

Stichwortverzeichnis

A

Abendessen 245
Abendmeditation 212
Abendtrunk 153
Abstinenz 266
Achtsamkeit 204–205
Adipositas 54
Adrenalin 272
After 136, 184
Alkohol 45, 87, 108, 269
Allergiker 46, 110
Anamnese 93
 retrograde 165
Ananas 107
Anatomie 88
Anatomiereise 180
Angst 69
Anorexie 32
Antibabypille 54, 89
Apfel 224, 229, 242
Apfelsaft 126
Apfelsäure 106, 182
Appetit 44, 70, 109, 176,
 261
Ärger 272
Arzt 56, 92
Asana 204
Askese 80
Atem 204
Atmung zwischen Erde
 und Himmel, Sitzübung
 214
Aufbautage 241, 252–
 253, 258, 262–263, 274
Aufbauzeit 64, 235
Aufstehen 104
Aufwärmübung 206
Augenbad 173
Augenbadewanne 195
Augenspülung 194
Ausgeglichenheit 206
Ausrede 258
Autodestille 269

Autophagozytose 75–76
Ayurveda 113, 129

B

Backpflaume 247, 258
Badewanne 134
Bakterientoxin 184
Ballaststoffe 100
Bandha 199
Basen 27, 34, 268
Basenbildner 125, 271
Basenpulver 120
Basentrunk 153
Basmatireis 227
Bauch 88, 240
Bauchaorta 156
Bauch-Beine-Po-Trio 38
Bauchdrücken 43
Bauchgefühl 183, 225
Bauchschmerz 235, 252
Bauchspeicheldrüse 48,
 242, 251–252
Bauhin, Caspar 184
Bauhin-Klappe 184
Beckenboden 136
Beine aktivieren
 Übung 209
Belohnung 266
Beschwerden 68, 219, 240
Bett 134, 138
Bettlägerigkeit 151
Beweglichkeit 85, 218
Bewegung 150, 168, 263,
 266, 270, 273
Bewegungseinschrän-
 kung 218
Bewegungsmangel 269
Bikarbonat 159
Bindegewebe 36, 120,
 162, 230, 271
Biorhythmus 30, 86, 190
Birrensaft 126
Blähungen 225

Blase 146
Blut 59, 170
Blutdruck 124, 127, 160,
 167, 169–170, 240
Blutdruckmessgerät 127
Blutdrucksenker 169
Blutgefäß 185
Blutkreislauf 254, 266
Blutzirkulation 172
Blutzucker 67
Blutzuckerspiegel 267
Body-Mass-Index 178
Braunhirse 111
Brühe 244
Brühwürfel 122
Buchinger-Fasten 49
Buchinger, Otto 27, 34,
 49, 51–52, 58, 229
Bürstenmassage 148
Butter 242

C

Carotinoide 228
Casogluteomorphinab-
 hängigkeit 63
Casomorphin 62, 264
Chakra 204
Chlorophyll 229
Colitis ulcerosa 107
Collier, Renate 120
Convenience-Food 28
Cortisol 36, 61

D

Dämpfeinsatz 244, 260
Dampfgarer 226, 244,
 259–260
Darm 53, 59, 71, 233, 249
Darmentleerung 47, 49,
 52
Darmentzündung 183
Darmflora 100, 184
Darmgesundheit 97, 120

- Darmhygiene 67, 87, 130, 140, 144, 168
 Darminhalt 178, 182
 Darmmuskulatur 249
 Darmperistaltik 100, 201, 247
 Darmreinigung 53, 115, 117
 Darmrohr 250
 Darmschleimhaut 98, 131
 Darmspülung 143
 Darmtoxine 139
 Darmträchtigkeit 98–99
 Darmwand 98
 Darmwandnervensystem 183
 Darmwandzellen 131, 184
 Defektheilung 29
 Dehnungsrezeptor 137, 176
 Dehnung und Streckung, Übung 207
 Deodorant 149
 Depression 139, 273
 Diät 38–39
 Diätberatung 39
 Dickdarm 59, 140, 182, 250
 Dickdarmkrebs 100
 Distress 120
 Disziplin 218, 240, 253
 Dreitagefasten 49
 Düngemittel 121
 Dünndarm 59, 182–183
 Dünndarm-Dickdarm-Klappe 184
 Durchfall 138, 147
 Durchwärmung 209
 Dusche 134, 138, 149
- E**
- Einkorn 264
 Einladung 74
 Einlauf 115, 130, 133, 140, 144, 146, 193, 249, 262 hoher 134
 Einlaufgerät 132–135, 140
 Einlaufserie 137, 146
 Einlaufwasser 184
 Einstimmung 206
 Eisen 229
 Eiswürfel 126
 Eiweiß 37, 120, 250–251
 Eiweißüberschuss 118
 Eiweißzerfallsgifte 59
 Elastizität 171
 Empfängnis 54
 Enddarm 184
 Endorphine 61
 Energie 32, 266
 Energiebahnen 208
 Energiebilanz 105
 Energiemenge 233
 Energiestoffwechsel 49
 Energieverbrauch 244
 Energiewährung 32
 Entgiftungsorgan 174
 Entgiftungsprozess 171
 Enthaltbarkeit 89
 Entlastungstag 66, 100, 103, 133, 143, 163
 Entsafter 125
 Entspannung 178
 Entspannungsübung 192
 Entstauung 57
 Entzug 160
 Entzündungsherd 61
 Enzyme 184, 250–251
 Enzymkomposition 251
 Erbrechen 182
 Erkältung 60
 Ernährungsgewohnheit 220
 Ernährungsumstellung 49, 270
 Ernährungsweise 27
 Erotik 88
 Erschöpfung 240
 Erstfaster 118
 Erstverschlimmerung 75
 Essenszeit 256
 Essgewohnheit 68, 221
 Essverhalten 274
 Exorphine 264
- F**
- Fahrradfahren 150
 Faltenbildung 175
 Familienplanung 55
 Familienstruktur 27
 Faserstoffe 99–100, 110, 113, 133, 183
 Fasten 28–29
 intermittierendes 263
 Fastenabbruch 179
 Fastenarzt 58
 Fastenbrechen 30, 67, 219, 221, 223–224, 235, 242
 Fastenbrühe 121, 223
 Fastendauer 41, 161
 Fastenende 219
 Fastenerfahrung 55, 103
 Fastenerlebnis 179
 Fastenfehler 168
 Fastengemüse 119
 Fastengruppe 70
 Fastenklinik 58, 71, 94
 Fastenkrise 49, 75, 163, 165
 Fastenkur 30, 93
 angeleitete 253
 Fastenleiter 56, 70, 74, 90, 92, 253
 Fastenmodus 88, 118, 123, 219
 Fastennahrung 181
 Fastenperiode 32
 Fastenprotokoll 155, 193
 Fastenregeln 52
 Fastenreinigung 34, 163
 Fastenreise 80
 Fastenritual 145
 Fastenstoffwechsel 240
 Fastentag 242
 Fastentagebuch 155
 Fastentechnik 31, 90
 Fastentee 124
 Fastentraum 86
 Fastenwanderung 34
 Fastenwiederholer 118
 Fastenwunsch 55
 Fastenzeit 29, 53, 70, 190, 234, 250, 271
 Fastergemeinschaft 234
 Fastnacht 42
 Fehlsichtigkeit 173
 Fertiggerichte 268

Fest 222
 Festmahl 221
 Fett 136, 184, 242, 250–251, 263
 Fettdepot 267
 Fettgewebe 32, 66, 120, 266
 Fettstoffwechsel 32
 Fettverdauung 194
 Fieber 250
 Fieberzäpfchen 140
 Fingerfood 109
 Fingergelenke aktivieren, Übung 209
 Flaschenwasser 124, 129
 Flüssigkeitshaushalt 173
 Flüssigkeitsmangel 139–140
 Flüssigkeitszufuhr 168
 Frischmilch 263
 Frotteetuch 133
 Fruchtwasser 180
 Fruchtzucker 225
 Frühstück 118, 258
 Fruktoseintoleranz 225
 Frust 44
 Fuselalkohol 256, 262, 273
 Fußbad 159, 169

G

Gallensaft 242, 250
 Gallensäure 100
 Gandhi, Mahatma 34
 Gärungsgase 273
 Geburtstagsparty 102
 Gedächtniseinschränkung 171
 Gedanke 183
 Gefühle 183, 253
 Gehirn 181, 251
 Gekröse 184
 Gelassenheit 28
 Gelatine 177
 Gemüse 261
 Gemüsebrühe 153, 261
 Gemüsefrühstück 258
 Gemüsesaft 124–125, 262
 Gemüsesuppe 242–243, 261, 274

Genesung 36, 76
 Geschmacksknospen 119
 Gesicht 174
 Gesundheit 29, 52, 55, 81, 261, 263
 Getränke 153, 234, 246
 Gewebehunger 71, 177
 Gewicht 147, 274
 Gewichtsreduzierung 38, 110, 177–178
 Gewichtsverlust 177
 Gewichtszunahme 178
 Gewohnheit 256
 Gewohnheitsmuster 108
 Gewürz 126
 Ghrelin 33, 71, 177
 Gicht 269
 Glaubersalz 139
 Gleichgewicht 76, 163
 Glücksgefühle 61
 Glückshormone 204
 Glucose 32
 Glutamat 108
 Gluten 57, 63, 229, 258, 263–264
 Gluteomorphin 63, 265
 Glykogen 32
 Goldhirse 111
 Grapefruitsaft 126
 Grippe 60
 Grippeprophylaxe 43
 Großhirnrinde 252
 Gruppe 90, 93, 253
 Guter-Vorsatz-Modus 221

H

Haarausfall 111
 Haare 133
 Haarpflege 150
 Hahn, Siegmund 157
 Handgelenke aktivieren, Übung 209
 Harnflut 66
 Harnsäure 269
 Harnsäurespiegel 269
 Hatha Yoga 196
 Hauptmahlzeit 242
 Haut 120, 131, 156, 240
 Hautunreinheit 174
 Hautzellen 131

Head'sche Zone 156
 Head, Sir Henry 156
 Heilerde 133, 154, 182, 184, 251
 Heilfastenkur 92
 Heilimpuls 36
 Heilkraft 29, 131
 Heilpraktiker 56, 92
 Heilung 60, 250
 Heilungskrise 76, 164
 Heilungsprozess 164
 Herausforderung 243
 Herzfrequenz 171
 Herzinfarkt 185
 Herzkompresse 172
 Herzmuskulatur 150
 Hesse, Hermann 70
 Hippokrates 220
 Hirse 110
 Hirsetag 66, 110
 Histamin 57
 Honig 128, 182, 234, 250
 Hormone 273
 Hormonsystem 190
 Hunger 44, 70, 176, 182, 218, 261, 274
 Hungergefühl 176
 Hungern 28
 Hungerperiode 32
 Hunza 53
 Hustenreiz 181
 Hydrokultursystem 119
 Hydrotherapie 157
 Hypertoniker 170
 Hypophyse 61
 Hypothalamus 71

I

Idealgewicht 80
 Immunglobuline 196
 Immunsystem 28–29, 36, 184
 Immunzellen 36
 Indikation 55–56
 Innehalten 29
 Inselzellen 229
 Insulin 32
 Intervallfasten 45
 Irrigator 130, 132, 134, 176, 249–250

J

Jala Neti 196
 Jasminreis 227
 Joggen 150
 Jo-Jo-Effekt 38, 68
 Jugendliche 54

K

Kaffee 45, 63, 120, 160,
 163, 167
 Kaffeeentzug 64
 Kalender 47, 218
 Kalium 229
 Kaloriendichte 128
 Kalorienzufuhr 266
 Kälteempfindlichkeit 172
 Kampfer 160
 Kapha 113
 Kartoffel 271
 Käse 62
 Kasein 263–264, 266
 Katergefühl 225
 Kauen 251, 256
 Kernfastendauer 49
 Kernfastentage 263
 Kernfastenzeit 241, 258
 Kiefer aktivieren und
 lockern, Übung 208
 Kieselsäure 111
 Kinder 29, 53, 140, 250
 Kinderarzt 53
 Kinderwunsch 54–55, 89
 Kindheitstrauma 165
 Kindspech 180
 Klebereiweiß 57
 Klistier 133
 Knäckebrot 245
 Kneipp, Sebastian 157
 Knochenmark 36
 Koffein 62–63, 98, 127
 Kohlendioxid 120, 225
 Kohlenhydrat 250–251
 Kohlensäure 107
 Kokosblütenzucker 272
 Kokosfett 246
 Kolik 242
 Komplikation 52
 Kontraindikation 56, 58
 Konzentration 204

Konzentrationsmangel
 151
 Konzentrationsstörung
 171
 Kopf-Gesicht-Meridi-
 anaktivierung, Übung
 208
 Kopfschmerz 61–62, 139,
 151, 158, 163, 167–168,
 193
 Körper 88, 204
 Körperbürste 133
 Körperflüssigkeit 192
 Körperfunktion 29
 Körpergewicht 38, 103
 Körperwahrnehmung 32
 Körperzellen 32, 118, 180
 Kotsteine 98–99, 178
 Kraftquelle 83
 Kraftreserve 217
 Krampf 170
 Krankenhaus 94
 Krankenkasse 94
 Krankheit 27, 53, 103
 Krankheitskeim 36, 252
 Kräuter 122
 Kräutertee 124
 Kreislauf 127, 148, 171,
 183
 Kumarin 229

L

Laktoseintoleranz 263
 Lavendelkissen 192
 Lebensenergie 199
 Lebenserfahrung 118
 Lebensfreude 44, 176
 Lebensgewohnheit 27
 Lebenskrise 164
 Lebensmittel 57, 223, 240
 Lebensrhythmus 30
 Leber 32, 87, 156, 167,
 194, 233, 242, 251, 267,
 273
 Leberwickel 152, 172
 Leichtigkeit 47, 219
 Leinöl 273
 Leinsamen 248–249
 Leinsamenschleim 249
 Leinsamenschrot 248

Leistungsfähigkeit 86
 Leitungswasser 129
 Limbisches System 70,
 119, 252
 Löschpapier 154
 Löss 154, 182
 Lota 196
 Lotusblume 81
 Luftröhre 181
 Lunge 120
 Lymphabfluss 148
 Lymphe 170
 Lymphknoten 36
 Lymphstau 110

M

Magen 173, 198, 224, 233
 Magengrund 181
 Mageninhalt 182
 Magenknurren 182
 Magensaft 198
 Magenschmerzen 235
 Magenübung 198
 Magersucht 54
 Mahlzeit 219, 222, 233–
 234
 Majoran 229
 Makrophagen 80, 118
 Mangel 243
 Mangelzustand 32
 Margarine 246
 Mattigkeit 181
 Mayr, Franz Xaver 99,
 149
 Medikament 36, 54, 64,
 92, 163
 Meditation 160, 204
 Meditationssitz 204
 Mehl 120
 Meridiane 208
 Mesenterialinfarkt 185
 Mesenterium 184
 Methangas 225
 Methusalem-Formel 40
 Migräne 168
 Mikrobiom 184
 Mikromimik 191
 Mikroorganismus 59
 Milch 62, 160, 263
 Milchzucker 264

Milieu 57
 Mineralien 66
 Minutenpolenta 112
 Mischkost 107
 Mitfaster 222
 Mitochondrien 32–33
 Mittagessen 260
 Mittagsmahlzeit 243
 Mittagszeit 122
 Monokost 110
 Morgenritual 145
 Morgentoilette 98
 Morphin 62, 265
 Motivation 80
 Motivationskraft 180
 Müdigkeit 139, 151, 167
 Mund 132, 251
 Mundgeruch 154, 181, 194
 Mundöl 194
 Mundreinigung 194
 Mundschleimhaut 132
 Muskelrückbildung 150
 Muskelschmerzen 170
 Muskulatur 150, 170, 267
 Mut 179

N

Nachfastenzeit 219, 270, 273
 Nachtschlaf 86, 175
 Nahrung
 feste 27
 Nahrungsaufspaltung 251
 Nahrungskarenz 180
 Nahrungsmangel 33
 Nahrungsmenge 226
 Nahrungsmittel 27
 Nahrungsresorption 71
 Nahrungsüberschuss 243
 Nahrungsverzicht 36
 Naloxon 265
 Nase 181
 Nasenhöhle 119
 Nasen-Rachen-Raum 195
 Nasenspülkännchen 196
 Nasenspülung 195, 197
 Natron 159
 Naturheilkunde 164
 Nebennieren 36

Nervennahrung 229
 Nervensystem 273
 Neuaufbau 220
 Neubeginn 76, 217
 vegetatives 73
 Nichtraucher 87
 Niere 151, 168
 Nikotin 98, 175
 Nulldiät 38, 52

O

Oberbauch 152
 Obst 262
 Ohnmacht 240
 Ohrreflexzonen 208
 Ohrreflexzonenmassage 208
 Ohsumi, Yoshinori 75
 Öl 136, 242
 Olivenöl 273
 Ölziehen 194
 Opiat 265
 Opiatrezeptor 63
 Opioide 61
 Orangensaft 126
 Ordnungstherapie 37, 75
 Organuhr 152
 Orthostase 191
 Osmosewasser 130
 Osteoblasten 266
 Oxytocin 89

P

Palmfett 246
 Pankreas 183
 Papaya 107
 Paracelsus 192
 Passagezeit 97, 99
 Passahfest 54
 Peeling 148
 Peristaltik 180
 Pestizidrückstände 121
 Petersilie 229
 Pflanzenfasern 184
 Pflanzenschutzmittel 121
 Phagozytose 75
 pH-Teststreifen 271
 pH-Wert 269
 Pitta 113
 Polenta 112

Polentatag 66
 Priefsnitz, Vincenz 157
 Priefsnitz-Wickel 156
 Prophylaxe 34
 Prostata 146
 Protein 162

R

Rachen 181
 Radikalfänger 229
 Ramadan 54
 Rauchen 87, 174, 221
 Regeneration 86
 Regenerationsprogramm 75–76
 Reinfasten 51–52
 Reinigung 55, 103, 139, 249
 Reinigungskrise 77
 Reinigungsprogramm 80
 Reinigungsritual 190, 193
 Reinigungsübung
 yogische 137
 Reis 45–46, 109, 227, 229
 Reiseirrigator 133
 Reistag 45, 66, 109
 Reiswaffel 245
 Rektum 135, 176, 184
 REM-Phase 78
 Reserven
 innere 31
 Resorption 59, 183
 Restharn 146
 Rezeptorblocker 265
 Rhythmus 249
 Riechepithel 119
 Riechzelle 119
 Risikoindikation 58
 Ritual 144, 231
 Rohkost 104–105
 Rohköstler 105
 Rohkostsalat 106
 Rohkosttag 66
 Rosmarin 127
 Rosmarinöl 160
 Rosmarintee 124, 160, 181
 Rückvergiftung 98, 158
 Ruhe 28, 60, 178
 Ruhebedürfnis 167
 Ruhepause 168, 270

S

Saft 119, 126, 153
 Saftpresse 125
 Salat 262
 Salz 57, 182
 Salzgehalt 193
 Salzkonzentration 197
 Salzsäure 252
 Sättigung 233, 257
 Sättigungsgefühl 226
 Sauerkrautsaft 126
 Sauerstoffversorgung 184
 Säure-Basen-Balance 272
 Säure-Basen-Bilanz 269
 Säure-Basen-Haushalt
 34–35, 49, 120, 125,
 268–270
 Säurebildner 272
 Säuredepot 120
 Säureflut 27, 35, 62, 151,
 158
 Säuren 268
 Säurestarre 272
 Schilddrüse 168
 Schlacken 230
 Schlaf 78, 86, 242
 Schlafbedürfnis 86, 167,
 175
 Schlafengehen 104
 Schlafintensität 85
 Schlafmittel 43
 Schlafphasenwecker 190
 Schlafrhythmus 190
 Schlaganfall 185
 Schleim 249
 Schleimhaut 131
 Schließmuskel 136
 Schmerz 53, 60, 218, 240
 Schmerzfreiheit 61
 Schmerzmittel 60–61,
 160
 Schnellesser 245
 Schokoladenfasten 47
 Schonung 60
 Schulter 209
 Schultern aktivieren,
 Übung 209
 Schultern und Arme klopfen,
 Übung 209

Schwangere 54
 Schwangerschaft 54
 Schwarztee 160, 181
 Schweiß 149
 Schweißausbruch 148
 Schweregefühl 218
 Schwimmen 150
 Schwindel 181
 Schwindelgefühl 171
 Sehstörung 173, 195
 Selbstanleitung 90
 Selbstenttäuschung 252
 Selbstfaster 91
 Selbstfürsorge 84
 Selbstheilung 29–30, 76,
 164
 Selbstheilungskraft 29,
 36, 61, 131
 Selbstheilungsprogramm
 29, 61
 Selbstreflexion 77
 Selbstreinigung 149, 174,
 180
 Selbstreinigungspro-
 gramm 76
 Sensitivität 189
 Serotonin 61
 Serotoninspiegel 273
 Sexualität 89
 Skelettmuskulatur 150
 Sojalecithin 246
 Somatotropin 61
 Spaziergang 150, 169, 222
 Speichel 251
 Speicheldrüse 224
 Speicherfett 32, 177
 Speicherezucker 177
 Speiseröhre 132, 181
 Spermien 55
 Spontanfasten 43
 Sprache 243
 Stammhirn 252
 Stammzellen 76
 Standfestigkeit 205
 Stillzeit 55
 Stoffwechsel 102
 Stoffwechselendprodukt
 34
 Stoffwechselgifte 254
 Stoffwechselprodukt 170

Stoffwechselfprogramm
 230
 Störquellen 222
 Stress 54, 102, 178, 272
 Stuhl 132, 137
 Stuhlabgang 139
 Stuhldrang 137–138
 Stuhlgang 97, 108, 146,
 249–250
 Sucht 36
 Suppenkoma 36
 Süßigkeiten 63, 247, 266
 Süßkartoffel 228–229
 Synapse 183

T

Tabakentzug 87
 Tagebuch 86, 155, 240,
 253, 262
 Tandem 91
 Teebeutel 124
 Teelöffel 123
 Tee
 schwarzer 63, 124
 Tein 63, 127
 Therapeut 70
 Thymus 209
 Thymus und Rumpf aktivieren,
 Übung 209
 Tiefenentspannung 153
 Tischgebet 232
 Toilette 134, 137, 146
 Tomatensaft 126
 Toxin 86
 Toxinflut 171
 Traditionelle Chinesische
 Medizin 152
 Tränen 164, 193, 232
 Transfettsäuren 246
 Traum 86, 117, 164
 Traumqualität 86
 Traumtagebuch 78
 Trinkbedürfnis 234
 Trockenbürstung 148
 Trockenpflaumen 247
 Tütensuppe 122

U

Übelkeit 182
 Überangebot 243

Übergewicht 40, 48, 110, 162
 Übersäuerung 27, 270
 Überwachung 58
 Uddiyana Bandha 199
 Umkehrosiose 130
 Umweltbelastung 55
 Umweltgift 54
 Ungleichgewicht 163
 Unruhe 171
 Unterbrechung 28
 Unterhautbindegewebe 175
 Unwohlsein 257

V

Vata 113
 Veganer 269
 Vegetarier 269
 Ventil 135
 Verdauung
 Phasen der 251
 Verdauungsenzyme 105, 183
 Verdauungsorgan 260
 Verdauungssäfte 233–234, 256
 Verdauungssystem 233
 Vergärung 269
 Vergiftung 183
 Verklebung 183
 Verlängerung 161, 219
 Verstopfung 98, 250
 Vertrauen 179
 Vertrauensperson 70
 Verzicht 39
 freiwilliger 27
 Vitamin B 229
 Vitamin C 229
 Vitamine 184
 Vollbad 159, 169

Vorbereitung 66
 Vorbeugung 51, 56
 Vorfastentage 66

W

Wachmacher, Übung 206, 210
 Wadenwickel 140
 Wanderung 150
 Wandlungskrise 77
 Wärme 172
 Wärmezufuhr 156
 Wärmflasche 133, 141
 Waschlappen 133
 Waschmaschine 134
 Wasser 124, 129–130, 147
 Wasseransammlung 110
 Wasserbindung 178
 Wasserbindungsfähigkeit 177
 Wasserfasten 34–35, 38, 52
 Wasserlösung 178
 Wasserstoff 225
 Wasserwechsel 158
 Wechselbad 162
 Wecktrauma 190
 Weichweizen 264, 266
 Weizen 63, 160, 263–264
 Wellen
 peristaltische 181
 Wendt, Lothar 162
 Wertschätzung 119
 Wertstoffverlust 122
 Wickel 141, 155
 Wiederholung 48
 Wohlbefinden 250
 Wohlgefühl 161
 Wohlstandskrankheit 269
 Wundheilung 57

Würgereiz 182
 Wurmfortsatz 184

Y

Yoga 160, 170, 204
 Yoga nidra 170

Z

Zahnarzt 176
 Zahnbelag 193
 Zahncreme 146
 Zähne 181
 Zähneputzen 176, 194
 Zahnpasta 194
 Zahnschmerzen 176
 Zahnstein 194
 Zellmembran 273
 Zellteilung 76
 Zigarette 87
 Zimt 229
 Zitrone 124, 229, 270
 Zitronengrasteer 124
 Zitronensaft 125, 129
 Zitronensäure 125, 182
 Zucker 57, 62, 120, 160, 163, 263, 267
 Zuckersucht 63
 Zuckerzusatz 258
 Zunge 146, 173, 181, 251
 Zungenbelag 193
 Zungenreinigung 193
 Zungenschaber 173, 193
 Zutaten Deklaration 63
 Zutatenliste 268
 Zweifel 115, 179
 Zweiminutenpolenta 112
 Zwerchfell 201
 Zwetschge 247
 Zwischenmahlzeit 235, 247, 257, 260, 274
 Zwischenzellraum 177





























