

Inhalt

Vorwort	5
Die Welt der Mikronährstoffe	6
1 Grundlagen der Mikronährstoffe	9
Was sind Mikronährstoffe?	10
Laboruntersuchungen zur Feststellung eines Mikronährstoffmangels	29
Mit Mikronährstoffen Krankheiten vorbeugen	37
Identifizieren von Risikogruppen	41
Der Einfluss von Medikamenten	44
2 Frauenspezifische Ernährungsbedürfnisse und ein gesunder Lifestyle	47
Ernährung für den weiblichen Körper	48
Stoffwechsel und Gewichtskontrolle	55
Basische Ernährung	63
Bewegung als Schlüssel zur Frauengesundheit	66
3 Mikronährstoffe und frauenspezifische Beschwerden	69
Hormonelles Gleichgewicht	70
Insulinresistenz, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen	86
Mikronährstoffe für ein gesundes Herz	102

Mikronährstoffe und Knochengesundheit	112
Mikronährstoffe für Haut, Haare und Nägel	116
Mikronährstoffe für ein gesundes Immunsystem	131
Mikronährstoffe für die Darmgesundheit	145
Stress, Depressionen und Schlafstörungen	164
Mikronährstoffe für sportlich aktive Frauen	184
Mikronährstoffe für ein langes, gesundes Leben	189

4 Nahrungsergänzungsmittel für ein gesundes Leben 197

Wann sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?	198
Qualität und Sicherheit von Nahrungsergänzungsmitteln	201

5 Von der Theorie zur Praxis: Ihr Weg zu optimaler Gesundheit 207

Viel Erfolg auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit	208
Die ultimative Nährstoffliste	209
Leberfasten	215
Rezeptideen für Ihre Gesundheit	218
 Quellen	 226
Sachregister	235
Dank	238
Über die Autorinnen	239