[/trias_verlag](https://trias_verlag)



natuerlich.thieme.de/
natuerlich-gesund



[www.trias-verlag.de/](https://www.trias-verlag.de/newsletter)
newsletter