

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	V
Vorwort.....	VI
1 Nährstoffe – durch Ernährung oder Substitution?	1
Gesunde Ernährung: wichtig, aber machbar?	1
Die bundesdeutsche Durchschnittskost ist eine Mangelerkrankung	1
Schlechter Ernährungszustand trotz Schlaraffenland	2
Emotio ist wichtiger als Ratio	3
Manipulation unseres Essverhaltens.	3
Vollwertkost und orthomolekulare Medizin – ein Widerspruch?	5
Der Patient im Spannungsfeld höchst unterschiedlicher Aussagen.	5
Vorurteilsfreie Diskussion tut not – mehr Sachlichkeit statt Ideologie	5
Empfehlungen nicht immer frei von ökonomischen Interessen	6
Grundsätze, mit denen Sie nichts verkehrt machen	7
Vollwertkost – aber richtig!	8
Unüberschaubare Vielfalt von Ernährungsempfehlungen	8
Qualität geht vor Quantität.	8
Wie können Ernährungsempfehlungen im Einzelnen aussehen?	9
Ballaststoffe sind kein Ballast	10
Müssen wir alle Vegetarier werden?	10
Fett oder nicht Fett – das ist hier die Frage	11
Täglich mindestens ein Milchprodukt?	11
Alkohol schützt vor Arteriosklerose – aber wie viel ist sinnvoll?	12
Weitere gesundheitsfördernde Lebensmittel	12
Mittelmeerkost – die ideale Ernährung?	13
Nutzen Sie die globale Vielfalt der Lebensmittel	14
Was bedeutet eigentlich Therapie mit Nährstoffen?	14
Viel hilft nicht immer viel!	15
Was ist orthomolekulare Medizin oder Therapie?	15
Substanzen der orthomolekularen Medizin	15
Keine Hormonpräparate über das Internet besorgen!	16
Auch „Schulmediziner“ arbeiten orthomolekular	17
Orthomolekulare Therapie – Synergien zu anderen Verfahren	17
Biochemie nach Schüssler ist keine orthomolekulare Therapie	17
Heißfasten und orthomolekulare Therapie	18
Fazit.	19
Nützliche Adressen	19
Literatur	20
2 Bedeutung der Ernährungstherapie	21
Sind die klassischen Naturheilverfahren noch zeitgemäß?	21
Sebastian Kneipp – Vorreiter der klassischen Naturheilverfahren	21
Nicht selten bestimmt Sensationsgier das Handeln der Patienten	22
Allgemeiner Ernährungsstatus	23
Keiner ist mehr unterernährt	23

Mangel im Überfluss	23
Zu viel Energie, zu wenige Nährstoffe	24
Fehlernährung als Basis der meisten „Zivilisationskrankheiten“	25
Richtige Ernährung zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein	25
Schuld und Sühne – in der Ernährung fehlt am Platz	26
Immer wichtiger: vorbeugen statt heilen	27
Primäre und sekundäre Prävention	27
Was ist wissenschaftlich belegt?	28
Fazit	30
Nützliche Adressen	30
Literatur	30
 3 Die Basis: Eine bedarfsgerechte Ernährung	 31
Die richtigen Bestandteile	31
Was sind eigentlich Nährstoffe?	31
Eiweiß – wichtig für Struktur und Funktion	31
Fette – wichtig als langfristiger Energiespeicher	32
Kohlenhydrate – wichtig für die kurzfristige Energiebereitstellung	33
Lebensmittel ausgewogen zusammenstellen	34
Allgemeine Ernährungsregeln	36
Individuelle Bedürfnisse	37
Unterschiede zwischen Lebens-, Nahrungs- und Genussmitteln	38
Lebens- und Nahrungsmittel	38
Genussmittel	39
Fazit	41
Nützliche Adressen	42
Literatur	42
 4 Einflüsse auf Gehalt und Aufnahme der Nährstoffe	 43
Zubereitung, Lagerung und Herkunft	43
Was gibt es alles zu beachten?	43
Störungen bei der Aufnahme und Verwertung	46
Krankheiten, die die Aufnahme von Nährstoffen beeinträchtigen	46
Krankheiten, die Nährstoffe rauben	53
Genussmittel, die Nährstoffe rauben	53
Koffein	53
Alkohol	54
Nikotin	55
Keine Askese, sondern vernünftiger Umgang mit Genussmitteln	55
Gemeinsam macht nicht immer stark: Wechselwirkungen	56
Nährstoffe, die Nährstoffe beeinflussen	56
Medikamente, die Nährstoffe beeinflussen	60
„Oxidativer Stress“ und Antioxidanzien	63
Keine Energiegewinnung durch Oxidation ohne Bildung freier Radikale	63
Krankheiten, bei denen freie Radikale eine Rolle spielen	63
Ursachen erhöhter Belastungen mit freien Radikalen	64
Antioxidative Schutzsysteme	64
Interventionstherapien mit Antioxidanzien zum Teil umstritten	65
Antioxidanzienreiche Kost schadet nie, hilft immer	66

Fazit.....	66
Nützliche Adressen	67
Literatur	67
5 Wie stelle ich den Ernährungsstatus fest?	68
Die wichtigen und richtigen Fragen	68
Fragen zu Symptomen	68
Fragen zu Ernährungsgewohnheiten	68
Fragen zu Verdauungsstörungen	70
Beispiele aus der Praxis	70
Fazit.....	71
Literatur	71
6 Nährstofftherapie in der Praxis	72
Wie motiviere ich zu einer gesunden Ernährung?	72
Vor der eigenen Haustür kehren – Therapeut mit Vorbildfunktion sein	72
Wie kann ich meinen Patienten für Ernährungsfragen sensibilisieren?	73
Den Patienten dort abholen, wo er steht.	74
Änderungen sanft oder hart – was braucht der Patient?	75
Zielvereinbarungen helfen auch in der Ernährung	75
Keine Ernährungsänderung ohne Partner	76
Wann verordne ich eine orthomolekulare Ergänzung?	77
Prävention, Linderung oder Heilung.	77
Widerstände nicht brechen, sondern überwinden	77
Therapeutische Grundregeln.	77
Nimmt der Patient bereits Nährstoffpräparate ein?	77
Substitution oder pharmakologische Wirkung	78
Adäquate Diagnostik zur optimalen Therapiesteuerung	79
Indikation für Nährstoffe nach Klinik oder nachgewiesenem Mangel	79
Dosis nach bewährten Schemata oder nach Laborwerten	80
Kontrolle am Erfolg	81
Wir behandeln Menschen, keine Laborwerte!	81
Einseitige Behandlungsstrategie oder Ganzheitsmedizin?	82
Die Qual der Wahl: Welches Präparat verordne ich?	83
Das Angebot ist schier unüberschaubar.	83
Welches Präparat für welchen Patienten?	83
Auswahl der Präparate nach Indikation	84
Auswahl der Präparate je nach Patient.	84
Auswahl der Präparate nach Darreichungsform	85
Auswahl der Präparate abhängig von Zusatzstoffen.	85
Auswahl der Präparate nach dem Preis	85
Ziele: Hohe Patient compliance und optimaler Therapieerfolg	86
Wie bringe ich mein Wissen an den Mann beziehungsweise die Frau?	86
Flyer und Plakate als Blickfänger.	86
Vorträge wecken den Bedarf nach individueller Beratung	86
Internet – immer mehr genutzt	87
Wie geht es nach erfolgreicher Werbung weiter?	87
Passen Ihre Praxiseinrichtung und Ihr Verhalten zu Ihren Anliegen?	87

Rechtliche Aspekte: Medikament oder Nahrungsergänzungsmittel?	88
Kunstfehler sind möglich, aber vermeidbar.	88
Wie ist es rechtlich um die verordneten Substanzen bestellt?	89
Nahrungsergänzungen aus dem Ausland – ein ganz heißes Eisen.	90
Nahrungsergänzung und Medikament manchmal identisch.	90
Betreuen Sie Leistungssportler?	90
Nicht den Kopf in den Sand stecken, sondern Augen auf.	91
Orthomolekulare Therapie als zusätzliche Einnahmequelle	91
Kann man mit orthomolekularer Medizin Geld verdienen?	91
Verkauf orthomolekularer Präparate in der Praxis – äußerst delikat.	92
Fazit.	93
Nützliche Adressen	94
Literatur	94
7 Vitamine	95
Empfohlene und optimale Zufuhr	95
Vitamin-Mangelzustände.	96
Wissenschaftliche Fragestellungen	97
Nebenwirkungen und Toxizität von Vitaminen	98
Rechtfertigung einer Therapie oder Prävention mit Vitaminen	98
Exkurs: Vitamine und Evolution	98
Vitamin A, Beta-Karotin	99
Vitamin B ₁ (Thiamin, Aneurin).	101
Vitamin B ₂ (Riboflavin)	102
Vitamin B ₃ (Niacin, Nikotinamid, Nikotinsäure, PP-Faktor)	103
Pantothensäure (Vitamin B ₅).	105
Vitamin B ₆ (Pyridoxin)	106
Biotin (Vitamin B ₇ , Vitamin H)	108
Folsäure (Vitamin B ₉)	109
Vitamin B ₁₂ (Kobalamin).	111
Vitamin C (Ascorbinsäure)	113
Vitamin D (Vitamin D ₃ = Cholekalziferol)	116
Vitamin E (Tokopherol)	118
Vitamin K (Phyllochinon)	120
Nützliche Adressen	122
Literatur	122
8 Mineralstoffe	123
Generelle Mineralstoffversorgung der Bevölkerung	123
Zu wenig oder zu viel.	124
Kalzium.	124
Kalium	127
Magnesium	129
Nützliche Adressen	133
Literatur	133
9 Spurenelemente	134
Essenziell oder nicht essenziell?	134
Mangelkrankungen	135

Chrom	135
Eisen	136
Fluor	139
Jod	141
Kupfer	143
Selen	145
Zink	147
Nützliche Adressen	149
Literatur	149
10 Fettsäuren	150
Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren	150
Essenzielle und nicht essenzielle Fettsäuren	151
Fettsäuren auf dem „Vormarsch“	151
Alpha-Linolensäure	151
Eikosapentaensäure (EPA) und Dokosahexaensäure (DHA)	154
Gamma-Linolensäure	157
Nützliche Adressen	158
Literatur	158
11 Aminosäuren	159
L-Tryptophan	159
12 Spezielle Lebensmittel – Was ist dran an Rotwein, Grüntee und Co.?	162
Fisch	162
Grüntee	162
Kaffee	163
Knoblauch	164
Leinsamen	164
Milchsaure Lebensmittel	165
Olivenöl	165
Rotwein	166
Walnüsse	167
Literatur	168
13 Nährstoffbedarf – unterschiedliche Gesellschaften, unterschiedliche Empfehlungen	169
Nützliche Adressen	170
Literatur	170
14 Der Schritt in die Praxis: Therapie mit Nährstoffen bei bewährten Indikationen	171
Stellenwert von Ernährung und allgemeines Behandlungskonzept	171
Individuelle Unterschiede beachten	171
Therapieerfolg ist entscheidend	171
Auswahl der Therapieempfehlungen im Buch	172
Atemwege	173
Rhinitis	173
Sinusitis	174
Pneumonie	174

Bronchitis	175
Asthma bronchiale	176
Bewegungsapparat	176
Rheuma (rheumatoide Arthritis, primär chronische Polyarthritis)	176
Morbus Bechterew	178
Arthrose	179
Osteoporose	180
Lumboischialgie	182
Zervikalsyndrom	182
Endokriniun	183
Diabetes mellitus	183
Hyperlipidämie	184
Gicht/Hyperurikämie	186
Adipositas	186
Blande Struma	187
Hyper- und Hypothyreose	187
Genitalorgane	188
Prostatitis	188
Sexuelle Funktionsstörungen	188
Sterilität	189
Menstruationsbeschwerden	189
Klimakterische Beschwerden	190
Mastodynie und Mastopathie	190
Hals, Nase, Ohren	191
Tonsillitis	191
Otitis media	191
Harnsystem	192
Pyelonephritis	192
Infektionen der ableitenden Harnwege	192
Harnsteine	193
Haut und Hautanhangsorgane	194
Akne	194
Psoriasis	194
Neurodermitis	195
Herpes-Infektionen	196
Haarausfall	196
Herz-Kreislauf-System	197
Herzinsuffizienz	197
Koronare Herzkrankheit	198
Herzrhythmusstörungen	199
Leber und Galle	200
Leberverfettung	200
Leberzirrhose	200
Hepatitis	201
Magen-Darm-Trakt	202
Ulcus ventriculi und Ulcus duodeni	202
Akute Enteritis	202
Colitis ulcerosa und Morbus Crohn	203
Diarrhö	204

Obstipation.....	205
Hämorrhoiden	206
Nervensystem	206
Migräne/Kopfschmerz	206
Multiple Sklerose	207
Allergien.....	208
Fieber	210
Infektionen.....	211
Krebs.....	212
Psychische und psychosomatische Erkrankungen	214
Burn-out-Syndrom	214
Depressionen	215
Schlafstörungen.....	216
Konzentrationsstörungen	216
Schmerzen	217
Besonderheiten kindlicher Erkrankungen	217
Unruhe und Aggressivität	219
Wachstumsstörungen	219
Lernstörungen und Legasthenie	220
Besonderheiten bei Schwangerschaft und Geburt.....	220
Allgemeines zur Schwangerschaft	220
Schwangerschaftserbrechen.....	222
Geburterleichternde Maßnahmen	222
Laktationsstörungen	223
Besonderheiten im Alter	223
Besonderheiten beim Sport.....	224
Nützliche Adressen	226
Literatur	226
15 Nützliche Adressen	227
Allgemein.....	227
Zeitschriften für Ernährung und orthomolekulare Medizin	227
Labore mit Vollblutmineral- und -vitaminanalysen.....	227
Labore mit Stuhldiagnostik	228
16 Kurse für orthomolekulare Medizin	229
Weitere Zusatzausbildungen (Naturheilverfahren)	229
Abbildungsnachweis	230
Literatur	231
Sachverzeichnis	232