

# Sachverzeichnis

## A

Adenosintriphosphat (ATP) 90  
 Adipositas 254  
 – Ernährung 50  
 Aggressivität bei Kindern 290  
 Akne 262  
 Alkohol 35, 65, 81  
 Allergien 72, 79, 279  
 – Neurodermitis 263  
 – Radikale, freie 90  
 – Unruhe und Aggressivität bei Kindern 290  
 Allizin 228  
 Alpha-Linolensäure 209  
 – Entzündungen 209  
 – Rheuma 109  
 Alpha-Liponsäure 167  
 – Polyneuropathie 278  
 – Demenz 277  
 – Krebs 282  
 Alter 294  
 – Radikale, freie 90  
 Altersheimbewohner 47, 294  
 Aminosäuren 222  
 – Leberzirrhose 269  
 Anamnese 96  
 Aneurin 135  
 Antioxidanzien 91  
 – Asthma bronchiale 244  
 – Beta-Karotin 132  
 – Ernährung 94  
 – Hyperlipidämie 252  
 – Kaffee 228  
 – koronare Herzkrankheit 266  
 – Morbus Bechterew 246  
 – Pflanzeninhaltsstoffe, sekundäre 231  
 – Rheuma 245  
 – Rotwein 231  
 – Selen 200  
 – Sportler 295  
 – Vitamin C 149  
 – Vitamin E 157  
 Arachidonsäure 58, 208  
 – Rheuma 245  
 Arginin  
 – Hypertonie 268  
 – koronare Herzkrankheit 266

Arteriosklerose 35  
 – Ernährung 50  
 – Knoblauch 228  
 – Radikale, freie 90  
 – Transfettsäuren 58, 71  
 Arthritis, rheumatoide 245  
 Arthrose 247  
 – Ernährung 50  
 Arzneimittel, rechtliche Aspekte 121  
 Arztkosten 110, 119  
 Ascorbinsäure 149  
 Asthma bronchiale 244  
 – Radikale, freie 90  
 ATBC-Studie 92, 120  
 Atemwege 242  
 Augen, Vitamin A 132  
 Autoimmunerkrankungen, Eikosapentaensäure (EPA) und Dokosahexaensäure (DHA) 213  
 Azetyl-CoA 140

## B

Ballaststoffe 33, 63  
 – Leinsamen 229  
 Beriberi 135  
 Beta-Karotin 132  
 – koronare Herzkrankheit 266  
 – Krebs 282  
 Bewegung  
 – Kalzium 172  
 – Osteoporose 249  
 Bewegungsapparat 245  
 Biotin 143  
 – Haarausfall 143, 264  
 Bircher-Benner, Maximilian Oskar 240  
 Blut, Eisen 187  
 Blutfett 252  
 Blutgerinnung, Vitamin K 160  
 Blutzuckerspiegel 251  
 – Chrom 184  
 – Zink 204  
 Bor 185  
 – Osteoporose 248  
 Bronchitis 243  
 Broteinheiten 251  
 Brottrunk 230

Bruker, Max Otto 240  
 Buchinger, Otto 41  
 Burn-out-Syndrom 285

## C

CHAOS-Studie 92  
 Chlorid 170  
 Cholekalziferol 153  
 Cholesterin 252  
 – Fettsäuren 207  
 – koronare Herzkrankheit 266  
 – Ölsäure 230  
 – Vitamin B<sub>5</sub> 140  
 – Vitamin D 153  
 Chondroitin 247  
 Chrom 186  
 – Diabetes mellitus 186, 251  
 – Glukose 186  
 Codex Alimentarius 121  
 Coimbra-Protokoll 156  
 Colitis ulcerosa 272  
 – Radikale, freie 90  
 Compliance 115

## D

D-A-CH-Zufuhrempfehlungen 236  
 Darm 271  
 Darmentzündung 271  
 – Radikale, freie 90  
 Dehydroepiandrosteron 40  
 Demenz 277  
 Depressionen 287  
 – Tryptophan 223  
 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 236  
 Diabetes mellitus 251  
 – Chrom 184  
 – Ernährung 50  
 – Kaffee 228  
 – Prognose 60  
 – Radikale, freie 90  
 – Übergewicht 48  
 Diagnostik 109  
 Diarrhö 273  
 Dietary Reference Intakes (DRI) 236

Dokosahexaensäure (DHA) 57, 213  
 – Entzündungen 213  
 – Fisch 226  
 – Herz 213  
 Drogen 66  
 Durchfall 273

## E

Eikosanoide 209  
 Eikosapentaensäure (EPA) 57, 213  
 – Entzündungen 213  
 – Fisch 226  
 – Herz 213  
 – Rheuma 245  
 Eisen 187  
 – Blut 187  
 – Burn-out-Syndrom 285  
 – Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272  
 – Fieber 280  
 – Infektionen 281  
 – Konzentrationsstörungen 288  
 – Leberzirrhose 269  
 – Otitis media 259  
 – Schwangerschaft 292  
 – Sportler 295  
 – Überdosierung 187  
 Eiweiße 56  
 – Sportler 56, 296  
 Ekzem, atopisches 263  
 Elektrolytlösung  
 – Diarrhö 273  
 – Enteritis, akute 271  
 Endokrinium 251  
 Energiebereitstellung 55  
 Enteritis, akute 271  
 Entzündungen  
 – Eikosapentaensäure (EPA) und Dokosahexaensäure (DHA) 213  
 – Alpha-Linolensäure 208  
 – Gamma-Linolensäure 219  
 – Knoblauch 228  
 Eosinophilie-Myalgie-Syndrom 223  
 Epigallocatechingallat 228  
 Ergokalziferol 154  
 Erkrankungen, kindliche 288  
 Ernährung  
 – Fehlernährung 22  
 – Motivation 101  
 – Antioxidanzien 93

– Bedarf, individueller 28, 64  
 – bedarfsgerechte 55  
 – Beratung 103  
 – Diabetes mellitus 251  
 – Empfehlungen, allgemeine 22, 29, 61, 239  
 – Empfehlungen, einfach und konkret 30  
 – Empfehlungsvielfalt 30, 236  
 – Fachkraft 80  
 – Fleisch 33  
 – gesunde 22, 101  
 – Krankheiten 50  
 – Patientenaufklärung 117  
 – Patientendaten 30  
 – Protokoll 98, 104  
 – Regeln 30, 62  
 – Therapie 44, 101, 239  
 – vegetarische 33, 62  
 – Vollwertkost 27, 61  
 – Zielvereinbarungen 105  
 Ernährungskreis 60  
 Ernährungsstatus 46, 96  
 – Anamnese und Diagnostik 96  
 Erschöpfung, chronische 285  
 Essstörung 71  
 Essverhalten 22, 48, 71  
 – Ernährungsprotokoll 98, 104  
 – Lebensmittel- und Werbeindustrie 25  
 – Nährstoffmangel 96  
 – Umstellung 49, 64  
 Evers-Kost 277

## F

Fake eines Arzneimittels 40  
 Fehlernährung 22, 48  
 – Gründe 27  
 – Krankheiten 50  
 – Umstellung 49, 64, 103  
 Fehlverhalten, Umstellung 49  
 Fette 34, 57, 63  
 – Verdauungsstörung 74  
 – Zubereitung 34, 58, 71  
 Fettleibigkeit 254  
 Fettsäuren 57, 207  
 – Cholesterin 208  
 Fettstoffwechselstörungen, Ernährung 50  
 Fieber 280  
 Fisch 62, 226  
 Fleisch 62

Fluor 191  
 – Zähne 191  
 Folsäure 144  
 – Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272  
 – Diarrhö 273  
 – Gicht/Hyperurikämie 253  
 – Konzentrationsstörungen 288  
 – Leberzirrhose 269  
 – Psoriasis 262  
 – Schwangerschaft 292  
 – Sterilität 257  
 – Vitamin B<sub>12</sub> 146  
 – Zellen 144  
 Französisches Paradoxon 232  
 Fruktose 59  
 – Diabetes mellitus 251  
 Fruktoseintoleranz 74  
 Fumarsäure, Psoriasis 262  
 Fünf am Tag 31, 62  
 Funktionsstörungen, sexuelle 256

## G

Galle 269  
 Gallenfunktionsstörung 74  
 Gallensäureverlustsyndrom 75  
 Gamma-Linolensäure 57, 219  
 – Akne 262  
 – Entzündungen 219  
 – Menstruationsbeschwerden 257  
 – Neurodermitis 263  
 Gebührenordnung für Ärzte 111  
 Geburt 293  
 Gegenanzeigen 107  
 Genitalorgane 256  
 Genussmittel 64, 81  
 Gewürze 35  
 Gicht 253  
 – Ernährung 50  
 Glukosamin 247  
 Glukose 59  
 – Chrom 184  
 Glukosetoleranzfaktor 186  
 Glutathionperoxidase 200  
 Glutenunverträglichkeit 77  
 Grüntee 226

## H

Haarausfall 264  
 – Biotin 143

Hals 259  
 Hämochromatose, Eisen 187  
 Hämoglobin, Eisen 187  
 Hämorrhoiden 274  
 Harnsäure 253  
 Harnsteine 261  
 Harnsystem 260  
 Harnwegsinfektionen 260  
 Hashimoto-Thyreoiditis 256  
 Haut 262  
 – Vitamin B<sub>5</sub> 140  
 Hautalterung, Radikale, freie 90  
 Hautanhangsorgane 262  
 Heilfasten 41  
 Heilmittel 65  
 – pflanzliche 44  
 – pflanzliche und homöopathische 38  
 Hepatitis 270  
 Herpes 264  
 Herz-Kreislauf-System 265  
 – Rotwein 231  
 Herzinsuffizienz 265  
 – Radikale, freie 90  
 Herzrhythmusstörungen 99, 267  
 – Eikosapentaensäure (EPA) und Dokosaheptaensäure (DHA) 213  
 – Magnesium 178  
 – Nährstoffmangel 47  
 Hexenschuss 250  
 High Density Lipoprotein (HDL) 57, 253  
 – Olivenöl 230  
 Histaminintoleranz 77  
 Homöopathie 40  
 Homozystein 52  
 – Folsäure 144  
 Hormone 39  
 Hyperkalzämie 153, 172  
 Hyperlipidämie 252  
 Hyperthyreose 255  
 Hypertonie 268  
 – Eikosapentaensäure (EPA) und Dokosaheptaensäure (DHA) 213  
 – Ernährung 50  
 – Kalium und Natrium 175  
 Hyperurikämie 253  
 Hypoglykämie, Burn-out-Syndrom 286  
 Hypothyreose 255

## I

Immunabwehr  
 – Radikale, freie 90  
 – Zink 204  
 Impotenz 256  
 Infektionen 281  
 – Harnwege, ableitende 260  
 – Nährstoffmangel 260  
 Internet  
 – Praxisvorstellung 118  
 – Scheinprodukte 40  
 Inuit 226

## J

Jod 193  
 – Burn-out-Syndrom 285  
 – Hypothyreose 256  
 – Laktationsstörungen 294  
 – Schilddrüse 255  
 – Schwangerschaft 291  
 – Struma 255  
 Joghurt 229

## K

Kachexie 283  
 Kaffee 81, 228  
 Kalium 169, 175  
 – Burn-out-Syndrom 285  
 – Herzinsuffizienz 265  
 – Herzrhythmusstörungen 267  
 – Hypertonie 268  
 – Leberzirrhose 269  
 – Obstipation 273  
 – Zellen 175  
 Kalium-Natrium-Quotient 170  
 Kalzediol 153  
 Kalzitriol 153  
 Kalzium 171  
 – Allergien 279  
 – Arthrose 247  
 – Knochen 171  
 – Laktationsstörungen 294  
 – Leberzirrhose 269  
 – Osteoporose 172, 248  
 – Regulationsmechanismen 171  
 – Rheuma 245  
 – Schwangerschaft 292  
 – Zähne 171  
 Karies, Fluor 191  
 Kassenleistungen 123

Katechine 35  
 Keshan-Krankheit 200  
 Ketogene Diät 283  
 Kieselensäure, Osteoporose 248  
 Kinderwunsch, Folsäure 145  
 Klimakterium 258  
 Kneipp, Sebastian 44  
 Knoblauch 228  
 Knochen  
 – Magnesium 177  
 – Vitamin D 153  
 Kobalamin 146  
 Kochsalz 170  
 Koenzym A 140  
 Koenzym Q 10 164  
 – Burn-out-Syndrom 285  
 – Demenz 277  
 – Herzinsuffizienz 265  
 – Hypertonie 268  
 – koronare Herzkrankheit 266  
 – Migräne 275  
 – Multiple Sklerose 276  
 – Sportler 295  
 – Statine 166  
 Koffein 66, 81, 228  
 Kohlenhydrate 59  
 – Diabetes mellitus 251  
 – Sportler 296  
 Kollath, Werner 27, 65, 240  
 Kontraindikationen für Nährstofftherapie 107, 121  
 Konzentrationsstörungen 288  
 Kopfschmerz 275  
 koronare Herzkrankheit 266  
 – Nüsse 232  
 Kräuter 35  
 Krebs 282  
 – Ernährung 50  
 – ketogene Diät 283  
 – Nährstoffmangel 48  
 – Radikale, freie 90  
 – Rotwein 231  
 Kretinismus, Jod 193  
 Kropf 255  
 – Jod 193  
 Kupfer 196  
 – Fieber 280  
 – Infektionen 281  
 Kwaschiorkor 223

**L**

- L-Tryptophan 222
- Labordiagnostik 110
- Laktase 74
- Laktationsstörungen 294
- Laktoseintoleranz 73
  - Glutenunverträglichkeit 79
- Lebensmittel 64
  - Allergien 72, 79
  - Definition 64
  - gesundheitsfördernde 32, 35
  - Gruppen 60
  - Herkunft, Lagerung und Zubereitung 69
  - Kodex 121
  - Kollath, Werner 65
  - milchsaure 229
  - Nahrungsergänzungen 121
  - Pyramide 60
  - regionale 70
  - saisonale 70
  - spezielle 226
- Lebensmittelrecht 121
- Lebensmittelzusatzstoffe 72
  - Allergien 244
  - Asthma bronchiale 244
  - Kindernahrung 289
  - Neurodermitis 263
  - Unruhe und Aggressivität bei Kindern 290
- Leber 269
- Leberverfettung 269
- Leberzirrhose 269
- Legasthenie 291
- Leinsamen 229
- Leitzmann, Claus 28
- Lernstörungen 291
- Lezithin, Hyperlipidämie 252
- Linolsäure 208
- Low Density Lipoprotein (LDL) 57
  - Olivenöl 230
- Lumboischialgie 250

**M**

- Magen 271
- Magen-Darm-Trakt 271
- Magengeschwür 271
- Magnesium 169, 177
  - Asthma bronchiale 244
  - Burn-out-Syndrom 285
  - Depressionen 287

- Diabetes mellitus 251
  - Geburt 293
  - Hämorrhoiden 274
  - Harnsteine 261
  - Herzinsuffizienz 265
  - Herzrhythmusstörungen 99, 176, 267
  - Hypertonie 268
  - Kinder 290
  - Knochen 177
  - koronare Herzkrankheit 266
  - Laktationsstörungen 294
  - Menstruationsbeschwerden 257
  - Migräne 275
  - Multiple Sklerose 276
  - Muskelkrampf 178
  - Muskeln 178
  - Obstipation 99, 273
  - Osteoporose 248
  - Schlafstörungen 287
  - Schwangerschaft 292
  - Sportler 296
  - Stress 290
  - Wadenkrämpfe 98
- Magnesiumöl 181
- Malabsorption 99
- Mandelentzündung 259
- Mangan 198
  - Allergien 279
  - Osteoporose 248
- Mangelzustand
  - latenter 129
  - Vitamine 129
- Mastodynie 258
- Mastopathie 258
- Medikamente
  - rechtliche Aspekte 120
  - Verkauf und Provisionen 124
  - Wechselwirkungen 87
- megaloblastische Anämie, Folsäure 144
- Melatonin 40
- Menachion 160
- Menadion 160
- Menstruationsbeschwerden 257
- Methionin, Harnwegsinfektionen 260
- Migräne 275
  - Vitamin B<sub>2</sub> 137
- Milch und Milchprodukte 63
- Milchsäure 229
- Milchzucker 73
- Mineralstoffe 169
  - Definition 169
  - essenzielle 169
  - orthomolekulare Medizin 38
  - Therapie 38
- Mittelmeerkost 36
- Mittelohrentzündung 259
- Molybdän 199
  - Allergien 279
  - Haarausfall 264
- Morbus Alzheimer, Radikale, freie 90
- Morbus Bechterew 246
- Morbus Crohn 272
  - Radikale, freie 90
- Morbus Parkinson, Radikale, freie 90
- Multiple Sklerose 276
- Muskelkrampf
  - Magnesium 177
  - Nährstoffmangel 48
  - Sportler 295
- Muskeln, Magnesium 177

**N**

- Nährstoffe 55
  - Aufnahme und Verwertung 73
  - Bedarf, individueller 28, 64, 80, 236
  - Energiebereitstellung 55
  - essenzielle 55
  - Gehalt 69
  - Genussmittel 81
  - Grundsätze der Aufnahme und Zufuhr 29
  - Herkunft, Lagerung und Zubereitung 69
  - Indikationen 239
  - Krankheiten 80
  - Minderung 69
  - Stoffwechsel 55
  - Therapie 38, 101, 239
  - Wechselwirkungen 83
  - Zufuhrempfehlungen 236
- Nährstoffmangel 22, 47
  - Anamnese und Diagnostik 98
  - Fragen zu Ernährungsgewohnheiten 97
  - Fragen zu Symptomen 96
  - Fragen zu Verdauungsstörungen 98

- Menschen und Erkrankungen 28, 47
- Proteine 57
- Übergewichtige 48
- Veganer 33
- Verdauungsstörungen 80
- Nahrungsergänzungsmittel 27, 38, 61, 106
- ausländische 121
- Definition 121
- rechtliche Aspekte 120
- Sportler 122
- Verkauf und Provisionen 123
- Verordnung 121
- Vielfalt und Auswahl 115
- Nahrungsmittel 64
- Allergie 79
- Nase 259
- Natrium 169
- Natrium-Kalium-Quotient 170
- Naturheilverfahren 40
- klassische 44
- Nervensystem 275
- Vitamin B<sub>1</sub> 135
- Neurodermitis 263
- Niacin 138
- Diarrhö 273
- Nierenbeckenentzündung 260
- Nikotin 66, 82
- Asthma bronchiale 244
- Nikotinamid 138
- Nikotinsäure 138
- Hyperlipidämie 252
- Nüsse 35, 232
- koronare Herzkrankheit 232

## O

- Obstipation 99, 273
- Ernährung 50
- Nährstoffmangel 48
- Ohren 259
- Öle 34
- Olivenöl 230
- Ölsäure 57, 208, 230
- Hyperlipidämie 253
- Omeag-3-Fettsäuren, Konzentrationsstörungen 288
- Omega-3-Fettsäuren 53, 208
- Polyneuropathie 278
- Allergien 279
- Asthma bronchiale 244
- Burn-out-Syndrom 285

- Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272
- Demenz 277
- Depressionen 287
- Fisch 226
- Hepatitis 270
- Herzinsuffizienz 265
- Herzrhythmusstörungen 267
- Hyperlipidämie 252
- Hypertonie 268
- Krebs 282
- Leberverfettung 269
- Leberzirrhose 269
- Lernstörungen 291
- Migräne 275
- Morbus Bechterew 246
- Multiple Sklerose 276
- Osteoporose 248
- Psoriasis 262
- Rheuma 245
- Schlafstörungen 287
- Schwangerschaft 291
- Senioren 295
- Sportler 295
- Unruhe und Aggressivität bei Kindern 290
- Omega-6-Fettsäuren 208
- Hyperlipidämie 253
- Menstruationsbeschwerden 257
- orthomolekulare Medizin 27
- Definition 39
- Grundsätze 28
- Kassenleistungen 123
- Patientendaten 30
- Substanzen 39
- orthomolekulare Therapie 38, 107
- Einnahmequelle 123
- Grundregeln 108
- Heilfasten 41
- Kassenleistungen 123
- Naturheilverfahren 40
- Präparate 114
- Schulmedizin 40
- Schüßler-Salze 41
- Ziele 109
- Orthorexie 71
- Osteoporose 99, 248
- Ernährung 50
- Fluor 191
- Kalzium 172
- Otitis media 259

## P

- Paleo-Diät 277
- Pankreasinsuffizienz 76
- Pantothersäure 140
- Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272
- Ulcus ventriculi/Ulcus duodeni 271
- Pauling, Linus 39
- Pellagra 138
- Pellagra-Preventing-Faktor 138
- Perniziösa, Vitamin B<sub>12</sub> 146
- Pflanzeninhaltsstoffe, sekundäre 231
- Phosphor 169
- Phyllochinon 160
- Phytosterine, Olivenöl 231
- Pneumonie 243
- Polyarthritis, primär chronische 245
- Polyneuropathie 278
- Polyphenole, Grüntee 226
- Postcholezystektomie-Syndrom 74
- Prävention 50
- Übergewicht 48
- Praxis
- Einrichtung 119
- Homepage 118
- Informationsmaterialien 117
- Verhalten der Mitarbeiter 119
- Prostaglandine 226
- Prostatitis 256
- Proteine 55
- Psoriasis 262
- psychische Erkrankungen 285
- Nährstoffmangel 47
- psychosomatische Erkrankungen 285
- Asthma bronchiale 244
- Pyelonephritis 260
- Pyridoxin 141

## R

- Rachitis
- Kalzium 172
- Vitamin D 153, 172
- Radikale, freie 90
- Krankheiten 90
- Schutzsysteme 91
- Sportler 295

- Ursachen 91
- Rauchen 82
- Asthma bronchiale 244
- Radikale, freie 91
- Rauschmittel 65, 236
- Recommended Daily Allowance (RDA) 236
- Resveratrol 231
- Retinol 132
- Rheuma 245
  - Ernährung 50
  - Radikale, freie 90
- Rhinitis 242
- Riboflavin 136
- Rohkost 64, 71
- Rotwein 231

## S

- Sauerkraut 229
- Sauerstoff 90
- Schilddrüse 255
  - Jod 193
- Schlafstörungen 287
  - Nährstoffmangel 47
  - Tryptophan 222
- Schmerzen 284
- Schulmedizin 40, 45
- Schuppenflechte 262
- Schüßler-Salze 41
- Schwangerschaft 291
  - Eikosapentaensäure (EPA) und Dokosahexaensäure (DHA) 217
  - Erbrechen 293
  - Folsäure 145
  - Jod 193
- Schwefel 169
- SELECT-Studie 202
- Selen 99, 200
  - Polyneuropathie 278
  - Akne 262
  - Antioxidanzien 200
  - Arteriosklerose 184
  - Demenz 277
  - Diabetes mellitus 251
  - Hepatitis 270
  - Hypothyreose 256
  - Infektionen 281
  - Knoblauch 228
  - koronare Herzkrankheit 266
  - Krebs 184, 282
  - Multiple Sklerose 276
  - Neurodermitis 263

- Otitis media 259
- Psoriasis 262
- Senioren 295
- Sportler 295
- Senioren 294
- Serotonin 222
- Sexualität 256
- Sinusitis 242
- Skorbut, Vitamin C 149
- Smoothie 32
- Sonderleistungen, privatärztliche 123
- Sportler 122, 295
  - Eiweiße 56
- Sprue, einheimische 77
- Spurenelemente 183
  - orthomolekulare Medizin 38
  - Therapie 38
- Squalen 231
- Stärke, resistente 59
- Sterilität 257
- Stoffwechsel 55
  - Sportler 295
- Stress, oxidativer 90
- Struma 255
- Suchtmittel 66
- Symptome bei Nährstoffmangel 96

## T

- Thalassämie, Eisen 187
- Therapeut, Glaubwürdigkeit und Vorbildfunktion 102
- Therapie
  - Anamnese 108
  - Ernährung 44, 239
  - Grundregeln 108
  - Kontrolle 112
  - Nährstoffe 38, 239
  - Vitamine 131
- Thiamin 135
- Thrombose, Knoblauch 228
- Thyreoiditis 255
  - Jod 194
- Thyroxin 194, 256
- Tokopherol 157
- Tonsillitis 259
- Transfettsäuren 58, 63, 71
- Triglyzeride 207, 252
- Trijodthyronin 194, 256
- Tryptophan 222
  - Depressionen 287

- Migräne 275
- psychische und psychosomatische Erkrankungen 223
- Schmerzen 284

## U

- Übergewicht 48, 254
  - Ernährung 50
  - Prävention 48
- Ubichinon 164
- Ubiquinon 164
- Ulcus duodeni 271
- Ulcus ventriculi 271
- Unruhe bei Kindern 290

## V

- Veganer 33
- Vegetarier 33
  - Vitamin B<sub>12</sub> 146
- Verdauungsstörungen 73
  - Nährstoffmangel 98
- Verstopfung 274
- Vitamin 128
  - essenzielle 128
  - Evolution 132
  - Forschung 131
  - Mangelzustände 129
  - Nebenwirkungen 131
  - orthomolekulare Medizin 38
  - Prävention 132
  - Therapie 38
  - Toxizität 131
  - Zubereitung 71
  - Zufuhr, empfohlene und optimale 128
- Vitamin A 132
  - Augen 133
  - Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272
  - Diabetes mellitus 251
  - Fieber 280
  - Infektionen 281
  - Leberzirrhose 269
- Vitamin B<sub>1</sub> 135
  - Depressionen 287
  - Herpes 264
  - Leberzirrhose 269
  - Nervensystem 135
  - Schmerzen 284
  - Zervikalsyndrom 250
- Vitamin B<sub>12</sub>, Schmerzen 284

- Vitamin B<sub>2</sub> 136
    - Leberzirrhose 269
    - Migräne 275
  - Vitamin B<sub>3</sub> 138
  - Vitamin B<sub>5</sub> 140
    - Wundheilung 140
  - Vitamin B<sub>6</sub> 141
    - Akne 262
    - Depressionen 287
    - Erbrechen in der Schwangerschaft 293
    - Herpes 264
    - Leberzirrhose 269
    - Menstruationsbeschwerden 257
    - Migräne 275
    - Schlafstörungen 287
    - Schmerzen 284
    - Sterilität 257
  - Vitamin B<sub>7</sub> 143
    - Haarausfall 143
  - Vitamin B<sub>9</sub> 144
  - Vitamin B<sub>12</sub> 146
    - Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272
    - Depressionen 287
    - Folsäure 145
    - Herpes 264
    - Konzentrationsstörungen 288
    - Leberzirrhose 269
    - Wachstumsstörungen 290
    - Zellen 146
  - Vitamin C 149
    - Allergien 279
    - Antioxidanzen 149
    - Arthrose 247
    - Bronchitis 256
    - Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272
    - Demenz 277
    - Diabetes mellitus 251
    - Fieber 280
    - Gicht/Hyperurikämie 253
    - Hepatitis 270
    - Herpes 264
    - Infektionen 281
    - Infusionstherapie 151
    - klimakterische Beschwerden 258
    - koronare Herzkrankheit 266
    - Menstruationsbeschwerden 257
    - Otitis media 259
  - Pneumonie 243
  - Pyelonephritis 260
  - Rhinitis 242
  - Sinusitis 242
  - Skorbut 150
  - Sportler 295
  - Tonsillitis 259
  - Ulcus ventriculi/Ulcus duodeni 271
  - Vitamin D 153
    - Allergien 279
    - Arthrose 247
    - Burn-out-Syndrom 285
    - Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272
    - Demenz 277
    - Depressionen 287
    - Diarrhö 273
    - Herzinsuffizienz 265
    - Hypertonie 268
    - Knochen 153
    - Laktationsstörungen 294
    - Leberzirrhose 269
    - Multiple Sklerose 276
    - Osteoporose 99, 248
    - Psoriasis 262
    - Rheuma 245
    - Schmerzen 284
    - Schwangerschaft 292
    - Senioren 294
    - Vitamin B<sub>5</sub> 140
    - Zähne 153
  - Vitamin E 157
    - Polyneuropathie 278
    - Akne 262
    - Antioxidanzen 158
    - Arteriosklerose 158
    - Arthrose 247
    - Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272
    - Demenz 277
    - Diabetes mellitus 251
    - Fieber 280
    - Herpes 264
    - Infektionen 281
    - Katarakt 158
    - klimakterische Beschwerden 258
    - koronare Herzkrankheit 266
    - Krebs 282
    - Leberzirrhose 269
    - Lumboschialgie 250
    - Mastodynie 258
  - Menstruationsbeschwerden 257
  - Multiple Sklerose 276
  - Otitis media 259
  - Sterilität 257
  - Zervikalsyndrom 250
  - Vitamin H 143
  - Vitamin K 160
    - Blutgerinnung 160
    - Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272
    - Leberzirrhose 269
    - Osteoporose 248
  - Vitamin-B-Komplex
    - Polyneuropathie 278
    - Demenz 277
    - Depressionen 287
    - Diabetes mellitus 251
    - Hepatitis 270
    - Konzentrationsstörungen 288
    - Krebs 282
    - Leberzirrhose 269
    - Multiple Sklerose 276
    - Senioren 295
  - Vitamine 128, 164
  - Vollkornprodukte 63
  - Vollwerternährung 27, 61, 240
    - Burn-out-Syndrom 286
    - Diabetes mellitus 251
    - Empfehlungen 30
  - Vorträge 118
- W**
- Wachstumsstörungen 290
  - Wadenkrämpfe 98
  - Walnüsse 232
  - Wechseljahre 258
  - Wechselwirkungen 83, 107, 121
  - Wernicke-Enzephalopathie 82, 135
  - Wirkstoffe, Wechselwirkungen 87
  - Wundheilung
    - Vitamin B<sub>5</sub> 140
    - Zink 204
- Z**
- Zähne
    - Fluor 191
    - Kalzium 171
    - Vitamin D 153
  - Zellen

- Kalium 175
- Folsäure 144
- Vitamin B<sub>12</sub> 146
- Zervikalsyndrom 250
- Zigaretten 82
- Zink 204
- Pyelonephritis 260
- Akne 184, 262
- Allergien 279
- Blutzuckerspiegel 204
- Bronchitis 243
- Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272
- Depressionen 287
- Diabetes mellitus 251
- Enzyme 204
- Fieber 280
- Haarausfall 264
- Harnwegsinfektionen 261
- Hepatitis 270
- Herpes 264
- Immunabwehr 204
- Infektionen 281
- Krebs 282
- Leberzirrhose 269
- Migräne 275
- Neurodermitis 263
- Otitis media 259
- Pneumonie 243
- Psoriasis 262
- Rhinitis 242
- Senioren 295
- sexuelle Funktionsstörungen 256
- Sinusitis 242
- Sportler 295
- Sterilität 257
- Tonsillitis 259
- Wachstumsstörungen 290
- Wundheilung 204
- Zivilisationskrankheiten 48, 226
- Zöliakie 77
- Zucker 59, 67
- Chrom 184
- Diabetes mellitus 251
- Zusatzstoffe 72, 116
- Zystein, Krebs 282