Lara Briden

Stoffwechsel im Lot

Leseprobe

Stoffwechsel im Lot

von Lara Briden

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Warum Sie dieses Buch brauchen 11

TEIL EINS:
VERSTEHEN 17

1. Stoffwechselstörungen und Gewichtszunahme sind das Ergebnis unserer modernen Lebenswelt 19

Unsere Energiebalance 22
Mit dem Gehirn arbeiten 28
Fehlerbehebung in zehn Schritten 31
Dieses Buch ist für Frauen 34

2. Die große Verwirrung Ihrer Stoffwechselregulation 37

Hochverarbeitete Lebensmittel 42
Obesogene Faktoren, die nichts mit Essen zu tun haben 49
Nicht Sie sind das Problem, sondern unser modernes Lebensmittelumfeld 52
Sie werden es schaffen 54

3. Das Gefühl von Scham loswerden und Frieden mit seinem Körper schließen 56

Diätkultur 58
Widerstand gegen die Diätkultur 60
Emotionales Essen und gestörtes Essverhalten 70
Essstörungen 73

4. Die biochemischen Prozesse eines gesunden Stoffwechsels 76

Die Mitochondrien: Dreh- und Angelpunkt eines gesunden Stoffwechsels 78

Die Muskulatur: ein Stoffwechselorgan 80
Stoffwechselhormone: die treibenden Kräfte 81
Das vegetative Nervensystem: auf Energie programmiert 92
Verdauungssystem und Leber: im Zentrum des Stoffwechsels . . 101
Fettspeicherung als Überlebensstrategie 112
Weibliche Hormone: die Stoffwechsel-Superkraft 118
Was das Hunger- und Sättigungsgefühl beeinflusst 120

TEIL 2
FEHLER BEHEBEN 125

5. Haben Sie eine Stoffwechselstörung? 127
Leiden Sie an mangelnder Stoffwechselflexibilität? 127
Haben Sie eine Insulinresistenz? 129
Zu viel Unterhautfettgewebe, aber keine Stoffwechselstörung . . 140
Faktoren definieren, die Ihren Stoffwechsel behindern 143

6. Geben Sie sich, was Sie brauchen: eine ausgewogene Lebensweise 146
Soziale Verbindungen 147
Ein intakter Stoffwechsel braucht Ruhephasen 151
Unterstützung eines gesunden zirkadianen Rhythmus 161
Sorgen Sie für ausreichend Schlaf 165
Bewegen Sie sich und bauen Sie Muskelmasse auf 169

7. Geben Sie sich, was Sie brauchen: die richtige Ernährung 172
Trinken Sie ausreichend Wasser 172
Genießen Sie Ihre Mahlzeiten 173
Kochen Sie so oft es geht zu Hause 174
Holen Sie sich ausreichend Proteine 176
Essen Sie reichlich Gemüse! 183
Verwenden Sie nur hochwertige Fette oder Öle 186
Nehmen Sie ausreichend Nährstoffe zu sich 192
Verzichten Sie auf Alkohol 203
Schützen Sie sich vor zuckerhaltigen Nahrungsmitteln und Getränken 205
Fragen und Antworten zum Thema Zucker 208
Schützen Sie sich vor hochverarbeiteten Lebensmitteln 211

8. Fehlerbehebung bei Stress, Schlafproblemen, mangelnder Bewegung und falscher Ernährung 214

Sie leiden unter chronischem Stress 215
Ihre innere Uhr geht falsch 218
Sie bekommen nicht genug Schlaf 219
Sie bewegen sich nicht genug oder bauen nicht ausreichend Muskelmasse auf 223
Sie trinken nicht genug 225
Sie haben keine Möglichkeit, zu Hause zu kochen 226
Sie brauchen mehr Proteine 229
Ihnen fehlen Mikronährstoffe 229
Sie leiden an Episoden von Hypoglykämie (»Sugar Crash«) . . . 231
Sie trinken Alkohol oder rauchen 236
Sie konsumieren zu viel Zucker 238
Sie konsumieren zu viele hochverarbeitete Lebensmittel 238
Tracking 240

9. Fehlerbehebung bei Erkrankungen 248

Sie leiden an Nahrungsmittelunverträglichkeiten 248
Sie leiden an Verdauungsproblemen 255
Sie haben ein Schilddrüsenproblem 261
Mit Ihren weiblichen Hormonen stimmt etwas nicht 264
Sie nehmen Medikamente, die Ihre Stoffwechselgesundheit beeinträchtigen 270
Sie sind süchtig nach bestimmten Nahrungsmitteln 274
Sie haben in der Vergangenheit schon viele Diäten gemacht . . . 275

TEIL 3
BEHANDELN 277

10. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Verdauungsprobleme, Fettleber und Schilddrüsenerkrankungen behandeln . . . 279

Nahrungsmittelunverträglichkeiten 279
Verdauungsprobleme 283
Fettleber 292
Schilddrüsenerkrankungen 294

11. Der Einfluss der weiblichen Sexualhormone 302
Der Menstruationszyklus 303
Der Stoffwechsel in der Pubertät 311
Hormonelle Verhütungsmittel 312
Das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) 315
Schwangerschaft 321
Wochenbett und Stillzeit 322
Perimenopause und Menopause 324
Östrogentherapie 327

12. Befreien Sie sich von süchtig machenden Lebensmitteln . 330
Suchtartiges Essverhalten und Essstörungen 331
Die wissenschaftliche Kontroverse über die Suchttheorie 336
Behandlungsstrategien bei gestörtem Essverhalten 340

13. Im Ganzen betrachtet 355
Die Kernkonzepte 355
Fehlersuche 357
Seien Sie realistisch, was Brot und Müsli anbelangt 361
Das Gewohnte aufgeben 363
Eine neue Identität schaffen 365
Den Hunger besiegen 369
Aber was ist denn nun die beste Ernährungsweise? 371
Medizinische Eingriffe 381
Das Problem mit »Kalorienaufnahme im Gegensatz zu Kalorienverbrauch« 384
Intervallfasten und zeitlich begrenztes Essen 385

Weiterführende Informationen 390
Glossar 396
Quellenangaben 400
Stichwortverzeichnis 425
Danksagung 430

Wie dieses Buch zu verwenden ist

In den ersten beiden Kapiteln werde ich veranschaulichen, dass die meisten modernen Lebensmittel uns allen schaden. Und warum man sich ein zu hohes Gewicht nicht automatisch selbst eingebrockt hat.

In Kapitel 3 beschäftigen wir uns mit der »Diätkultur« und Schuldgefühlen, ehe wir uns in Kapitel 4 den biochemischen Prozessen hinter einem gesunden Stoffwechsel widmen und in einem Crashkurs alles Wichtige erfahren über Mitochondrien (die »Kraftwerke« unserer Zellen), Fettadaption und das autonome Nervensystem, dieses überaus wichtige System, das unseren Körper steuert, ohne dass wir bewusst etwas dafür tun müssen.

In den Kapiteln 5 bis 9 befassen wir uns mit der Fehlersuche in Ihrem System, bestimmen Ihre Stoffwechselgesundheit und decken alle möglichen Faktoren auf, die einen gesunden Stoffwechsel behindern, um die Sie sich kümmern sollten. Eines sollten Sie gleich wissen: Was bei Ihnen einen reibungslosen Stoffwechsel verhindert, kann bei anderen Menschen wiederum ganz andere Gründe haben. Darum handelt es sich hierbei um ein Handbuch zur individuellen und persönlichen Fehlerbehebung – meiner Erfahrung mit Tausenden von Patientinnen nach der einzige Weg für die Verbesserung von stoffwechselbedingten Beschwerden. Beim Lesen werden Sie auf Patientengeschichten stoßen, die Ihnen zeigen sollen, wie die Fehlerbehebung in der Praxis aussehen kann. Anschließend schauen wir uns in den Kapiteln 10 bis 12 Behandlungsoptionen für einige der komplizierteren Hindernisse an.

Schließlich werde ich in Kapitel 13 noch einmal alles zusammenfassen und Ihnen Tipps für eine langfristige Veränderung geben.

Infoboxen

Durch das ganze Buch hindurch werden Sie immer wieder Begriffsdefinitionen, Hintergrundinformationen, Tipps, Spezialthemen und Hinweise für Gespräche mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin finden.



Begriffsdefinition

In den Kästen mit diesem Zeichen finden Sie einfache Erklärungen der Fachbegriffe. Diese Erklärungen sind auch im Glossar am Ende des Buches aufgeführt.



Unter Tipps und Hinweisen sind jeweils zusätzliche nützliche Informationen angegeben.

Spezialthema: Hier geht es tiefer ins Detail

Spezialthemen liefern Ihnen zusätzliche, tiefer gehende Informationen.

Tipps für ein Arztgespräch

Für ein bestmögliches Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin stelle ich Ihnen in einer kurzen Liste Aussagen und Fragen zusammen, die Ihnen bei der Kommunikation über bestimmte Themen, beispielsweise Tests auf Insulinresistenz und unterschiedliche Arten von Schilddrüsenmedikamenten, helfen sollen.

Beruhen die Empfehlungen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen?

Wo immer möglich, habe ich Verweise auf entsprechende wissenschaftliche Studien angegeben, die Sie am Ende des Buches bei den Quellenangaben finden. Habe ich keine Referenz genannt, liegt das daran, dass bislang keine Forschungsergebnisse zu dem Thema veröffentlicht wurden – beispielsweise zur Rolle der Laktoseunverträglichkeit bei Heißhunger vor der Periode. In diesen Fällen verlasse ich mich auf die Erfahrungen meiner Patientinnen.

Die Einnahme der von mir empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel ist einfach und unbedenklich. Außerdem verweise ich auf alle nötigen Vorsichtsmaßnahmen. Bitte befragen Sie jedoch Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder Ihre Apotheke zu möglichen Wechselwirkungen zwischen

So arbeiten Sie *mit* Ihrer Biologie, nicht gegen sie.

Die neue »Gehirn-basierte Therapie« ist die Medikamentenklasse der GLP-1- und GIP-Agonisten zur Gewichtsabnahme (Semaglutid oder Ozempic). In Kapitel 4 erkläre ich die Hormone GLP-1 und GIP, und in den Kapiteln 12 und 13 spreche ich über ähnliche Medikamente und die Erfahrungen meiner Patientinnen.

Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel

»Der Weg nach Hause ist das Zuhause.«

Rūmī

Der Vorteil, mit der Biologie des Körpers zu arbeiten, ist, dass Sie sich gut dabei fühlen. Sobald Sie anfangen, die richtigen Hebel in Bewegung zu setzen, verspüren Sie sofort mehr Sattheit, Energie und Lebensfreude. Dann sind Sie auf dem Weg zu Ihrer Stoffwechselgesundheit – auch wenn Sie vielleicht nicht sofort an Gewicht verlieren. Ich nenne es deshalb »Weg nach Hause«, weil der Körper sich nach einem Zuhause sehnt.

Auf Ihrem Weg sollten Sie darauf achten, weiterhin Ihr Leben zu leben. Das bedeutet, Zeit mit Ihren Liebsten zu verbringen und all die Dinge zu machen, die Ihnen Spaß bereiten. Verschieben Sie diese Dinge nicht auf irgendeinen Tag in der Zukunft, an dem Sie vielleicht schlanker und gesünder sind. Gesundheit ist keine Zukunft, in der Sie eines Tages ankommen. Stattdessen findet Gesundheit jetzt statt, und leben, sich mit anderen verbinden und Freude empfinden sind wesentliche Bestandteile davon.

»Wie wir unsere Tage verbringen, so verbringen wir unser Leben.«

Annie Dillard

Aber wo fangen Sie am besten an? Was sind Ihre ersten Schritte auf diesem Weg? Beginnen wir mit der Fehlerbehebung.

Fehlerbehebung in zehn Schritten

Ihre idealen nächsten Schritte können sich erheblich von den idealen Schritten für andere Betroffene unterscheiden, deshalb kann ich hier keinen einheitlichen Ernährungs- und Trainingsplan anbieten. Stattdessen führe ich Sie durch einen zehn Schritte umfassenden Prozess zur »Fehlerbehebung«:

1. In Kapitel 4 schauen wir uns an, wie ein gesunder Stoffwechsel arbeiten sollte.
2. In den Kapiteln 5 bis 9 beschreibe ich verschiedene Stoffwechselhindernisse, also all die möglichen Signale für Gefahr und Hunger. Für jedes Hindernis gebe ich an, ob es eine hohe oder mittlere Priorität hat und ob es einfach oder schwer zu beheben ist.
3. An diesem Punkt schlage ich vor, dass Sie sich ein Notizbuch holen und die Stoffwechselhindernisse notieren, die auf Sie zutreffen. Sie werden wahrscheinlich vier oder fünf Punkte aufschreiben, vielleicht auch mehr.
4. Wenn Sie am Ende von Kapitel 9 angelangt sind, wählen Sie ein oder zwei Hindernisse aus, die Sie zuerst angehen wollen. Ich empfehle, eines auszuwählen, das hohe Priorität hat und gleichzeitig leicht zu beheben ist. Auf diese Weise können Dominoeffekte bewirkt und automatisch weitere Hebel in Bewegung gesetzt werden.
5. Machen Sie sich mit Ihrem Notizbuch einen Plan. Beispielsweise können Sie meine Stoffwechselkombi ausprobieren (Kapitel 7) oder Nahrungsmittel streichen, die zu Unverträglichkeiten führen können (Kapitel 10).
6. Setzen Sie Ihre persönliche Strategie um, während Sie Ihr Leben genießen.
7. Halten Sie die Strategie lang genug durch – mindestens mehrere Wochen lang – und bewerten Sie sie dann. Haben sich Sättigung, Energie und Lebensfreude verbessert?

8. Falls ja: Hurra! Freuen Sie sich über Ihren Erfolg und halten Sie entweder den Kurs bei, um auch den Fortschritt beizubehalten, oder machen Sie sich bereit, das nächste Hindernis und die nächste Strategie anzugehen. Denken Sie daran, dass es mit jedem Schritt leichter wird.
9. Wenn Sie *keine* Verbesserung des Sättigungsgefühls, der Energie oder Lebensfreude bemerken, sollten Sie ein *neugieriger Beobachter* oder Wissenschaftler sein und denken: »Oh, das ist interessant. Warum hat das nicht funktioniert? Was habe ich übersehen?« Vielleicht ist Ihr Eisenspiegel niedrig oder etwas stimmt mit Ihrer Schilddrüse nicht. Oder Sie müssen sich mehr vor Zucker in Acht nehmen, als Ihnen bewusst war.
10. Machen Sie nicht den Fehler, zu denken »Oh, das hat nicht geklappt« und dann das Handtuch zu werfen. Schauen Sie sich »Sie werden es schaffen« in Kapitel 2 an und legen Sie am besten ein Lesezeichen an die Stelle, damit Sie sie immer wieder lesen können, falls Sie eine Erinnerung daran brauchen.

Legen Sie am besten auch an diese Stelle hier ein Lesezeichen, damit Sie schnell nachsehen können, was Ihr nächster Schritt bei der Fehlerbehebung ist.

Kann das Beheben von Stoffwechselhindernissen tatsächlich zu Fettverlust führen?

Wenn Sie eines oder mehrere Ihrer Stoffwechselhindernisse angehen, können Sie Ihr Nervensystem unterstützen, die Insulinsensitivität verbessern, die Sättigungshormone ankurbeln, Hungergefühle verringern und den ausgleichenden Energieverbrauch steigern. Mit anderen Worten: Sie können den Regulationsmechanismus in Ihrem Gehirn korrigieren.

Das sollte zu einem kontinuierlich stärkeren Sättigungsgefühl und zu einem besseren Energieverbrauch führen, was die Umstellung auf weniger Essen und mehr Energieverbrennung mit sich bringen sollte. Dies wiederum lässt in der Regel automatisch auch ein Kaloriendefizit entstehen.

»Man muss lauter rufen, um die gleiche Wirkung zu erzielen.«[85] In Kapitel 6 erkläre ich Ihnen, wie Sie Dopamin und das Belohnungssystem unterstützen können.

Tipp **Sie müssen sich nicht** alle Bereiche des Nervensystems merken. Sie sollten nur wissen, dass sich das Nervensystem generell auf den Stoffwechsel auswirkt und auf Reize reagiert, die Sicherheit und Sattheit signalisieren.

Der Hypothalamus

Der letzte und größte Akteur im Nervensystem ist der Hypothalamus. Er trifft all die wichtigen Entscheidungen darüber, wie hungrig Sie sein, wie viel Energie Sie verbrennen und wie viel Fett Sie ansammeln sollten.

Tipp **Denken Sie daran: Weniger Hunger zu haben** und spontan mehr Energie zu verbrennen, passiert meistens zeitgleich, weil die Hypothalamus-Neuronen, die das Hungergefühl regulieren, eng mit den Hypothalamus-Neuronen zusammenhängen, die den Energieverbrauch steuern.

Wie in Kapitel 1 beschrieben, wird der Gewichtsregulationsmechanismus des Hypothalamus manchmal als »Ponderostat« bezeichnet. Er dient dazu, »Gewicht zu verteidigen« oder das Körperfett trotz potenziell großer Schwankungen in der Ernährung oder Aktivität in einem engen Rahmen zu halten.[86]

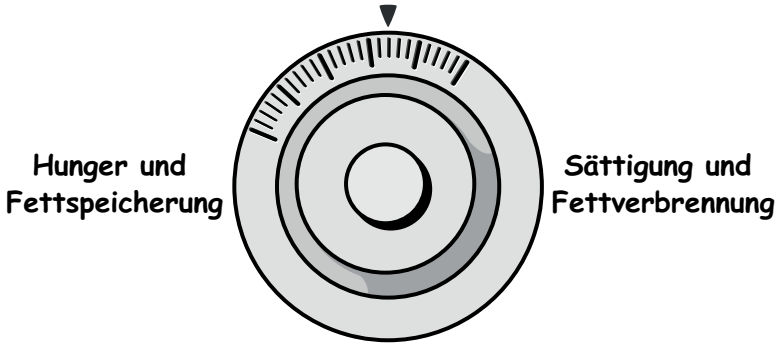


Abbildung 12 — Der »Ponderostat«

Der Hypothalamus trifft seine Entscheidungen auf Grundlage von Informationen aller anderen Akteure: Dazu zählen Mitochondrien, Muskeln,

Schilddrüsenhormone, Insulin, Darmmikrobiom, Leber, Immunsystem, Fettgewebe, weibliche Hormone, Neurotransmitter, zirkadianer Rhythmus, autonomes Nervensystem, HPA-Achse und das Belohnungssystem.

Was kann beim Hypothalamus schieflaufen?

Wenn Sie sich ständig hungrig fühlen und Fett anlagern, liegt das daran, dass Ihr Gehirn auf »Hunger und Fettspeicherung« gestellt ist – der Regler im obigen Diagramm ist nach links eingestellt. Und das liegt daran, dass Ihr Hypothalamus nicht die richtigen Informationen erhält. Die Korrektur dieser Informationseingaben, um den Regler nach rechts zu verschieben, ist die grundlegende Strategie dieses Buches. Sie versuchen, Ihren Hypothalamus zu einem gesünderen »Sollwert« zu überreden.

Verdauungssystem und Leber: im Zentrum des Stoffwechsels

»Alle Krankheiten beginnen im Darm«, schrieb vor über 2000 Jahren der griechische »Vater der Medizin« Hippokrates. Die Verdauung beeinflusst den Stoffwechsel in vielfacher Hinsicht, und zum Glück kann man einiges für eine gute Verdauung tun. Die Regulierung der Verdauung ist einer der stärksten Hebel, die man in Bewegung setzen kann.

Schauen wir uns einmal kurz die Akteure der Verdauung an.

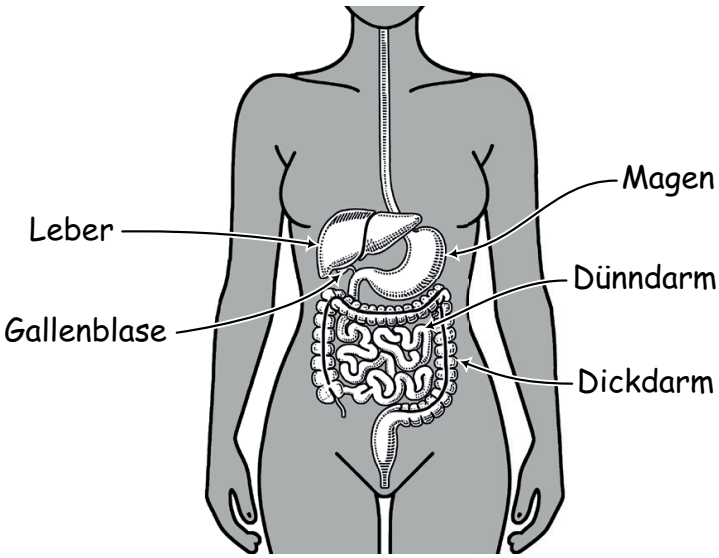


Abbildung 13 — Überblick über das Verdauungssystem

Stichwortverzeichnis

4-Hydroxynonenal 188

A

A1-Casein 249, 254, 281, 282, 396
Acetylcholin 96, 103, 121, 122, 160, 194, 196, 202, 237, 270, 291
ADHS 99, 123, 151, 155, 271, 331
Adiponektin 82, 89, 90, 113, 122, 198, 289
Adipositaschirurgie 53, 381, 382
Adrenalin 82, 90, 92, 93, 94, 95, 113, 114, 122, 151, 271, 305
Allulose 209
Alpha-Liponsäure 194, 203, 391
AMP-aktivierte Proteinkinase 87, 90, 149, 169, 203, 289, 384
Androgenüberschuss 119, 264, 265, 305, 315, 316, 318, 320, 325
Anorexia nervosa 73, 268, 331
Antidepressiva 51, 73, 151, 160, 218, 268, 270, 291, 309, 351, 393, 425

B

Berberin 273, 287, 289, 290, 292, 318, 322, 324, 383, 384, 391
Binge-Eating-Störung 70, 73, 74, 275, 331, 339
Bitterstoffe 284, 285
BMI 64, 65, 140
Body-Positivity 65
braunes Fettgewebe 27
Bulimia nervosa 70, 73, 74, 331

C

C15 191, 208, 282
Cellulite 62, 264
Ceramide 87, 112
Cholin 160, 181, 183, 192, 194–197, 200–202, 229, 237, 280, 291, 292, 293, 301, 359, 361, 391
Chronotyp 163, 219
Cortisol 82, 91, 93, 94, 95, 96, 115, 121, 165, 305, 314, 321
C-Peptid 137, 139
CRP 105, 134, 143, 255

D

Darmdysbiose 107, 108, 196, 255, 257, 283, 285, 288
Digital Detox 155
Dopamin 46, 99, 100, 103, 106, 121, 122, 155, 196, 309, 311, 335, 341, 396
Dysbiose 107, 108, 196, 257, 285

E

ektopisches Fett 81, 114
Emulgatoren 48, 208, 282, 297, 361
Endocannabinoide 46, 99, 121, 122, 396, 397

Endocannabinoid-System 92, 99
Essig 123, 189, 211, 284

F

Fettadaption 13, 110, 326, 352, 377
Fettleber 86, 111, 123, 132–134, 138, 142, 143, 189, 194–196, 204, 228, 233–235, 263, 279, 289, 292, 293, 300, 301, 391, 392
Fettoxidation 109
FODMAPs 185, 186, 209, 211, 252, 259, 282, 283, 286, 292, 361, 362, 375, 397
Follikelphase 124, 303, 307, 311, 388

G

GABA 92, 98, 103, 105, 121, 122, 148, 159, 160, 167, 168, 196, 309, 310
Gallenblase 76, 102, 108, 109, 194, 260, 285, 292
gesättigte Fettsäuren 188, 191
Ghrelin 82, 85, 86, 89, 106, 121, 165, 169, 382
GIP 30, 89, 382, 383
GLP-1 30, 53, 82, 86, 89, 109, 121, 122, 169, 186, 210, 285, 289, 351, 382, 383
Glucagon 82, 84, 85, 86, 89, 113, 121
Gluconeogenese 109
Glutamat 39, 87, 98, 122, 159, 160, 204, 212
Glutensensitivität 230, 250, 252, 253, 279, 280
Glycin 123, 162, 167, 168, 180–183, 192, 193, 199, 200–202, 229, 280, 359, 361, 391, 392
Glykogen 20, 85, 109, 110, 379, 397, 398
Grundumsatz 26, 27, 50, 80, 107, 246, 275, 323
gynoid 62

H

Hashimoto-Thyreoiditis 84, 111, 116, 142, 261, 262, 291, 296, 297, 298, 299, 301, 305, 310, 372, 386, 388, 393
HbA1c 130
HFV 218, 240, 243, 244
HOMA-IR 135, 137, 142
hormonelle Verhütung 51
hormonsensitive Lipase 113
HPA-Achsen-Dysfunktion 94, 298
Hypoglykämie 21, 33, 69, 88, 94, 98, 123, 128, 139, 144, 193, 215, 231–233, 235, 238, 244, 251, 261, 330, 373, 387
Hypophyse 82, 93, 261, 267, 268, 397
hypothalamische Amenorrhö 264, 266, 267
Hypothalamus 88, 91, 93, 100, 101, 121, 122, 148, 151, 161–163, 172, 266, 305, 382, 397

I

Inositol 123, 168, 192–194, 196, 197, 200, 201, 229, 233, 293, 298, 301, 318, 319, 321, 322, 327, 359, 361, 392
Insulin-Hypersekretion 96, 138, 141, 142
Intervallfasten 75, 177, 352, 373, 385, 386, 387
intuitives Essen 60, 69, 350
Irisin 80, 377

J

Jod 182, 297, 298, 299, 310

K

Kaffee 162, 176, 202, 204, 205, 296, 316, 332
Keto-Diät 110, 186, 191, 206, 238, 245, 374–379, 381, 383, 384

Ketone 109, 110, 118, 244, 245, 398
Ketose 110, 245, 398
Kreatin 180, 183, 199, 202, 359
kurzkettige Fettsäuren 105, 121

L

Laktoseintoleranz 250, 282
Leber 20, 28, 35, 65, 77, 79, 80, 85, 101, 102, 104, 108, 109, 111, 134, 161, 163, 172, 181, 185, 189, 194, 195, 198, 200, 204, 206, 260, 285, 292, 293, 361, 377, 397
Leptin 82, 89–91, 113, 118, 121, 122, 165, 303, 305, 323
Leptinresistenz 90, 91, 115, 135, 161, 218
Linolsäure 187
Lipödem 62, 117, 140, 141, 379, 380, 381
Lumen-Gerät 242
Lutealphase 123, 234, 304–309, 311, 353, 387

M

Magnesium 48, 123, 159, 160, 167, 168, 182, 192–194, 197, 199, 201, 204, 229, 233, 271, 300, 321, 345, 359, 361, 392
Makronährstoffe 44, 179, 243, 247, 398
Maltodextrin 211
MASLD 111
Mastzellaktivierungssyndrom 249, 279, 280
Melatonin 162, 165, 167, 168, 273, 284, 359, 392
Menopause 34, 81, 118, 119, 123, 177, 195, 268, 269, 292, 302, 306, 317, 323–329, 387, 398
Menstruationszyklus 34, 72, 119, 123, 124, 172, 231, 241, 246, 264, 302, 303, 305–308, 311, 312, 330, 358, 386–388
metabolische Endotoxämie 104, 105, 134, 204, 248, 255, 289, 377, 384, 386
metabolisches Syndrom 12, 40, 134, 143, 398
Metformin 202, 230, 290, 317, 384
Methionin 160, 181, 182, 198, 199, 202
Migräne 80, 168, 199, 209, 251, 252, 269, 271, 326, 379
Milchzuckerunverträglichkeit 254, 308, 364, 375
mittelkettige Fettsäuren 188, 189
mittelkettige Triglyceride 189
Myokine 80, 82, 122

N

N-Acetylcystein 160, 310, 339, 392, 393
Nüchterninsulin 135, 136, 138, 139, 143, 228, 233, 235, 241, 247, 265, 267, 273, 287, 288, 300, 320, 356, 372, 373

O

Obesogene 38, 39, 48–51
Obst 176, 185, 186, 207, 210, 249, 317
Ölsäure 186
Omega-3-Fettsäuren 62, 180, 182, 187, 203, 239
Omega-6 48, 122, 187, 188, 190, 203, 239, 359, 393
omnivore Ernährung 180, 198
Oraler Glukosetoleranztest 137
Orthorexie 71
Östrogen 61, 62, 77, 81, 82, 93, 115, 118, 122, 141, 195, 198, 264, 268, 272, 292, 296, 302, 303, 304, 306, 309, 312, 313, 314, 319, 321, 323, 325, 327, 359, 393
Östrogentherapie 195, 326–328, 329
Oxalatempfindlichkeit 102, 249, 252

Oxytocin 82, 96, 122, 148, 149, 167, 323, 329, 397
Ozempic 30, 53, 86, 89, 351, 382,–384

P

Pentadecansäure 181, 189, 191
Perimenopause 19, 33, 34, 119, 123, 162, 168, 197, 199, 218, 233, 235, 264, 265, 268, 269, 298, 302, 303, 307, 316, 317, 324, 325–327, 329, 387, 393, 398
Pflanzenöl 47, 48, 50, 115, 144, 174, 175, 188, 190, 211, 212, 239, 249, 282, 359, 360, 386
Phytoöstrogene 316, 317, 327
Polyvagal-Theorie 96, 97
polyzystisches Ovarialsyndrom 16, 119, 123, 127, 138, 196, 197, 264, 265–267, 302, 303, 305, 307, 312, 315–321, 325, 387, 388, 391–393, 395, 398
POTS 98, 152
Präbiotika 48, 123, 183, 285, 286, 361
Probiotika 259, 270, 286, 289, 383
Progesteron 77, 118, 119, 121, 234, 264, 268, 271, 298, 302–313, 315, 316, 319–321, 323, 325, 328, 359, 393, 396
Prolaktin 82, 118, 121, 267, 268, 309, 323, 397
Protonenpumpenhemmer 51, 256, 261, 270, 283, 284
Pubertät 119, 264, 302, 307, 311, 312
PYY 89, 121, 122

R

Reaktive Hypoglykämie 88
Reiterhosen 141
Reizdarmsyndrom 33, 98, 103, 260, 286, 287, 398
Respiratorischer Quotient 242

S

SAMe 160, 309, 393
Sarkopenie 81,–83, 115
Schilddrüse 32, 83, 84, 230, 261, 262, 264, 268, 294, 295, 297–301, 378
Schilddrüsenerkrankungen 144, 248, 259, 261, 263, 276, 279, 294, 298
Schilddrüsenunterfunktion 84, 115, 116, 158, 231, 244, 261, 262, 268, 294, 295, 296, 299, 311, 316, 379
Schlaf 29, 33, 49, 83, 91, 99, 122, 144, 151, 153, 154, 159, 162, 165–169, 171, 176, 180, 192, 194, 201, 204, 205, 219–223, 225, 234, 240, 245–247, 271, 305, 352, 358
Schlafapnoe 166, 220
Schlafhygiene 166
Schwangerschaft 34, 62, 119, 130, 197, 264, 302, 305, 321–324
Schwangerschaftsdiabetes 130, 137, 143, 322, 323
Selen 48, 183, 234, 297, 299, 301, 359, 388, 393
Semaglutid 30, 53, 89, 351, 382
Serotonin 92, 98, 103, 105, 106, 121, 122, 148, 160, 196, 270, 309
SHBG 316–318, 325, 327
SIBO 33, 87, 102, 103, 105, 116, 123, 185, 188, 202, 206, 250, 255–260, 273, 280, 283, 285, 286, 288, 289–291, 293, 297, 359, 362, 372, 373, 377, 386, 391, 397, 398
Stillen 15, 268, 290, 323, 344, 388, 390
Sulfurallergie 199

T

T3 83, 84, 215, 262, 267, 294–298, 305, 378, 379
Taurin 123, 159, 160, 167, 168, 178, 180–183, 192, 198–201, 229, 271, 280, 292, 309, 359, 361, 394

Thiamin 160, 202, 204, 291, 382
TMAO 196
Trauma 56, 57, 333, 348
Trigger-Lebensmittel 52–54, 69, 74, 122, 212, 341, 342, 344, 346, 347, 352, 369
Triglyceride 133, 139, 143, 189, 190, 235, 241, 287, 355, 372, 377

U

Umweltgifte 184, 359
Unterernährung 71, 72, 139, 266–268, 378

V

Vagusnerv 95–97, 122, 156, 237, 399
viszerales Fett 56, 63, 65, 76, 82, 104, 114–116, 118, 119, 123, 127, 131, 132, 141, 142, 156, 170, 204, 231, 237, 247, 265, 272, 287, 320, 323, 325, 328
Vitamin B6 181, 309, 311
Vitamin D 109, 192, 202, 203, 229, 230, 231, 382, 394
Vitamin K2 181, 203, 359, 394

W

Wachstumshormon 81–83, 115, 122, 165, 325, 397

Z

Zink 48, 103, 159, 160, 181–183, 202, 257, 284, 318, 359, 395
zirkadianer Rhythmus 49, 101, 122, 144, 154, 161, 165, 219, 325, 340, 359
Zucker 32, 41, 43–46, 61, 106, 108, 122, 142, 144, 175, 203, 205–211, 223, 234, 238, 244, 247, 254, 271, 282, 287, 300, 320, 334, 335, 336, 337, 338, 342, 359, 360, 364, 366, 377, 379, 383, 386
zyklische Progesterontherapie 319

Lara Briden

Stoffwechsel im Lot

Natürlich zu mehr Energie, Hormonbalance und einem gesunden Gewicht

400 Seiten, geb.
erscheint 2025

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de