

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

Spezieller Teil - Die Nährstoffe 155

Alpha-Liponsäure 159

Anthocyane 163

Arsen 165

Ascorbinsäure (Vitamin C) 167

Ballaststoffe 173

Betain 177

Biotin (Vitamin H, Vitamin B₇) 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 B₁₂) 219

Coenzym Q₁₀ (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 (Senfölglycoside) 263

Glutamin 267

Glutaminsäure 271

Glutathion 273

Inosit (Myo-Inosit, Meso-Inosit) 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 ₃)	327
Nickel	331
Nukleinsäuren	333
Octacosanol	339
Orotsäure (Vitamin B ₁₃)	341
Pangamsäure (Vitamin B ₁₅)	343
Pantothensäure	345
Para-Aminobenzoesäure (PABA)	359
Phosphor und Phosphate	353
Phytate	357
Phytomenadion (Phyllochinon, Vitamin K ₁)	359
Phytoöstrogene	365
Phytosterine	369
Pilznährstoffe	371
Polyphenole	373
Protease-Inhibitoren	375
Proteine (Eiweiße und Aminosäuren)	377
Pycnogenol und Propolis	383
Pyridoxin (Vitamin B ₆)	385
Retinol (Vitamin A)	393
Riboflavin (Vitamin B ₂)	399
Rutin und Quercetin	405
Saponine	409
Sauerstoff	411
Selen	415
Silicium	419
Taurin	421
Terpene	425
Thiamin (Vitamin B ₁)	427
Tocopherol (Vitamin E)	431
Vanadium	435
Wasser	437
Zink	441
Zinn	445
Symptombezogene Anwendungen von Nährstoffen - Tabellenübersicht	447
Quellenverzeichnis	455
Sachregister	465