

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Danksagung .....                                                             | V         |
| Vorwort. ....                                                                | VI        |
| <br>                                                                         |           |
| <b>1 Nährstoffe – durch Ernährung oder Substitution? .....</b>               | <b>1</b>  |
| Gesunde Ernährung: wichtig, aber machbar? .....                              | 1         |
| Die bundesdeutsche Durchschnittskost ist eine Mangelernährung .....          | 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        |
| Heilfasten und orthomolekulare Therapie .....                                | 18        |
| Fazit. ....                                                                  | 19        |
| Nützliche Adressen .....                                                     | 19        |
| Literatur .....                                                              | 20        |
| <br>                                                                         |           |
| <b>2 Bedeutung der Ernährungstherapie .....</b>                              | <b>21</b> |
| 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        |
| <b>3 Die Basis: Eine bedarfsgerechte Ernährung.....</b>                   | <b>31</b> |
| 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        |
| <b>4 Einflüsse auf Gehalt und Aufnahme der Nährstoffe .....</b>           | <b>43</b> |
| 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        |
| <b>5 Wie stelle ich den Ernährungsstatus fest? .....</b>                  | <b>68</b> |
| 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        |
| <b>6 Nährstofftherapie in der Praxis .....</b>                            | <b>72</b> |
| 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 Patientencompliance 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      |
| <br><b>7 Vitamine</b> .....                                                 | <br>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 <sub>1</sub> (Thiamin, Aneurin). ....                             | 101     |
| Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin) .....                                   | 102     |
| Vitamin B <sub>3</sub> (Niacin, Nikotinamid, Nikotinsäure, PP-Faktor) ..... | 103     |
| Pantothensäure (Vitamin B <sub>5</sub> ) .....                              | 105     |
| Vitamin B <sub>6</sub> (Pyridoxin) .....                                    | 106     |
| Biotin (Vitamin B <sub>7</sub> , Vitamin H) .....                           | 108     |
| Folsäure (Vitamin B <sub>9</sub> ) .....                                    | 109     |
| Vitamin B <sub>12</sub> (Kobalamin). ....                                   | 111     |
| Vitamin C (Ascorbinsäure) .....                                             | 113     |
| Vitamin D (Vitamin D <sub>3</sub> = Cholekalziferol) .....                  | 116     |
| Vitamin E (Tokopherol) .....                                                | 118     |
| Vitamin K (Phyllochinon) .....                                              | 120     |
| Nützliche Adressen .....                                                    | 122     |
| Literatur .....                                                             | 122     |
| <br><b>8 Mineralstoffe</b> .....                                            | <br>123 |
| Generelle Mineralstoffversorgung der Bevölkerung .....                      | 123     |
| Zu wenig oder zu viel. ....                                                 | 124     |
| Kalzium. ....                                                               | 124     |
| Kalium .....                                                                | 127     |
| Magnesium .....                                                             | 129     |
| Nützliche Adressen .....                                                    | 133     |
| Literatur .....                                                             | 133     |
| <br><b>9 Spurenelemente</b> .....                                           | <br>134 |
| Essenziell oder nicht essenziell? .....                                     | 134     |
| Mangelerkrankungen .....                                                    | 135     |

|                                                                                                 |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Chrom.....                                                                                      | 135        |
| Eisen .....                                                                                     | 136        |
| Fluor .....                                                                                     | 139        |
| Jod .....                                                                                       | 141        |
| Kupfer.....                                                                                     | 143        |
| Selen.....                                                                                      | 145        |
| Zink.....                                                                                       | 147        |
| Nützliche Adressen .....                                                                        | 149        |
| Literatur .....                                                                                 | 149        |
| <b>10 Fettsäuren .....</b>                                                                      | <b>150</b> |
| 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        |
| <b>11 Aminosäuren.....</b>                                                                      | <b>159</b> |
| L-Tryptophan .....                                                                              | 159        |
| <b>12 Spezielle Lebensmittel – Was ist dran an Rotwein, Grüntee und Co.? .....</b>              | <b>162</b> |
| Fisch .....                                                                                     | 162        |
| Grüntee .....                                                                                   | 162        |
| Kaffee .....                                                                                    | 163        |
| Knoblauch .....                                                                                 | 164        |
| Leinsamen .....                                                                                 | 164        |
| Milchsaure Lebensmittel .....                                                                   | 165        |
| Olivenöl .....                                                                                  | 165        |
| Rotwein .....                                                                                   | 166        |
| Walnüsse .....                                                                                  | 167        |
| Literatur .....                                                                                 | 168        |
| <b>13 Nährstoffbedarf – unterschiedliche Gesellschaften, unterschiedliche Empfehlungen.....</b> | <b>169</b> |
| Nützliche Adressen .....                                                                        | 170        |
| Literatur .....                                                                                 | 170        |
| <b>14 Der Schritt in die Praxis: Therapie mit Nährstoffen bei bewährten Indikationen.....</b>   | <b>171</b> |
| 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 |
| Endokrinium .....                                                     | 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        |
| <b>15 Nützliche Adressen .....</b>                            | <b>227</b> |
| Allgemein .....                                               | 227        |
| Zeitschriften für Ernährung und orthomolekulare Medizin ..... | 227        |
| Labore mit Vollblutmineral- und -vitaminanalysen .....        | 227        |
| Labore mit Stuhl Diagnostik .....                             | 228        |
| <b>16 Kurse für orthomolekulare Medizin .....</b>             | <b>229</b> |
| Weitere Zusatzausbildungen (Naturheilverfahren) .....         | 229        |
| Abbildungsnachweis .....                                      | 230        |
| Literatur .....                                               | 231        |
| Sachverzeichnis .....                                         | 232        |