

10	Vorwort zur 14. Auflage	65	Vegetarismus, Diäten im Vergleich
13	Einleitung	65	Vegetarische Ernährung – nur Vorteile?
14	Was ist orthomolekulare Medizin?	68	Low Carb, ketogene Diäten – alles nur Hype?
14	Die Anfänge der orthomolekularen Medizin	70	Was ist von Makrobiotik etc. zu halten?
15	Steigendes Interesse an Gesundheit, Ernährung und Mikronährstoffen	70	Diäten – wie nimmt man langfristig ab?
16	Welche Bedeutung haben Mikronährstoffe?	76	Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten
17	Welche Faktoren beeinflussen den Mikronährstoffhaushalt?	76	Welche Unverträglichkeiten gibt es?
		76	Was sind Nahrungsmittelallergien?
		79	Was sind Nahrungsmittel-Intoleranzen?
20	Mikronährstoffe in Prävention und Therapie	87	Die Nährstoff-Supplemente
20	Klassischer Einsatz von Mikronährstoffen in der Medizin	88	Was Sie über Supplemente wissen sollten
21	Jeder hat einen individuellen Nährstoffbedarf	88	Die Präparate sollten sinnvoll, nützlich und physiologisch sein
22	Es kommt auf die richtige Dosierung an	92	Muss man mit Nebenwirkungen rechnen?
24	Mikronährstoffe in der Kritik	93	Welche Fragen sollte man vorab klären?
29	Ernährung	94	Hinweise zu den Zufuhrempfehlungen bei den einzelnen Nährstoffen
30	Grundlagen der Ernährung	95	Vitamine
30	Lebensmittel – Mittel zum Leben?	95	Vitamin A
34	Haben Körpersignale wie Hunger, Sättigung, Durst ausgedient?	101	Vitamin D
38	Wie viele Mahlzeiten, wie viel Nüchternzeit benötige ich?	114	Vitamin E
42	Industriell verarbeitete Lebensmittel – mehr Fluch als Segen?	122	Vitamin K
46	Vollkorn, Reis & Co. – wozu eigentlich?	129	Vitamin B ₁
51	Salz – je weniger, desto besser?	132	Vitamin B ₂
52	Pflanzenbasierte Ernährung – Möglichkeiten und Grenzen?	135	Niacin
57	Stille Entzündungen – spielt der Lebensstil eine wesentliche Rolle?	138	Vitamin B ₆
62	Ernährung – die Medizin für alles?	144	Folat, Folsäure
		150	Vitamin B ₁₂
		157	Pantothersäure
		159	Biotin
		161	Vitamin C

Inhalt

173	Multivitamin-Präparate	257	Omega-3-Fettsäuren (α -Linolensäure, EPA, DHA)
173	Vor- und Nachteile von Multivitamin-Präparaten	268	Omega-6-Fettsäuren (Gamma-Linolensäure)
173	Anwendungsmöglichkeiten für Multivitamin-Präparate	271	Omega-9-Fettsäuren
176	Worauf sollte man bei der Zusammensetzung achten?	273	Aminosäuren und ähnliche Substanzen
179	Die B-Vitamine – Einsatz als Team?	273	Basiswissen über Aminosäuren
180	Anwendungsmöglichkeiten für Vitamin-B-Komplex-Präparate	274	L-Arginin, L-Ornithin, L-Citrullin
182	Spezielle Kombinationen von B-Vitaminen	278	L-Cystein, N-Acetylcystein
182	Worauf sollte man bei der Zusammensetzung achten?	281	L-Glutamin und L-Glutaminsäure
183	Mineralstoffe	284	Glycin
183	Kalium	287	L-Lysin
186	Kalzium	288	L-Methionin, S-Adenosylmethionin
192	Magnesium	291	L-Phenylalanin und L-Tyrosin
200	Natrium	293	L-Tryptophan
204	Essenzielle Spurenelemente	297	Verzweigtkettige Aminosäuren (BCAA)
204	Chrom	299	L-Carnitin
208	Eisen	305	β -Alanin und Carnosin
214	Jod	307	Glutathion
218	Kupfer	309	Kreatin
221	Mangan	312	Taurin
225	Molybdän	316	Weitere Nährstoffe
228	Selen	316	Astaxanthin
236	Zink	318	Beta-Carotin
246	Potenziell essenzielle Spurenelemente	322	Betain
246	Bor	323	Cholin
248	Fluor/Fluorid	328	Chondroitinsulfat und Glucosamin
251	Silizium	332	Coenzym Q ₁₀
254	Omega-3-, -6- und -9-Fettsäuren	339	Curcuma
254	Basiswissen zu Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren	344	β -Glucane
		345	Grüntee und Grüntee-Extrakte
		348	α -Liponsäure
		353	Lutein, Zeaxanthin, meso-Zeaxanthin
		356	Lycopin
		358	Melatonin
		363	Phosphatidylserin
		365	Quercetin
		368	Resveratrol

373	Ernährung in verschiedenen Lebensabschnitten	426	Wie sollten sich ältere Menschen ernähren?
374	Schwangerschaftsplanung	426	Wie kann man Fehlernährung und Krankheiten vermeiden?
374	Kinderwunsch: Worauf sollte ein Paar achten?	430	Gesunde Ernährung im Alter – praktische Tipps
376	Ernährung des Vaters		
378	Ernährung und Lebensstil während der Schwangerschaft	433	Prävention und Therapie
378	Viele Faktoren beeinflussen den Verlauf einer Schwangerschaft	434	Wichtige Hinweise zu »Prävention und Therapie«
378	Wie verändert sich der Nährstoffbedarf?	435	Hauterkrankungen
386	Vorsicht, Schadstoffe!	435	Gesunde Haut
390	Stillzeit und Säuglingsernährung	436	Trockene Haut
390	Stillen – überwiegt der Nutzen?	438	Hautalterung, Falten und Altersflecken
391	Wie viele Nährstoffe brauchen stillende Frauen?	440	Akne
392	Wovon hängt die Qualität der Muttermilch ab?	443	Neurodermitis, atopisches Ekzem
393	Nährstoffe, die für den Säugling besonders wichtig sind	445	Psoriasis (Schuppenflechte)
396	Nahrungsmittelallergien und kindliches Immunsystem	448	Haar- und Nagelerkrankungen
399	Was brauchen Kinder und Jugendliche?	448	Haarausfall
399	Vom Säugling zum Kleinkind: die Essgewohnheiten ändern sich	450	Nagelbrüchigkeit
401	Der Bedarf an Makronährstoffen	453	Augenerkrankungen
403	Welche Mikronährstoffe sind oft kritisch?	453	Gesunde Augen
403	Eine ausgeglichene Nährstoffbilanz bei Kindern und Jugendlichen	455	Grauer Star (Katarakt)
406	40+ oder das ABC des gesunden Älterwerdens	458	Grüner Star (Glaukom)
406	Das genetisch mögliche Lebensalter	460	Makuladegeneration (AMD)
406	Wann beginnt der Alterungsprozess?	463	Zähne und Mundschleimhaut
407	Anti-Aging – vom biologischen und chronologischen Alter	463	Zahnfleischentzündung und Parodontose
408	Das ABC des gesunden Älterwerdens	465	Kariesprophylaxe
		467	Aphthen
		469	Erkrankungen des Verdauungstraktes
		469	Sodbrennen (gastroösophagale Refluxerkrankung)
		471	Gastritis, Magengeschwüre
		473	Gallensteine

- 475 Reizdarm (Colon irritabile)
- 477 Verstopfung und Divertikulose
- 479 Colitis ulcerosa und Morbus Crohn

483 Herz- und Gefäßerkrankungen

- 483 Der arteriosklerotische Prozess
- 483 Hauptrisikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen
- 484 Stoffwechselvorgänge
- 485 Risikomarker für kardiovaskuläre Erkrankungen
- 498 Koronare Herzkrankheit
- 504 Bluthochdruck (Hypertonie)
- 509 Herzrhythmusstörungen
- 511 Herzinsuffizienz

514 Anämie (Blutarmut)

- 514 Eisen und andere wichtige Mikronährstoffe

518 Stoffwechselstörungen

- 518 Zuckerstoffwechselstörungen
- 522 Diabetes Typ 1 (juveniler Diabetes)
- 522 Diabetes Typ 2 (Altersdiabetes)
- 531 Fettleber, nichtalkoholische (NAFLD)
- 534 Nierensteine
- 537 Schilddrüsenfunktionsstörungen

542 Oxidativer Stress und Nitrostress

- 542 Was sind freie Radikale?
- 544 Antioxidanzien neutralisieren freie Radikale
- 548 Nitrostress schadet der Gesundheit

552 Muskel-, Knochen- und Gelenkerkrankungen

- 552 Entzündliche Gelenkerkrankungen
- 557 Arthrose
- 561 Osteoporose
- 567 Muskelkrämpfe
- 569 Fibromyalgie

571 Krebserkrankungen

- 571 Wie entsteht Krebs?
- 574 Primärprävention: einer Krebserkrankung vorbeugen
- 578 Unterstützung bei Chemotherapie und Bestrahlung
- 584 Sekundärprävention nach der Krebstherapie

588 Immunsystem

- 588 Die Aufgaben des Immunsystems
- 590 Das Immunsystem regulieren und stärken
- 590 Mikronährstoffe besitzen Schlüsselrollen im Immunsystem
- 596 Akute Erkältungen bzw. Infekte der oberen Atemwege
- 601 Impfungen und Impfantwort
- 602 Herpes simplex
- 604 HIV-Infektion und AIDS
- 607 Autoimmunerkrankungen

612 Allergien und Asthma

- 612 Wie entstehen Allergien?
- 613 Allergieprävention beim Kleinkind
- 613 Allergische Rhinitis (Heuschnupfen)
- 615 Asthma

618 Schmerzen

- 618 Chronische Schmerzen
- 623 Migräne

627 Konzentration, ADHS, Stress, Burn-out

- 627 Gedächtnis und Konzentration
- 632 Verhaltensauffälligkeiten, ADHS
- 636 Schlafstörungen
- 639 Stress und Burn-out

645 Neurologische Erkrankungen

- 645 Epilepsie
- 649 Parkinson-Krankheit
- 652 Multiple Sklerose
- 656 Demenz und Alzheimer

663	Psychiatrische Erkrankungen	712	Chronische Belastungen mit toxischen Metallen
663	Orthomolekulare Psychiatrie	712	Was sind toxische Metalle?
665	Mikronährstoffe und die Synthese von Neurotransmittern	713	Wie wirken sich Schwermetalle im Körper aus?
666	Depressionen	715	Es gibt Grenzwerte für toxische Metalle
671	Schizophrenie	716	Wie kann man sich schützen?
674	Angst und nervliche Anspannung	717	Was kann ich bei chronischen Belastungen tun?
677	Frauenbeschwerden	718	Chronische Metallintoxikationen auf einen Blick
677	Menstruationsschmerzen (Dysmenorrhö)	719	Aluminium
679	Prämenstruelles Syndrom (PMS)	723	Arsen
681	Wechseljahre (Menopause)	726	Blei
683	Östrogenhaltige Arzneimittel	730	Cadmium
685	Unfruchtbarkeit	733	Gold
688	Fertilitätsstörungen Männer, Prostata-Vergrößerung	735	Nickel
688	Erektile Dysfunktion	736	Palladium
690	Spermienqualität	737	Platin
693	Prostata-Vergrößerung	739	Quecksilber
696	Wundheilung, Operationen	743	Silber
696	Zur Wundheilung braucht der Körper viele Nährstoffe	744	Zinn
702	Säure-Basen-Haushalt	747	Anhang
702	Übersäuerung des Gewebes (latente Azidose)	748	Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Mikronährstoffen
706	Alkoholkonsum, Rauchen	758	Stichwortverzeichnis
706	Alkohol	789	Empfehlungen Burgerstein Foundation
709	Rauchen		