

Inhalt

Vitalstoffe – lebensnotwendige Substanzen für die Gesundheit ...	9
Mikronährstoffe – unverzichtbare Winzlinge im Essen	10
Was uns Ratten voraus haben	11
Möchten Sie pauschal beurteilt werden?	12
Was ist Orthomolekulare Medizin?	13
Vitamine ...	15
Vitamin A – Schutzpatron der Augen	16
Welche Lebensmittel sind reich an Vitamin A?	16
Achtung Risiko – hier kann sich leicht ein Mangel einstellen	17
B-Vitamine – „Powerpakete“ für die Nerven und das Gehirn	18
Welche Lebensmittel sind reich an B-Vitaminen?	19
Achtung Risiko – hier kann sich leicht ein Mangel einstellen	19
Vitamin C – „Hansdampf in allen Gassen“	20
Welche Lebensmittel sind reich an Vitamin C?	21
Achtung Risiko – hier kann sich leicht ein Mangel einstellen	22
Vitamin D – nicht nur für die Knochen gut	24
Welche Lebensmittel sind reich an Vitamin D?	25
Achtung Risiko – hier kann sich leicht ein Mangel einstellen	26
Vitamin E – zellschützend und „herzfreundlich“	27
Welche Lebensmittel sind reich an Vitamin E?	28
Achtung Risiko – hier kann sich leicht ein Mangel einstellen	29
Vitamin K – unverzichtbarer Blutungsstiller	30
Welche Lebensmittel sind reich an Vitamin K?	31
Achtung Risiko – wer hinsichtlich eines Mangels besonders gefährdet ist	32
Mineralstoffe ...	33
Kalzium – nicht nur ein wichtiger Baustoff für die Knochen	34
Lebensmittel sind reich an Kalzium?	35
Achtung Risiko – hier kann sich leicht ein Mangel einstellen	36
Magnesium – Herzmineral und „Stressschirmchen“	37
Welche Lebensmittel sind reich an Magnesium?	38
Achtung Risiko – hier kann sich leicht ein Mangel einstellen	39

Kalium – Herz-, Nerven- und Muskel„stoff“	41
Welche Lebensmittel sind reich an Kalium?	41
Achtung Risiko – hier kann sich leicht ein Mangel einstellen	41
Spurenelemente: kleiner Körperbestand – große Wirkung ...	43
Welche Lebensmittel sind reich an Spurenelementen?	44
Achtung Risiko – wer hinsichtlich eines Mangels besonders gefährdet ist	45
Vitamine – keine „echten“ Vitamine und dennoch unverzichtbar ...	47
Coenzym Q10 – „Kraftstoff“ für Herz, Energie und Leistung	48
Welche Lebensmittel sind reich an Coenzym Q10?	49
Achtung Risiko – wer hinsichtlich eines Mangels besonders gefährdet ist	50
L-Carnitin – natürlicher Schlankmacher und „Immunbooster“	51
Welche Lebensmittel sind reich an L-Carnitin?	52
Risiko – wer hinsichtlich eines Mangels besonders gefährdet ist	53
Fette – von „guten“ und „schlechten“ Vertretern ...	55
Fettmonster gegen Schutzfette	56
Schieflage in Sachen „Fettsäuren“	57
Herzengute und gehirnfreundliche Omega-3-Fettsäuren	58
Welche Lebensmittel sind reich an Omega-3-Fettsäuren?	59
Achtung Risiko – wer hinsichtlich eines Mangels besonders gefährdet ist	59
Nachtkerzenöl: Das besondere Fett für die Schönheit und das „Nervenkostüm“	62
Aminosäuren – Eiweißbausteine für das Leben ...	63
Biologische Eiweißwertigkeit – was ist das?	65
Aminosäuren für Herz und Hirn	66
Aminosäuren für Leber und Nieren	67
„Abheben“ mit Taurin?	67
Achtung Risiko – wer hinsichtlich eines Mangels besonders gefährdet ist	68
Enzyme – ohne sie geht im Körper gar nichts ...	69
Unentbehrliche Stoffwechselaktivatoren	70
Laktoseunverträglichkeit durch Enzymmangel	70
Histaminintoleranz – auch hier fehlt die Aktivität eines Enzyms	72
Enzyme sind hilfreich bei Entzündungen	74
Viruserkrankungen mit Hilfe von Enzymen „in Schach“ halten	74
Sportverletzungen – schnell wieder auf den Beinen mit Hilfe von Enzymen	75

Probiotika – Bakterien, die es gut mit uns meinen ... 77

Wer gesund bleiben möchte, sollte auf seinen Darm achten	78
Das Hirn im Bauch hat seinen eigenen Kopf	79
Die Gesundheit hängt von der Darmflora ab	79
Die „guten“ Darmbakterien haben es heutzutage nicht leicht	80
Probiotika können bei vielen Krankheiten hilfreich sein	81

Chondroprotektiva – damit laufen die Gelenke „wie geschmiert“ ... 83

Unsere Gelenke müssen täglich Höchstleistung vollbringen	84
Arthrose – weit verbreitet, nicht nur im Alter!	84
Im Knorpel tut sich was	86
Gesunderhaltung und Regeneration mit Knorpelschutzstoffen	86
Hyaluronsäure – wichtige Kittsubstanz im Knorpelgewebe	87
MSM – der schwefelhaltige Schmerzkiller	88

Vitalpilze – moderne Forschung trifft auf traditionelle Volksheilkunde ... 89

Wichtiger Bestandteil der TCM	90
Auch „Ötzi“ hatte schon Heilpilze im Gepäck	90
Moderne Mykotherapie mit Vitalpilzen	91
Einzigartig: Vitalpilze haben besondere Inhaltsstoffe	91
Besondere Schutzstoffe für unseren Körper	92
β-Glucane – „Friskick“ für das Immunsystem und „Waffen“ gegen Krebs	93
Cordyceps sinensis – „Winterwurm-Sommergras“ für mehr Power	95
Coriolus versicolor – die wunderschöne und heilsame Schmetterlingstramete	96
Heridium erinaceus – der „zottige“ Igelstachelbart	98
Reishi – der Pilz der Unsterblichkeit	99
Shiitake – Lebenselixier und Immunbooster	101

Sanfte Medizin – Pflanzenextrakte ... 103

Algen – Gesundheit aus dem Wasser	104
Hochwertige, leicht verdauliche Eiweißquelle	104
Entgiftung mit Mikroalgen	105
Cranberries – starke Beeren für die schwache Blase	106
Blasenentzündungen – typisch Frau	106
Die Übeltäter sind bestens bekannt	107
Cranberries wirken wie ein pflanzliches „Antibiotikum“	108
Ginkgo – ein Baum für das Gehirn	109
Frischer Wind für die Nervenzellen	109
Griffonia – die glücksbringende Schlingpflanze	110
Vom Glück des Serotonins	110

Die Schwarzbohne liefert die Vorstufe des Serotonins	111
Grunteeextrakt – für die Gesundheit und „die schlanke Linie“	112
Gesund: Hoher Gehalt an Polyphenolen	112
Gruntee fördert die Fettverbrennung	113
Isoflavone – für einen „hitzefreien“ Wechsel	113
Lästige Begleiterscheinungen mindern häufig die Lebensqualität	113
„Hitzefrei“ mit Phytoöstrogenen	115
Kurkuma – gelbes Pulver gegen Krebs und Alzheimer	116
Kurkuma – „heiße“ Knollen mit interessantem Inhalt	116
Kurkumin unterstützt den Körper im Kampf gegen Krebs	117
Das gelbe Pulver schützt die Nervenzellen	117
Pycnogenol – Tausendsassa von der französischen Atlantikküste	118
Die Rinde für entzündliche Erkrankungen	119
Pycnogenol sorgt für schlanke Beine	120
Schwarzkümmel – Lieferant eines wertvollen Naturöls	121
Power für das Immunsystem – bei Abwehrschwäche und Allergien	121
Naturheilmittel für die geplagte Haut	122
Traubenkernextrakt – OPC als „Wunderwaffe“	123
Alles im Fluss – dank OPC	123
Traubensilberkerze – ein Kraut für Frauen	124
Reine Frauensache: Prämenstruelles Syndrom	124
Unterstützung bei Zyklusanomalien und Wechseljahresbeschwerden	125
Weihrauch – heilender Balsam bei Entzündungen	126
Weihrauchharz – der ganz besondere Saft	126
Entzündungen und Schmerzen – Weihrauch kann helfen	127