

# Inhalt

Vorwort .....	5
Die Welt der Mikronährstoffe .....	6
<b>1 Grundlagen der Mikronährstoffe .....</b>	<b>9</b>
Was sind Mikronährstoffe? .....	10
Laboruntersuchungen zur Feststellung eines Mikronährstoffmangels .....	29
Mit Mikronährstoffen Krankheiten vorbeugen .....	37
Identifizieren von Risikogruppen .....	41
Der Einfluss von Medikamenten .....	44
<b>2 Frauenspezifische Ernährungsbedürfnisse und ein gesunder Lifestyle .....</b>	<b>47</b>
Ernährung für den weiblichen Körper .....	48
Stoffwechsel und Gewichtskontrolle .....	55
Basische Ernährung .....	63
Bewegung als Schlüssel zur Frauengesundheit .....	66
<b>3 Mikronährstoffe und frauenspezifische Beschwerden .....</b>	<b>69</b>
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
<b>4 Nahrungsergänzungsmittel für ein gesundes Leben .....</b>	<b>197</b>
Wann sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll? .....	198
Qualität und Sicherheit von Nahrungsergänzungsmitteln .....	201
<b>5 Von der Theorie zur Praxis: Ihr Weg zu optimaler Gesundheit .....</b>	<b>207</b>
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