

# Inhaltsverzeichnis

Allgemeiner Teil, Einleitung .....	7
1. Höhere Lebenserwartung bedeutet nicht zugleich permanente Gesundheit .....	17
2. Die Qualität der Hardware Mensch bestimmt die Qualität der Software Gesundheit .....	23
3. Arzneistoffe sind kein Ersatz für Nährstoffe - und umgekehrt .....	31
4. Die Illusion von der gesunden und abwechslungsreichen Ernährung .....	39
5. Warum die Irrtümer der konservativen Ernährungslehre so lange unerkannt blieben .....	47
6. Die Körperzelle als kleinste Funktionseinheit .....	55
7. Die Zellmembran und ihr Nährstoffbedarf .....	59
8. Unser Bindegewebe – das verkannte „Organ“ .....	63
9. Wie selbst das schönste Haus in einem verwahrlosten Garten verkümmern muss .....	71
10. Der Sauerstoff - Quelle des Lebens und des Todes .....	83
11. Antioxidantien - Biomoleküle als Schutz vor biologischen Zündfunken .....	95
12. Die Nährstofflücken unserer Nahrung sind größer als vermutet .....	101
13. Lebensmittel leben, Nahrungsmittel sind tot .....	111
14. Die kleinste und perfekteste Nährstoff-Fabrik der Welt .....	121
15. Möglichkeiten und Grenzen der Orthomolekularen Medizin .....	145
16. Die komplexe Orthomolekulare Nährstoff-Therapie als Basis für erfolgreiche Therapien .....	151

<b>Spezieller Teil - Die Nährstoffe .....</b>	<b>155</b>
Alpha-Liponsäure .....	159
Anthocyane .....	163
Arsen .....	165
Ascorbinsäure (Vitamin C) .....	167
Ballaststoffe .....	173
Betain .....	177
Biotin (Vitamin H, Vitamin B <sub>7</sub> ) .....	179
Bor .....	183
Calciferole (Vitamin D-Gruppe) .....	185
Calcium .....	191
Carnitin (Vitamin T) .....	193
Carotinoide .....	197
Chlorid .....	201
Chlorophyll .....	205
Cholesterin .....	207
Cholin .....	211
Chondroitinsulfat .....	215
Chrom .....	217
Cobalamine (Vitamin B <sub>12</sub> ) .....	219
Coenzym Q <sub>10</sub> (Ubichinon, Vitamin U) .....	225
Colamin .....	229
Cysteamin .....	231
Eisen .....	233
Enzyme .....	237
Fette, Öle und Fettsäuren .....	241
Flavonoide (Bioflavonoide, Vitamin P) .....	247
Fluorid .....	251
Folsäure (Vitamin M) .....	253
Germanium .....	259
Glucosaminsulfat .....	261
Glucosinolate (Senfölglucoside) .....	263
Glutamin .....	267
Glutaminsäure .....	271
Glutathion .....	273
Inositol (Myo-Inositol, Meso-Inositol) .....	277
Jodid .....	281
Kalium .....	285
Kobalt .....	289
Kohlenhydrate .....	291
Kreatin .....	295
Kupfer .....	297
Lecithine (Phosphatidylcholine) .....	301
Lithium .....	305

Magnesium .....	307
Mangan .....	311
Melatonin .....	313
Molybdän .....	315
NADH .....	319
Natrium .....	323
Niacin (Vitamin B <sub>3</sub> ) .....	327
Nickel .....	331
Nukleinsäuren .....	333
Octacosanol .....	339
Orotsäure (Vitamin B <sub>13</sub> ) .....	341
Pangamsäure (Vitamin B <sub>15</sub> ) .....	343
Pantothenäsäure .....	345
Para-Aminobenzoësäure (PABA) .....	359
Phosphor und Phosphate .....	353
Phytate .....	357
Phytomenadion (Phyllochinon, Vitamin K <sub>1</sub> ) .....	359
Phytoöstrogene .....	365
Phytosterine .....	369
Pilznährstoffe .....	371
Polyphenole .....	373
Protease-Inhibitoren .....	375
Proteine (Eiweiße und Aminosäuren) .....	377
Pycnogenol und Propolis .....	383
Pyridoxin (Vitamin B <sub>6</sub> ) .....	385
Retinol (Vitamin A) .....	393
Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> ) .....	399
Rutin und Quercetin .....	405
Saponine .....	409
Sauerstoff .....	411
Selen .....	415
Silicium .....	419
Taurin .....	421
Terpene .....	425
Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> ) .....	427
Tocopherol (Vitamin E) .....	431
Vanadium .....	435
Wasser .....	437
Zink .....	441
Zinn .....	445
Symptombezogene Anwendungen von Nährstoffen - Tabellenübersicht .....	447
Quellenverzeichnis .....	455
Sachregister .....	465