

10 Vorwort zur 14. Auflage	
13 Einleitung	
14 Was ist orthomolekulare Medizin?	
14 Die Anfänge der orthomolekularen Medizin	
15 Steigendes Interesse an Gesundheit, Ernährung und Mikronährstoffen	
16 Welche Bedeutung haben Mikronährstoffe?	
17 Welche Faktoren beeinflussen den Mikronährstoffhaushalt?	
20 Mikronährstoffe in Prävention und Therapie	
20 Klassischer Einsatz von Mikronährstoffen in der Medizin	
21 Jeder hat einen individuellen Nährstoffbedarf	
22 Es kommt auf die richtige Dosierung an	
24 Mikronährstoffe in der Kritik	
29 Ernährung	
30 Grundlagen der Ernährung	
30 Lebensmittel – Mittel zum Leben?	
34 Haben Körpersignale wie Hunger, Sättigung, Durst ausgedient?	
38 Wie viele Mahlzeiten, wie viel Nüchternzeit benötige ich?	
42 Industriell verarbeitete Lebensmittel – mehr Fluch als Segen?	
46 Vollkorn, Reis & Co. – wozu eigentlich?	
51 Salz – je weniger, desto besser?	
52 Pflanzenbasierte Ernährung – Möglichkeiten und Grenzen?	
57 Stille Entzündungen – spielt der Lebensstil eine wesentliche Rolle?	
62 Ernährung – die Medizin für alles?	
65 Vegetarismus, Diäten im Vergleich	
65 Vegetarische Ernährung – nur Vorteile?	
68 Low Carb, ketogene Diäten – alles nur Hype?	
70 Was ist von Makrobiotik etc. zu halten?	
70 Diäten – wie nimmt man langfristig ab?	
76 Nahrungsmittel- Unverträglichkeiten	
76 Welche Unverträglichkeiten gibt es?	
76 Was sind Nahrungsmittelallergien?	
79 Was sind Nahrungsmittel-Intoleranzen?	
87 Die Nährstoff-Supplemente	
88 Was Sie über Supplemente wissen sollten	
88 Die Präparate sollten sinnvoll, nützlich und physiologisch sein	
92 Muss man mit Nebenwirkungen rechnen?	
93 Welche Fragen sollte man vorab klären?	
94 Hinweise zu den Zufuhrempfehlungen bei den einzelnen Nährstoffen	
95 Vitamine	
95 Vitamin A	
101 Vitamin D	
114 Vitamin E	
122 Vitamin K	
129 Vitamin B ₁	
132 Vitamin B ₂	
135 Niacin	
138 Vitamin B ₆	
144 Folat, Folsäure	
150 Vitamin B ₁₂	
157 Pantothensäure	
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?	
179 Die B-Vitamine – Einsatz als Team?	273 Aminosäuren und ähnliche Substanzen
180 Anwendungsmöglichkeiten für Vitamin-B-Komplex-Präparate	273 Basiswissen über Aminosäuren
182 Spezielle Kombinationen von B-Vitaminen	274 L-Arginin, L-Ornithin, L-Citrullin
182 Worauf sollte man bei der Zusammensetzung achten?	278 L-Cystein, N-Acetylcystein
183 Mineralstoffe	281 L-Glutamin und L-Glutaminsäure
183 Kalium	284 Glycin
186 Kalzium	287 L-Lysin
192 Magnesium	288 L-Methionin, S-Adenosylmethionin
200 Natrium	291 L-Phenylalanin und L-Tyrosin
204 Essenzielle Spurenelemente	293 L-Tryptophan
204 Chrom	297 Verzweigtkettige Aminosäuren (BCAA)
208 Eisen	299 L-Carnitin
214 Jod	305 β -Alanin und Carnosin
218 Kupfer	307 Glutathion
221 Mangan	309 Kreatin
225 Molybdän	312 Taurin
228 Selen	
236 Zink	316 Weitere Nährstoffe
246 Potenziell essenzielle Spurenelemente	316 Astaxanthin
246 Bor	318 Beta-Carotin
248 Fluor/Fluorid	322 Betain
251 Silizium	323 Cholin
254 Omega-3-, -6- und -9-Fettsäuren	328 Chondroitinsulfat und Glucosamin
254 Basiswissen zu Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren	332 Coenzym Q ₁₀
	339 Curcuma
	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**
- 374 **Schwangerschaftsplanung**
- 374 Kinderwunsch: Worauf sollte ein Paar achten?
- 376 Ernährung des Vaters
- 378 **Ernährung und Lebensstil während der Schwangerschaft**
- 378 Viele Faktoren beeinflussen den Verlauf einer Schwangerschaft
- 378 Wie verändert sich der Nährstoffbedarf?
- 386 Vorsicht, Schadstoffe!
- 390 **Stillzeit und Säuglingsernährung**
- 390 Stillen – überwiegt der Nutzen?
- 391 Wie viele Nährstoffe brauchen stillende Frauen?
- 392 Wovon hängt die Qualität der Muttermilch ab?
- 393 Nährstoffe, die für den Säugling besonders wichtig sind
- 396 Nahrungsmittelallergien und kindliches Immunsystem
- 399 **Was brauchen Kinder und Jugendliche?**
- 399 Vom Säugling zum Kleinkind: die Essgewohnheiten ändern sich
- 401 Der Bedarf an Makronährstoffen
- 403 Welche Mikronährstoffe sind oft kritisch?
- 403 Eine ausgeglichene Nährstoffbilanz bei Kindern und Jugendlichen
- 406 **40+ oder das ABC des gesunden Älterwerdens**
- 406 Das genetisch mögliche Lebensalter
- 406 Wann beginnt der Alterungsprozess?
- 407 Anti-Aging – vom biologischen und chronologischen Alter
- 408 Das ABC des gesunden Älterwerdens
- 426 **Wie sollten sich ältere Menschen ernähren?**
- 426 Wie kann man Fehlernährung und Krankheiten vermeiden?
- 430 Gesunde Ernährung im Alter – praktische Tipps
- 433 **Prävention und Therapie**
- 434 **Wichtige Hinweise zu »Prävention und Therapie«**
- 435 **Hauterkrankungen**
- 435 Gesunde Haut
- 436 Trockene Haut
- 438 Hautalterung, Falten und Altersflecken
- 440 Akne
- 443 Neurodermitis, atopisches Ekzem
- 445 Psoriasis (Schuppenflechte)
- 448 **Haar- und Nagelerkrankungen**
- 448 Haarausfall
- 450 Nagelbrüchigkeit
- 453 **Augenerkrankungen**
- 453 Gesunde Augen
- 455 Grauer Star (Katarakt)
- 458 Grüner Star (Glaukom)
- 460 Makuladegeneration (AMD)
- 463 **Zähne und Mundschleimhaut**
- 463 Zahnfleischentzündung und Parodontose
- 465 Kariesprophylaxe
- 467 Aphthen
- 469 **Erkrankungen des Verdauungstraktes**
- 469 Sodbrennen (gastroösophagale Refluxerkrankung)
- 471 Gastritis, Magengeschwüre
- 473 Gallensteine

Inhalt

475 Reizdarm (Colon irritabile)	571 Krebserkrankungen
477 Verstopfung und Divertikulose	571 Wie entsteht Krebs?
479 Colitis ulcerosa und Morbus Crohn	574 Primärprävention: einer Krebserkrankung vorbeugen
483 Herz- und Gefäßerkrankungen	578 Unterstützung bei Chemotherapie und Bestrahlung
483 Der arteriosklerotische Prozess	584 Sekundärprävention nach der Krebstherapie
483 Hauptsikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen	
484 Stoffwechselvorgänge	588 Immunsystem
485 Risikomarker für kardiovaskuläre Erkrankungen	588 Die Aufgaben des Immunsystems
498 Koronare Herzkrankheit	590 Das Immunsystem regulieren und stärken
504 Bluthochdruck (Hypertonie)	590 Mikronährstoffe besitzen Schlüsselrollen im Immunsystem
509 Herzrhythmusstörungen	596 Akute Erkältungen bzw. Infekte der oberen Atemwege
511 Herzinsuffizienz	601 Impfungen und Impfantwort
514 Anämie (Blutarmut)	602 Herpes simplex
514 Eisen und andere wichtige Mikronährstoffe	604 HIV-Infektion und AIDS
518 Stoffwechselstörungen	607 Autoimmunerkrankungen
518 Zuckerstoffwechselstörungen	
522 Diabetes Typ 1 (juvenile Diabetes)	612 Allergien und Asthma
522 Diabetes Typ 2 (Altersdiabetes)	612 Wie entstehen Allergien?
531 Fettleber, nichtalkoholische (NAFLD)	613 Allergieprävention beim Kleinkind
534 Nierensteine	613 Allergische Rhinitis (Heuschnupfen)
537 Schilddrüsenfunktionsstörungen	615 Asthma
542 Oxidativer Stress und Nitrostress	
542 Was sind freie Radikale?	618 Schmerzen
544 Antioxidanzien neutralisieren freie Radikale	618 Chronische Schmerzen
548 Nitrostress schadet der Gesundheit	623 Migräne
552 Muskel-, Knochen- und Gelenkerkrankungen	627 Konzentration, ADHS, Stress, Burn-out
552 Entzündliche Gelenkerkrankungen	627 Gedächtnis und Konzentration
557 Arthrose	632 Verhaltensauffälligkeiten, ADHS
561 Osteoporose	636 Schlafstörungen
567 Muskelkrämpfe	639 Stress und Burn-out
569 Fibromyalgie	
	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	