

Inhalt

Vorwort zur 1. Auflage	7
Vorwort zur 4. Auflage	11
1 Einführung	13
1.1 Geschichtliches und Sagenhaftes zu einem alten Heilmittel	16
2 Die Substanz	23
2.1 Eigenschaften	23
2.2 Entstehung und Vorkommen	25
2.2.1 <i>Folgende Mumijoarten werden derzeit unterschieden</i>	36
2.3 Gewinnung	37
2.4 Reinigung	38
3 Inhaltsstoffe	41
3.1 Mineralische Verbindungen	41
3.2 Aminosäuren	43
3.3 Organische Inhaltsstoffe	44
3.3.1 <i>Humine, Huminsäuren und Fulvinsäuren</i>	48
3.3.1.1 Herkunft und Entstehung der Humin- und Fulvinsäuren	48
3.3.1.2 Bedeutung für die Mumijo-Entstehung	50

4 Die Wirkungen von Mumijo	53
4.1 Innerliche Anwendung	57
4.1.1 <i>Immunstimulation</i>	58
4.1.2 <i>Frakturen</i>	65
4.1.3 <i>Osteoporose</i>	68
Was leistet Mumijo zur Osteoporose-Vorbeugung?	71
4.1.4 <i>Magen- und Darmerkrankungen</i>	72
4.1.5 <i>Hämorrhoidalalleiden</i>	78
4.1.6 <i>Mangelerscheinungen im Mineralstoffhaushalt</i>	87
4.1.7 <i>Bronchialerkrankungen</i>	104
4.1.8 <i>Potenzschwäche</i>	105
4.1.9 <i>Antiallergische Wirkung</i>	111
4.1.10 <i>Antioxidative Wirkungen</i>	112
4.1.11 <i>Anabole, leistungssteigernde, roborierende Wirkung</i>	112
4.1.12 <i>Alzheimer und Demenz</i>	113
4.1.13 <i>In der Literatur beschriebene ayurvedische Anwendungen</i>	115
4.1.14 <i>Weitere in der Literatur beschriebene, nicht wissenschaftlich gesicherte Anwendungen</i>	117
4.2 Äußerliche Anwendung	125
4.3 Therapeutische Dosierung, Toxizitätsdaten	128
5 Zubereitungsformen	131
5.1 Ein kurzer Exkurs in rechtliche Fragen	132
5.2 Feste Darreichungsformen mit Hauptwirkstoff Mumijo	136
5.2.1 <i>Ein Wort zur Kapsel</i>	137
5.2.2 <i>Kapsel- und Tablettierhilfsstoffe</i>	137

5.3 Mumijo-Zäpfchen, Mumijo-Vaginalzäpfchen	140
5.4 Halbfeste Zubereitungen	140
5.5 Flüssige Zubereitungen	141
5.6 Neuere Kombinationen von Mumijo mit anderen Stoffen	141
5.6.1 <i>Mumijo-Kapseln mit Vitamin D und K2, Curcuma, Omega-3-Fettsäuren und Magnesium</i>	141
5.6.1.1 Vitamin D	142
5.6.1.2 Vitamin K	145
5.6.1.3 Curcuma	148
5.6.1.4 Magnesium	150
5.6.1.5 Omega-Fettsäuren	152
5.6.2 <i>Mumijo mit Zink und Gletschermilch</i>	155
5.6.3 <i>Mumijo-Sirup auf Xylit-Basis</i>	156
5.7 Mumijo-Manukahonig-Kombination	157
5.7.1 <i>Manukahonig</i>	157
6 Nachwort	161
Literaturverzeichnis	163
QR-Codes zum schnellen Auffinden von Youtube-Videos	183
Danksagung	186
Über den Autor	187