Feil · Wessinghage · Reichenauer-Feil

Body-Coach

Durch intelligente Kombination
von Ernährung, Bewegung & Co.
richtig viel verändern

TRIAS

Inhalt

Warum Fitness kein Traum bleiben muss. Ab **Seite 8**

Der Darm übernimmt zentrale Funktionen im Organismus. Mehr dazu ab **Seite 22**

Schönheit und Vitalität hängen mit dem Stoffwechsel zusammen. Ab **Seite 52**

EINFÜHRUNG

- **Energie durch Body-Coaching** 8
  - – Vitalität erhöht die Lebensqualität 9
  - – Wie steht es um Ihre Vitalität? 13
  - – Konkrete Ziele, damit Ihre Träume wahr werden 16
- **Mehr Vitalität durch Body-Coaching** 18
  - – Der richtige Weg zum Traumkörper 18

COACH 1 – DARM-TUNING

- **Die Body-Zentrale Darm** 22
  - – Bis in die Haarspitzen 22
  - – Ein Umschlagplatz der Superlative 23
  - – Die richtige Darmpflege 28
  - – Nährstoffe für einen starken Darm 28
  - – Aufbau des Immunsystems nach Antibiotika-Kuren 31
- **Perfektes Body-Coaching – Fitness nach Maß** 34
  - – Zu viel des Guten? 35
  - – Walken fürs Immunsystem 35
- **Unser Immunsystem** 38
  - – Der Darm – der beste Immunabwehrspieler 38
  - – So tunen Sie Ihr Immunsystem 42
  - – Die Regeneration des Darms 46
  - – Natürliche Entzündungshemmer 47

COACH 2 – STOFFWECHSEL-TUNING

- **Stoffwechsel – der Schlüssel zur Traumfigur** 52
- **Machen Sie sich mobil!** 56
  - – Fettstoffwechseltraining 57
  - – Hier geht's ums Ganze 58
- **Nährstoffe tunen effektiv den Stoffwechsel** 59
  - – „Komplett-Dünge-Kapseln" für den Stoffwechsel? 59
  - – Vitamin B aktiviert den Stoffwechsel 62
  - – Magnesium zündet 63
  - – Kalzium – der oft verkannte Fettkiller 66
  - – Zink bringt die Hormone in Schwung 67
  - – Mit Selen den Grundumsatz erhöhen 69
  - – Chrom bringt Energie 70
  - – Setzen Sie den Bor-Joker 72
  - – Wildkräuter und Gewürze 74
  - – Tee, Kaffee und Zigaretten 75

COACH 3 – BINDEGEWEBS-TUNING

- **Das Bindegewebe hält zusammen, was zusammengehört** 78
  - – Bewegung für den Rücken 79
- **Gezielte Nahrungsergänzung wirkt Wunder** 80
  - – Kieselsäure – der Chef im Netzwerk 80
  - – Essen Sie Ihr Bindegewebe straff! 87
  - – Bewegung – unverzichtbar für starkes Bindegewebe 90
  - – Elastase – das zerstörerische Enzym 91

COACH 4 – ERNÄHRUNGS-TUNING

- **Esskultur für mehr Genuss** 96
  - – Das Wie macht den Unterschied 96
  - – Feste Essenszeiten – Pro und Kontra 97
  - – Essgewohnheiten – eine Frage der Selbstdisziplin 99
- **Mehr Energie – die richtige Wahl treffen** 103
  - – Die Kraft der Kohlenhydrate nutzen 103
  - – Planen Sie Ihre Mahlzeiten! 104
  - – Höhere Kapazität für Auf- und Umbau 105
  - – Mehr Vitalität – Eisen sorgt für Sauerstoff 107
  - – Keimlinge, die potenzierte Kraft des Getreides 111
- **Fette – Klasse statt Masse** 115
  - – Lernen Sie zwischen Fetten zu unterscheiden 115
- **Trinken – alles eine Frage der Gewohnheit** 119
  - – Auf die Auswahl kommt es an 120
  - – Zählen koffeinhaltige Getränke zur Trinkmenge? 121
  - – So schaffen Sie spielend 3 Liter 123

COACH 5 – MOTIVATIONS-TUNING

- **Alexander Herr: „Einmal mehr aufstehen als hinfallen!“** 126
- **Glaube versetzt Berge** 127
- **So motivieren Sie sich!** 129

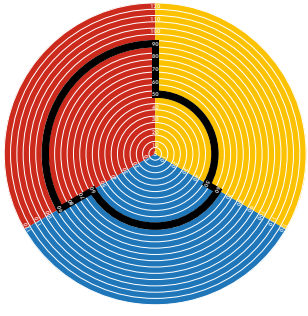
ANHANG

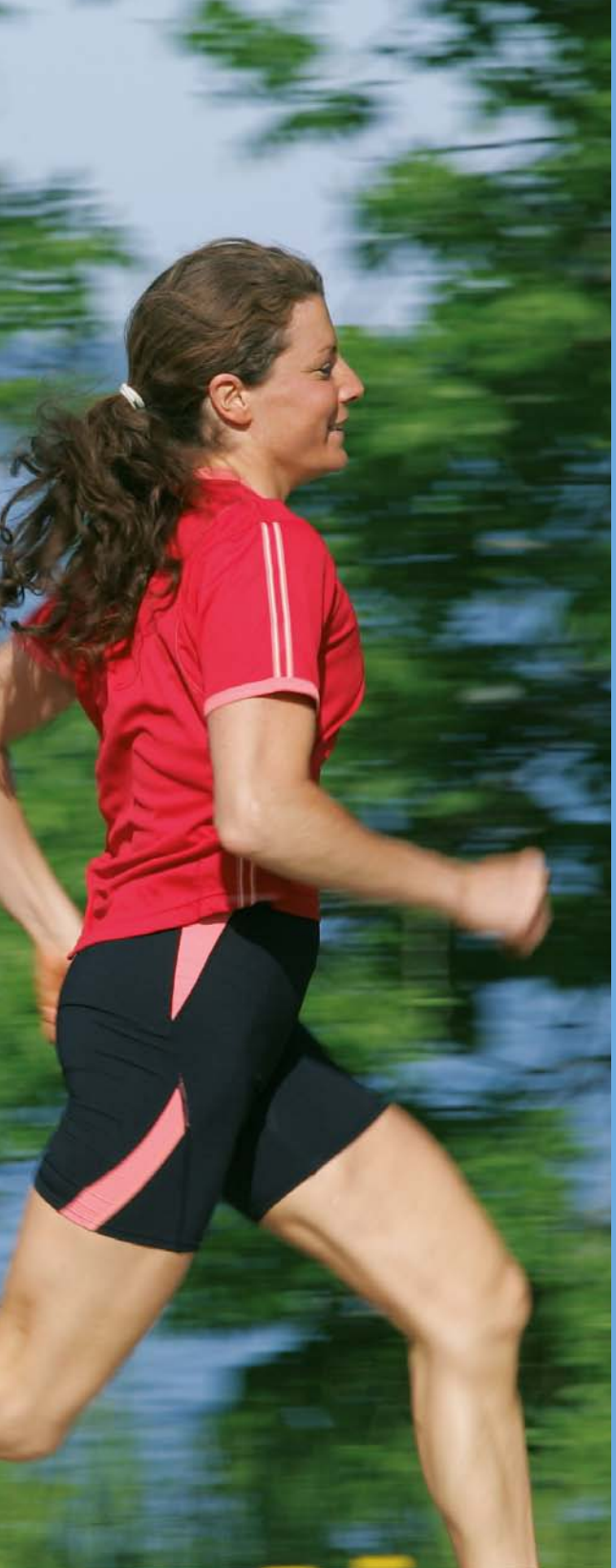
- **Mein Body-Coach-Programm für mehr Vitalität** 140
- **Die 4-Wochen-Body-Coach-Programme** 152
- **Literaturverzeichnis** 172
- **Vitalitätsempfehlungen** 172
- **Bezugsquellen** 173
- **Stichwortverzeichnis** 173

Spannkraft und Dynamik durch eine gute Bindegewebsstruktur. Ab **Seite 78**

Nährstoffe optimal nutzen. Ab **Seite 96**

Checken Sie selbst Ihre Vitalität. **Seite 141**





EINFÜHRUNG

Wer träumt nicht davon, fit und schön zu sein, sein Idealgewicht zu erreichen und auf Dauer zu halten? Wer möchte nicht das Beste aus sich machen und dabei den größtmöglichen Spaß haben? Hier setzt der Body-Coach an. Er zeigt Ihnen, wie Sie durch das richtige Zusammenspiel von Ernährung, Bewegung und anderen Faktoren Ihren Traum von sich selbst verwirklichen können. Es ist gar nicht so schwer. Probieren Sie es aus!

Energie durch Body-Coaching

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben sich dazu entschlossen, in Ihrem Leben etwas zu ändern! Vielleicht haben Sie auch schon Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen bewundert, die sich selbst bei Dauerstress nicht aus der Ruhe bringen lassen. Es gibt Menschen, die trotz hoher Anforderungen im Alltag immer noch Zeit für ihre eigenen Bedürfnisse finden, die sich abends noch zu sportlicher Betätigung aufraffen und ihre Mitgliedschaft im Fitness-Studio voll auskosten.

Diesen Menschen scheint das Problem zu eng gewordener Kleidungsstücke fremd zu sein, sie haben offensichtlich keine Alltagssorgen. Trotz voller Terminkalender gelingt es ihnen, Zeit für Kino- und Theaterbesuche zu finden, und sie haben schon die neuesten Bestseller gelesen, während Sie sich noch fragen, wann Sie überhaupt mal wieder ein Buch in die Hand nehmen können.

Den Glücklichen scheint nichts zu viel zu sein. Diese Menschen verfügen über etwas, wovon Sie derzeit zu wenig haben: die Energie, das Leben in vollen Zügen auszukosten.

▶ Wer möchte nicht so voller Elan sein?

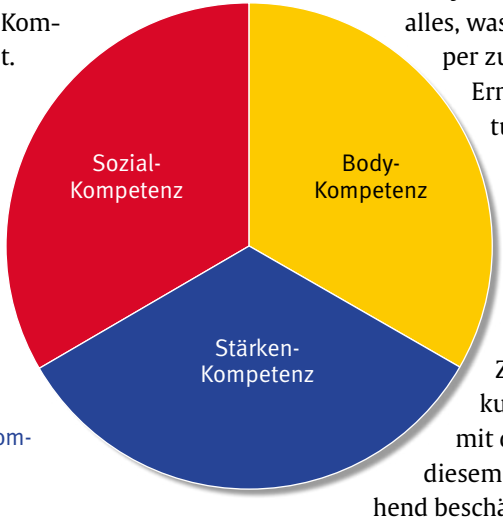
Aber woher beziehe ich mehr Energie? Wie kann ich meine Vitalität steigern? Auf diese Fragen finden Sie im „Body-Coach“ die Antwort. Dieses Buch gibt Ihnen viele praktische Hilfestellungen, damit Sie mit mehr Vitalität Ihren Traum eines erfüllten Lebens verwirklichen können. Wir helfen Ihnen, die Körperwahrnehmung zu verbessern, dann wird sich auch Ihre Figur Ihren Vorstellungen anpassen, und Sie werden einfach mehr vom Leben haben.

Vitalität erhöht die Lebensqualität

Zuerst werden Sie mit drei Vitalitätschecks Ihren derzeitigen Vitalitätsgrad feststellen. Anhand der Testergebnisse können Sie dann Ziele formulieren und Pläne entwickeln, wie Sie die gesteckten Ziele auch erreichen. Anschließend gehen Sie tatkräftig an die Umsetzung Ihrer Vision, und wir werden Sie dabei liebevoll unterstützen – mit Tipps, Motivationstricks und vielen nützlichen Rezepten.

Das Vitalitätsrad

Das Maß unserer Lebensenergie ist eine Frage der Balance einzelner Lebensbereiche. Wir unterscheiden hierbei den sozialen, den beruflichen und den körperlichen Bereich. Stellen wir uns unsere Vitalität als Rad vor, das sich aus den Feldern Sozial-Kompetenz, Stärken-Kompetenz und Body-Kompetenz zusammensetzt. Wenn wir uns nun die einzelnen Lebensbereiche und ihr Verhältnis zueinander ansehen, wissen wir, wie ausgeglichen die Bereiche sind und wo wir Optimierungspotenzial haben, um unsere Vitalität zu steigern.



▶ Das Rad der Vitalität setzt sich zusammen aus den Bereichen Sozial-Kompetenz, Stärken-Kompetenz und Body-Kompetenz.

In den Bereich Sozial-Kompetenz fallen alle Beziehungen zu anderen Menschen – sowohl zur Familie als auch zu Freunden und Arbeitskollegen. Darüber hinaus sind hier Kommunikationsfähigkeiten und ehrenamtliches Engagement angesiedelt.

Als Stärken-Kompetenz werden für den Beruf notwendige Fertigkeiten sowie die Fähigkeit, eigene Ziele zu erreichen, bezeichnet. Eine besondere Stärke und die unverzichtbare Basis für den Erfolg ist die mentale Fitness. Mehr darüber erfahren Sie vom ehemaligen Weltklasse-Skispringer Alexander Herr (siehe S. 126).

Unter Body-Kompetenz fällt alles, was mit dem Körper zu tun hat, also Ernährung, Leistungsfähigkeit, Gesundheit, Gewicht und Figur. Und das ist genau der Bereich, der in der heutigen Zeit vielfach zu kurz kommt und mit dem wir uns in diesem Buch eingehend beschäftigen werden.

Vitalitätsmuster – eckige Räder laufen nicht rund

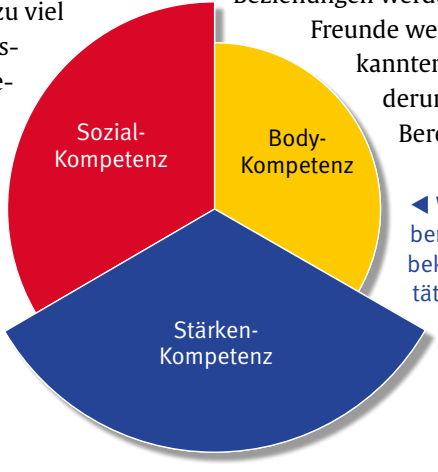
Eine Grundvoraussetzung für Vitalität ist Harmonie: Alle drei Lebensbereiche sind im Gleichgewicht, keiner nimmt auf Kosten der anderen zu viel Platz ein. Sind die Lebensbereiche jedoch unausgeglichen, sind wir latent unzufrieden – oftmals, ohne genau zu wissen warum. Aus dieser Situation heraus reagieren wir häufig unangemessen und verstehen unser Verhalten selbst nicht mehr. Wir haben ein Stadium der Unzufriedenheit erreicht, in dem wir nur noch über sehr wenig Lebensenergie verfügen. Wir sind eigentlich ständig auf der Suche nach irgendetwas, das wir nicht näher definieren können.

Um im Bild des Rades zu bleiben: Eckige Räder rollen nicht, und genauso sind unausgeglichene Vitalitätsmuster die Ursache dafür, dass unser Leben nicht rund läuft.

Je nachdem, welcher Bereich dominant ist und welcher eher vernachlässigt wird, bilden sich bestimmte Verhaltensmuster, Vorlieben und Defizite aus. Hier zwei Beispiele:

Stärken-Kompetenz dominiert – Body-Kompetenz ist kaum ausgeprägt

Ein Mensch mit einem solchen Vitalitätsrad stellt den Beruf über alles. Er nimmt sich nur wenig Zeit für seine Familie, und für sich selbst sorgt er kaum. Beziehungen werden nicht gepflegt, Freunde werden zu netten Bekannten. Seine Herausforderungen liegen klar im Bereich der Sozial- und



◀ Wird ein Lebensbereich vernachlässigt, bekommt unser Vitalitätsrad Ecken bzw. Kanten und kann nicht rund laufen.

Body-Kompetenz. Ändert dieser Mensch nichts an seiner Situation, werden sich Freunde und Familie früher oder später von ihm zurückziehen und ihre Aktivitäten ohne ihn planen. Er wird in ihr Leben nicht mehr aktiv einbezogen und spielt eigentlich keine Rolle mehr, außer vielleicht als „Geldverdiener“ und Versorger der Familie.

Auch körperlich geht es dann meist bergab: Die Fitness lässt nach, Unbeweglichkeit und Körpergewicht nehmen zu. Der Stärken-Kompetenz-Typ fühlt sich in seiner Haut nicht mehr wohl. Die Folge sind die üblichen „Zivilisationskrankheiten“ sowie ein Kleiderschrank mit wachsenden Konfektionsgrößen.

Sozial-Kompetenz überwiegt – Stärken-Kompetenz wird vernachlässigt

Dieser Mensch ist im Familien- und Freundeskreis sehr engagiert. Er hat immer ein offenes Ohr und eine helfende Hand für die Belange seiner Umwelt, vergisst jedoch darüber sich selbst. Er tut sich schwer damit, seine eigenen Interessen wahrzunehmen und auch mal „Nein“ zu sagen. Er macht sich zu abhängig von der Anerkennung anderer und hat zu wenig Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten.

Der Sozial-Kompetenz-Typ betrachtet seine Arbeit nur als Job und erlebt dabei keine wirkliche Erfüllung. Gerne würde er mehr oder etwas anderes tun, lässt sich aber vom Alltag so vereinnahmen, dass die Energie für etwas Neues nicht ausreicht. Eine unterschwellige Unzufriedenheit ist die Folge.

Auch sich selbst vernachlässigt dieser Typus. Er kümmert sich nicht ausreichend um seine Gesundheit. Er achtet nicht auf seine Ernährung und treibt keinen Sport. Die Folgen sind uns allen bekannt: Die Beweglichkeit lässt zu wünschen übrig, Kondition bzw. Fitness verabschieden sich nach und nach. Während die Ausstrahlung schwindet, wächst auch dieser Typus zunehmend aus seiner Garderobe heraus.

◀ Der Sozial-Kompetenz-Typ vernachlässigt häufig seine Body-Kompetenz.

Body-Kompetenz im Berufsalltag

Natürlich sind auch alle anderen Kombinationen denkbar. Schauen Sie sich einmal im Büro oder im Freundeskreis um: Sie werden erstaunt sein, wie viele Menschen in ihrem Leben die Schwerpunkte so verteilen, dass die Lebensbereiche nicht miteinander harmonieren. Sie konzentrieren sich in der Regel nur auf eine Stärke und vernachlässigen den Rest. Kennen Sie nicht auch den sportlichen Typ mit einer hohen Body-Kompetenz, der seine anderen Sozialkontakte nicht pflegt, oder den, der lieber Tennis spielt, als sich um seine berufliche Laufbahn zu kümmern?

Trotz der Fixierung unserer Gesellschaft auf Fitness und Gesundheit ist die Body-Kompetenz selten gut ausgeprägt.

Das hängt zum einen mit der Konzentration auf das Erwerbsleben zusammen. Die wenigsten Tätigkeiten bieten heute noch ausreichend Bewegungsmöglichkeiten, und es gibt in vielen Berufen eine ausgeprägte Kultur des „Überstunden-Schiebens“. Und wer möchte in Zeiten der Arbeitsplatzunsicherheit schon mit einer Sporttasche gesehen werden? Zum anderen hängt es mit der Art und Weise zusammen, wie wir uns ernähren: Wir greifen aus Zeitgründen zu Industrieprodukten, sind immer in Eile und nehmen uns zum Essen zu wenig Zeit. Die kleinen, meist ungesunden Happen zwischendurch hinterlassen aber durchaus ihre Spuren. Treffen mangelnde Bewegung und ungesunde Ernährung zusammen, ist es um die Body-Kompetenz geschehen.

Vitalitätsgrad – große Räder laufen ruhiger

Doch nur wenn wir ein ausgeglichenes Verhältnis der drei Lebensbereiche erreicht haben, können wir den Grad unserer Vitalität steigern, indem wir uns in allen Kompetenzbereichen gleichmäßig weiterentwickeln, unser Rad also dementsprechend vergrößern.

◀ Vitalität bringt Lebensfreude.

Literaturverzeichnis

Lothar Burgerstein, Michael Zimmermann, Hugo Schurgast, Uli P. Burgerstein: Burgersteins Handbuch Nährstoffe, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2007

Dr. Wolfgang Feil, Sonja Oberem, Andrea Reichenauer-Feil: Ernährungs-Coach, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2005

Dr. Wolfgang Feil, Dr. Thomas Wessinghage: Ernährung und Training, Wessp, Nürnberg 2005

Jörg Löhr, Ulrich Pramann: Lebe deine Stärken, Econ, München 2004

Jörg Löhr, Ulrich Pramann: So haben Sie Erfolg, Südwest-Verlag, München 2001 (auch als CD oder MC-Audioprogramm)

Bodo Schäfer: Der Weg zur finanziellen Freiheit, dtv, München 2003

Louise L. Hay: Wahre Kraft kommt von Innen, Ullstein Verlag, München 2005

John Gray: Männer sind anders. Frauen auch, Goldmann, München 1998 (auch als MC-Audioprogramm)

Dale Carnegie: Wie man Freunde gewinnt, Scherz, Bern 2002

René Egli: Das LOL²A-Prinzip oder Die Vollkommenheit der Welt, Editions d'Olt, Oetwil 1999

Barbara Berckhan: Die etwas gelassenere Art, sich durchzusetzen, Heyne, München 2003

Daniel Goleman: E Q Emotionale Intelligenz, dtv, München 1997

Michael Kutzner: Die Motivationsformel, Kaufhold, Baden-Baden 2004

Michael Kutzner: Die Fitness-Formel, Kaufhold, Baden-Baden 2002

Heinrich Kasper, Monika Wild, Walter Burghardt: Ernährungsmedizin und Diätetik, Urban & Fischer, München 2004

Herbert Steffny: Walking, Südwest-Verlag, München 2001

Herbert Steffny: Das große Laufbuch, Südwest-Verlag, München 2004

Vera F. Birkenbihl: Kommunikationstraining, mvg, Landsberg 1992

Lothar Seiwert: Selbstmanagement, Gabal, Landsberg 1989

W. Graichen, L. Seiwert: Das ABC der Arbeitsfreude, mvg, Landsberg 1989

Ronald J. Maughan, Robert Murray: Sports Drinks, CRC Press, 2001

M. H. Williams: Ernährung, Fitness und Sport, Ullstein Mosby, Berlin 1997

Vitalitätsempfehlungen

Dr. Feil Vitalitätszentren
www.dr-feil.com

Laufen und Bewegung
Herbert Steffny
www.herbertsteffny.de

Michael Kutzner
www.michael-kutzner.de

Thomas Wessinghage
www.thomas-wessinghage.de

Peter Greif
www.greif.de

Pro.TrainingTours GmbH
www.protrainingtours.de

Christian Röhrs
www.nordic-walking.net

Persönlichkeitstraining
Jörg Löhr Erfolgstraining
www.joerg-loehr.com

HelfRecht-Seminare
www.helfrecht.de

Zeit- und Lebensplanung
www.tempus.de

Bezugsquellen

FitVita Ausleitungstee nach Dr. Dinkler-Evers
www.fit-food-service.com

Ackerschachtelhalm-Konzentrat und andere gezielte Nahrungsergänzungen zum Body-Coaching
www.allsani.de

Chili-, Ingwer-, Brennnessel-balsam nach Dr. Feil: www.fit-food-service.com

Ernährungs-Check nach Dr. Wolfgang Feil
www.dr-feil.com

Stichwortverzeichnis

Abwehrsystem 37, 38, 39
Ackerschachtelhalm 47 f, 74, 84 ff, 145, 159, 161, 165, 167, 169, 171
Allergien 27, 31, 40, 69
Altersdiabetes 71
Aminosäuren 25, 68, 84, 105
Anti-Aging-Faktor 48
Antikörper 39, 40, 41
Arthritis 38, 69, 73
Arthrose 78, 84, 139
Autoimmunerkrankung 38, 41 ff

Ballaststoffe 28, 32, 42, 61, 66
Bandscheiben 78
Bicarbonat 24, 26
Bifidobakterien 29 f, 30, 31
Bioflavonoide 47, 48, 49, 61
Blähungen 29, 47
Blutanalyse 60, 62
Blutfettwerte 116
Blutzuckerspiegel 48, 61
Body-Mass-Index 146
Bor 66, 72 f

Chili 74, 85, 87, 169
Chlorid 26
Cholesterin 25, 26, 48, 63, 71, 117
Chondroitin 84
Chrom 53, 59, 61, 63, 70 ff, 103, 105, 117
Cortison 84

Darm 21 ff, 49, 58, 61, 62, 66, 68, 63, 106, 109
Diabetes mellitus 25, 38, 41, 55
Durchfall 47

Eisen 24, 26, 68, 72, 107 ff, 110, 111, 113, 117
Eiweiß 24 ff, 40, 62, 63, 67, 75, 105, 106, 111, 114
Elastase 91
Energieumsatz 52
Enzyme 25, 39, 46, 58, 67, 69, 85, 91
Ernährungs-Check 60, 62, 165
Ernährungsprotokoll 60

Fastfood 96
Fettdepots 55, 57, 70
Fette 24, 25, 42, 43, 44, 45, 53, 57, 61, 63, 70, 71, 72, 96, 105, 115, 116, 117, 118, 120
Fettsäuren 25, 44, 45, 111, 114, 115, 116, 117, 118
Fettstoffwechsel 54, 57 ff, 70 f
Fettverdauung 25
Fischölkapseln 118
Freie Radikale 48

Gelenkrheuma (siehe Arthritis)
Gerbsäuren 110, 111, 121
Gewebshormone (siehe Prostaglandine)
Glucosamin 84, 85, 87
Glutamin 42 f, 68
Glyx-Diät 105
Grundsubstanz 84, 87
Grundumsatz 52, 69, 75
Gürtelrose 41 f

Haaranalyse 60
Haarausfall 67, 68
Hämoglobin 107
Hauterkrankung 49, 112
HDL 25
Heißhunger 56, 61, 71, 98
Hirndruck 26
Hormone 24, 25, 26, 55, 67, 72, 115

Immunsystem 26, 28, 30, 31, 35, 38, 39 ff, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 58, 62, 67, 68, 70, 74, 75, 85, 88, 123
Impfung 41 f, 101
Infektionskrankheit 27, 38
Ingwer 74, 85, 87, 123, 146, 160 f, 168, 170
Insulin 55, 56, 61, 67, 105
Inulin 32, 33, 65, 66, 69

Joggen 34, 53, 56, 57

Kalium 26, 65, 68 f, 103 f, 112, 113
Kalorien 52, 69
Kalzium 26, 29, 60, 61, 63, 66 ff, 68, 73, 82, 122
Keimlinge 111 ff
Kieselsäure 66, 80 ff, 87, 91
Kohlenhydrate 24, 25, 55, 70, 71, 96, 103 f, 105, 106, 111
Kollagen 80, 81, 88
Kollagen-Hydrodysat 81, 84 f, 91, 165, 167, 169, 171
Körperhaltung 79
Krampfadern 88, 89

Krebs 28, 31, 34, 39, 44, 46, 48, 55, 63, 69, 70, 75, 82, 116, 117, 118
Kupfer 85 ff, 91

Laktobakterien 29 f, 31, 32
Lezithin 26
Lymphozyten 39 f

Magnesium 26, 29, 31, 53, 59, 60, 62, 63 ff, 66, 67, 68, 69, 73, 113, 114, 117
Mangan 85 f, 86, 91
Marathon 26, 35
Mikronährstoffe 53, 59
Mikroorganismen 26, 27, 39
Milchsäure 32, 33, 87
Mineralstoffe 25, 26, 60, 61, 62, 110, 111, 113
Morbus Crohn 38, 41
Multiple Sklerose 38
Muskulatur 25, 34, 35, 36, 37, 53, 55, 64, 70, 71, 79, 89, 103, 104, 105, 112, 119

Nachbrenneffekt 57
Natrium 26
Nitrosamine 75
Nordic Walking 37, 53
Nüsse 40, 44, 61, 64, 72, 73, 103, 108, 117

Oligofruktose 32, 33, 65, 69
Osteopathie 36 f
Östrogen 72, 73

Peristaltik 24, 34
Phosphat 85, 110
Phytinsäure 68, 72, 110, 113, 114
Polyarthritis 88
Prostaglandine 25

Quarkwickel 87 f

Radfahren 57, 70 f, 93
Rotwein 48, 63, 73, 110
Rücken 36, 37, 78, 79

Salzverlust 26
Schilddrüsenunterfunktion 69
Schwangerschaft 88, 122
Schwimmen 57, 70, 79
Sekundäre Pflanzenstoffe 47 f, 74, 75
Selen 43, 44, 53, 59, 69 ff, 119
Silizium 80, 82, 83
Steigerungstraining 57
Stoffwechsel 18, 19, 23, 26 f, 28, 46, 52 ff, 98, 105, 119, 121
Stress 8, 22, 28, 31, 42, 63, 65
Testosteron 72, 73
Teufelskralle 85 f
Transfettsäuren 118 f
Trennkost 106 f
Trinkmenge 121, 123
Trinkstrategie 123 f

Übergewicht 14, 52, 55 f, 66, 89, 98, 99
Übersäuerung 121, 122

Verdauung 18, 22, 23, 24 ff, 26, 29, 30, 31, 34, 44, 61
Versorgungskreislauf 24
Verstopfung 34, 47
Vitalitätsrad 9 f, 10, 13, 14, 15
Vitamine 24, 25, 42 ff, 49, 53, 59, 61, 62, 63, 64, 68, 111, 112, 114, 115, 120
VLDL 25

Zimt 85
Zink 43, 44, 53, 59, 60, 63, 66, 67 ff, 72, 85, 113
Zuckerkrankheit (siehe Diabetes mellitus)