

Inhalt

Vorwort	11
Über den Autor	13

Teil 1: Die Mikronährstoffe

1 Die Vitamine	17
1.1 Biotin	17
1.2 Folsäure	19
1.3 Pantothensäure	22
1.4 Vitamin A (und die Carotinoide)	24
1.5 Thiamin (Vitamin B1)	29
1.6 Riboflavin (Vitamin B2)	32
1.7 Niacin (Vitamin B3)	35
1.8 Vitamin B6	39
1.9 Vitamin B12	43
1.10 Vitamin C (Ascorbinsäure)	46
1.11 Vitamin D	50
1.12 Vitamin E	54
1.13 Vitamin K	57
2 Mineralstoffe und Spurenelemente	60
2.1 Chrom	60
2.2 Eisen	63
2.3 Fluor	67
2.4 Jod	70
2.5 Kalium	72
2.6 Kalzium	75
2.7 Kupfer	78
2.8 Magnesium	81
2.9 Mangan	84
2.10 Molybdän	87
2.11 Selen	89
2.12 Zink	92

3 Die Aminosäuren	96
3.1 Arginin	96
3.2 Carnitin	97
3.3 Cystein und Glutathion	99
3.4 Glutamin	101
3.5 Lysin	102
3.6 Methionin	104
3.7 Phenylalanin und Tyrosin	105
3.8 Taurin	107
3.9 Tryptophan	109
3.10 Verzweigtkettige Aminosäuren (BCAA): Leucin, Isoleucin und Valin	111
4 Die Fette	113
4.1 Essentielle Fettsäuren: Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren	113
4.2 Cholin und Lezithin	118
5 Die Antioxidanzien	121
5.1 Antioxidanzien und Freie Radikale	121
5.2 Coenzym Q10	124

Teil 2: Mikronährstoff-Supplementation in den verschiedenen Lebensabschnitten

6 Planung einer Schwangerschaft	129
7 Schwangerschaft und Stillzeit	131
8 Kindheit (Das erste Jahr)	133
9 Kinder und Jugendliche	134
9.1 -3. Lebensjahr	134
9.2 > 4. Lebensjahr und Jugendliche	136
10 Ältere Menschen	137

Teil 3: Prävention und Therapie

11 AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome)	143
12 Akne	145

13	Alkoholmißbrauch	147
14	Allergische Rhinitis	150
15	Anämie	151
16	Angst	153
17	Aphthen	154
18	Asthma	155
19	Bluthochdruck und Schlaganfall	157
20	Brustkrebs	161
21	Chronische entzündliche Darmerkrankungen:	
	Colitis ulcerosa und Morbus Crohn	163
22	Demenz und Alzheimer	165
23	Depression	167
24	Diabetes mellitus	169
25	Ekzeme	172
26	Epilepsie	174
27	Erkältungen und Grippe	176
28	Erschöpfung	177
29	Fibrozystische Brusterkrankungen	179
30	Gallensteine	181
31	Gedächtnisstörungen	183
32	Gingivitis und Paradontose	185
33	Grauer Star (Katarakt)	186
34	Grüner Star (Glaukom)	188
35	Herpes simplex	189
36	Hyperaktivität (ADHD)	191
37	Hypoglykämie	193
38	Infektionen	195
39	Infertilität	197
39.1	Frauen	197
39.2	Männer	198
40	Karies	200
41	Karpaltunnelsyndrom	202
42	Konjunktivitis	203

43	Koronare Herzerkrankungen und Arteriosklerose	204
44	Krampfadern	208
45	Krebs	209
46	Lebensmittel-Unverträglichkeiten	212
47	Lernschwäche	216
48	Magengeschwür	218
49	Menopause	220
50	Metallvergiftungen	222
50.1	Blei	222
50.2	Aluminium	224
50.3	Quecksilber	225
50.4	Kadmium	226
51	Migräne	230
52	Multiple Sklerose	232
53	Muskelkrämpfe	234
54	Nierensteine	236
55	Orale Konzeptiva (Die Pille)	239
56	Osteoarthritis	241
57	Osteoporose	243
58	Otitis media (Mittelohrentzündung)	245
59	Parkinsonsche Krankheit	246
60	Periphere Gefäßerkrankungen	248
61	Prämenstruelles Syndrom (PMS)	250
62	Prostatavergrößerung	252
63	Psoriasis	254
64	Rauchen	256
65	Reflux-Ösophagitis (Sodbrennen)	258
66	Reizdarm (Colon irritabile)	260
67	Rheumatoide Arthritis	262
68	Schizophrenie	264
69	Schlafstörungen	266
70	Trockene Haut	268

71	Übergewicht	270
72	Verstopfung und Divertikulose	272
73	Zellulitis	274
74	Zervixdysplasie	276

Anhang

Nährstoff-Nährstoff-Interaktionen	281
Stichwortverzeichnis	290