

Stichwortverzeichnis

A

Altersflecken 12
Anthocyanin 38
Anthracin 30
Äpfel 41
Autophagie 17, 18, 33

B

Ballaststoffe 43
Beeren, rote 38
Bindegewebe 11, 13
Buchweizen 32

C

Carotinoide 36
chronische Entzündungen 24
Curcumin 32

D

Darm 23
Dermis 11
DNA 18, 19
DNA-Schutz 19, 35

E

EGCG 41, 48
Entzündungen 24, 44
Epidermis 10, 13
Epigallocatechingallat 41, 48
Ergothionein 47, 48

F

Falten 13
Fasten 17, 34
Fasting Like Diets 35
fermentierte Lebensmittel 43
Fettgewebe 12
Fettsäuren, ungesättigte 44
Fibroblasten 11, 13, 16
Flavonoide 48
FLD 35
Folsäure 37, 40

G

Genistein 48
Green-Med-Diet 39
Grüner Tee 41

H

Hautbarriere 14
Hormesis 32

Hormone 26

I

Immunsystem 24, 44
Inflammaging 24, 44
Ingwer-Extrakt 25
Intervallfasten 34

K

Karotinoide 46
Karotten 36
Keratinocyten 10, 14
ketogene Diät 38
Kurkuma 32, 33

L

Langpfeffer 42
Lipide 14, 25
Lycopin 36
Lysosomen 16, 17

M

Mankai 40
Mediterrane Kost 39
Melanozyten 11, 12
Menopause 14, 26
Mikrobiom 23, 24, 43
Mikronährstoffe 49
Milchsäure 45

N

Nährstoffsensorik 19, 38
Nrf2 31

O

Östrogen 26
Oxidation 25, 26
Oxidation von Lebensmitteln 51

P

Pfeffer 37
Phloretin 41
Photoaging 12
Pigmentflecken 12
Piperin 37
Piperlongumin 42
Polyphenole 48
Proteasom 16, 17
Proteine 16
PUFA 45

Q

Qualitätskontrolle 16, 30
Quercetin 42

R

Redoxreaktionen 25
Resveratrol 49
Rutin 32

S

Sauerkraut 44
Scheinfasten 35
Schweiß 14
seneszente Zellen 21, 41
Sommersprossen 12
Sous-vide-Garen 51
Spinat 37
Spirulina 40
Stangenpfeffer 42
Stilbene 49
Sulphoraphan 31

T

Talg 14
Tomaten 36, 50

U

Ubichinon Q 10 45

V

Vitamin A 46
Vitamin B 47
Vitamin C 46
Vitamin D 46
Vitamin E 46

W

Wacholderbeeren 30
Wasserlinsen 40
Weinblätter 42
Weizenkeime 33

Y

Yatein 30

Z

Zitronen 51
Zombie-Zellen 21

Zutaten- und Rezeptverzeichnis

A

Algen

- Alginat-Nudeln mit Garnelen 88
- Maki-Omeletts 68
- Poké-Bowl mit Lachs und Edamame 86
- Wakamesalat mit Ingwer 62
- Alginat-Nudeln mit Garnelen 88

Äpfel

- Leber, geröstete, mit Äpfeln 89
- Matjestatar mit Apfel 86
- Overnight Oats mit geriebenem Apfel 54
- Artischocken aus dem Sous-vide-Beutel 70

Avocado

- Avocado mit Garnelen 64
- Gurken-Minze-Avocado-Salat 62

B

- Bayrische Creme mit Kumquats 96

Beeren

- Beerenquark, bunter 94
- Beeren-Schoko-Trifle 94
- Buchweizentorte, Südtiroler 100
- Low-Carb-Pfannkuchen mit Heidelbeeren 56
- Blumenkohluppe mit Curry 59

Brokkoli

- Brokkoli, gratinierter 71
- Brokkolisuppe mit Rohkost-Booster 60
- Roher Brokkoli mit Kräuterdip 64
- Wokgemüse mit Tofu 78

Buchweizen

- Buchweizen-Pfannkuchen 55
- Buchweizentorte, Südtiroler 100

C

- Chiasamen-Pudding mit Feigen 54

F

- Feigenkuchen mit Haselnüssen 100

Fisch

- Lachs mit geröstetem Spargel 84
- Matjestatar mit Apfel 86
- Omelett mit Spinat und Lachs 58
- Poké-Bowl mit Lachs und Edamame 86
- Spaghetti mit Anchovis und Nüssen 84
- Zander mit Wacholderbeeren 83

Fleisch

- Huhn mit Langpfeffer und Ingwer 93
- Huhn, pikantes, mit Gemüsecurry 93
- Leber, geröstete, mit Äpfeln 89
- Rinderfiletspitzen mit Ezme 89
- Rinderfiletstreifen mit Papaya 90

G

- Gemüsechili, buntes 74
- Grünkohl mit Halloumistreifen 80
- Grüntee-Parfait 97
- Gurken-Minze-Avocado-Salat 62

H

- Huhn mit Langpfeffer und Ingwer 93
- Huhn, pikantes, mit Gemüsecurry 93
- Hülsenfrucht-Aufstrich 66

I

Ingwer

- Huhn mit Langpfeffer und Ingwer 93
- Kartoffelsuppe mit Kurkuma 58
- Schweinebauch mit Kimchi 92
- Wakamesalat mit Ingwer 62

J

Joghurt

- Beerenquark, bunter 94
- Huhn mit Langpfeffer und Ingwer 93
- Overnight Oats mit geriebenem Apfel 54

K

Karotten

- Huhn, pikantes, mit Gemüsecurry 93
- Karotten auf Kaffeebohnen 76
- Karotten-Nuss-Küchlein 98
- Karottensalat, elegant-pikanter 63
- Karotten-Walnuss-Suppe 59
- Schweinebauch mit Kimchi 92
- Kartoffeln, gefüllte, mit Grünkohl 80
- Kartoffelsuppe mit Kurkuma 58

Kurkuma

- Blumenkohluppe mit Curry 59
- Huhn, pikantes, mit Gemüsecurry 93
- Kartoffelsuppe mit Kurkuma 58
- Mango-Kurkuma-Eis 97

L

- Lachs mit geröstetem Spargel 84

Langpfeffer

- Huhn mit Langpfeffer und Ingwer 93
- Leber, geröstete, mit Äpfeln 89

Leinsamen

- Leinsamen-Bananen-Pfannkuchen 56
- Weizenkeim-Kefir-Müsli 55

Linsen

- Gemüsechili, buntes 74
- Linsensuppe, rotgelbe 60
- Low-Carb-Pfannkuchen mit Heidelbeeren 56

M

- Maki-Omeletts 68
- Mango-Kurkuma-Eis 97
- Matjestatar mit Apfel 86
- Meeresfrüchte**
- Alginat-Nudeln mit Garnelen 88
- Avocado mit Garnelen 64
- Spaghetti alle vongole 88
- Melone mit Wasabi und Schafskäse 63

N

Nüsse

- Buchweizentorte, Südtiroler 100
- Chiasamen-Pudding mit Feigen 54
- Feigenkuchen mit Haselnüssen 100
- Karotten-Nuss-Küchlein 98
- Karotten-Walnuss-Suppe 59
- Low-Carb-Pfannkuchen mit Heidelbeeren 56
- Spaghetti mit Anchovis und Nüssen 84
- Walnuss-Mankai-Edamame-Dip 67

O

- Omelett mit Spinat und Lachs 58
- Overnight Oats mit geriebenem Apfel 54

P

Pilze

- Omelett mit Spinat und Lachs 58
- Wokgemüse mit Tofu 78
- Zoodles mit zweierlei Tomate 75
- Poké-Bowl mit Lachs und Edamame 86

Q**Quark**

- Beerenquark, bunter 94
- Kartoffeln, gefüllte, mit Grünkohl 80
- Low-Carb-Pfannkuchen mit Heidelbeeren 56
- Roter Brokkoli mit Kräuterdip 64

R

- Radicchios, gegrillte, mit Petersilien-Couscous 72
- Rinderfiletspitzen mit Ezme 89
- Rinderfiletstreifen mit Papaya 90
- Risotto mit Rucola 78
- Rote-Bete-Gröstl 76

S

- Schweinebauch mit Kimchi 92
- Spaghetti alle vongole 88
- Spaghetti mit Anchovis und Nüssen 84

Spargel

- Lachs mit geröstetem Spargel 84
- Spargelragout 82
- Wokgemüse mit Tofu 78

Spinat

- Huhn, pikantes, mit Gemüsecurry 93
- Omelett mit Spinat und Lachs 58
- Poké-Bowl mit Lachs und Edamame 86
- Spinat-Knoblauch-Dip 66
- Tagliatelle, grüne 82
- Wokgemüse mit Tofu 78

Spirulina

- Spirulina-Chips 67

T

- Tagliatelle, grüne 82

Tomaten

- Avocado mit Garnelen 64
- Gemüsechili, buntes 74
- Linsensuppe, rotgelbe 60
- Melone mit Wasabi und Schafskäse 63

- Radicchios, gegrillte, mit Petersilien-Couscous 72
- Rinderfiletspitzen mit Ezme 89
- Risotto mit Rucola 78
- Zoodles mit zweierlei Tomate 75

W**Wacholder**

- Wacholder-Sauerkraut, selbstgemachtes 68
- Zander mit Wacholderbeeren 83
- Wakamesalat mit Ingwer 62
- Walnuss-Mankai-Edmame-Dip 67
- Weinblätter, gefüllte 71

Weizenkeime

- Beerenquark, bunter 94
- Weizenkeim-Kefir-Müsli 55
- Weizenkeimkekse, gefüllte 98
- Wokgemüse mit Tofu 78

Z

- Zander mit Wacholderbeeren 83
- Zoodles mit zweierlei Tomate 75
- Zucchini und Auberginen mit Petersilie 74

Quellen der Stockfotos von stock.adobe.com

Bilder S. 4, 8, 28: © blackday/stock.adobe.com – Stock photo. Posed by a model; S. 13 Hand: © Symfonia/stock.adobe.com; S. 23 Bauch: © Meeko Media/stock.adobe.com – Stock photo. Posed by a model; S. 25 Ingwer: © Pixel-Shot/stock.adobe.com; S. 27 Hülsenfrüchte: © anaumenko/stock.adobe.com; S. 30 Wacholderbeeren: © dmitr1ch/stock.adobe.com; S. 31 Brokkoli: © kobeza/stock.adobe.com; S. 32 Buchweizen: © maciejr23/stock.adobe.com; S. 32 Kurkuma: © Kenishiro/stock.adobe.com; S. 33 Weizenkeime: © slawek_zelasko/stock.adobe.com; S. 36 Tomaten: © evafesenuk/stock.adobe.com; S. 36 Karotten: © UncleFredDesign/stock.adobe.com; S. 37 Pfeffer: © lena_zajchikova/stock.adobe.com; S. 37 Spinat: © Christine/stock.adobe.com; S. 38 Rote Beeren: © stockphoto-graf/stock.adobe.com; S. 40 Mankai: © r0k0/stock.adobe.com – edited by Thieme; S. 40 Spirulina: © Jevgenija Zukova/stock.adobe.com; S. 41 Grüner Tee: © Ingo Heddinga/Wirestock/stock.adobe.com; S. 41 Äpfel: © Janelle/stock.adobe.com; S. 42 Langpfeffer: © Prashant ZI/stock.adobe.com; S. 42 Weinblätter: © HeidiMi/stock.adobe.com; S. 44 Sauerkraut: © Picture Partners/stock.adobe.com; S. 50 San-Marzano-Tomaten: © Ordasi Tatyjana/stock.adobe.com; S. 50 Amalfi-Zitronen: © eqroy/stock.adobe.com