

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
- B**
- 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
- C**
- Bruker, Max Otto 240
 - Buchinger, Otto 41
 - Burn-out-Syndrom 285
- D**
- CHAOS-Studie 92
 - Chlorid 170
 - Cholekalziferol 153
 - Cholesterin 252
 - Fettsäuren 207
 - koronare Herzkrankheit 266
 - Ölsäure 230
 - Vitamin B₅ 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-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
- Diarröh 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
 – Diarröe 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 Werbe-industrie 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
 – Diarröe 273
 – Gicht/Hyperurikämie 253
 – Konzentrationsstörungen 288
 – Leberzirrhose 269
 – Psoriasis 262
 – Schwangerschaft 292
 – Sterilität 257
 – Vitamin B₁₂ 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
 Gegenanzeichen 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 B₅ 140
 Hautalterung, Radikale, freie 90
 Hautanhängsorgane 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 Dokosahexaensäure (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 Dokosahexaensäure (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
- Kieseläsäure, 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 Q10 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
- Kwaschiorork 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
- Mandelzündung 259
- Mangan 198
 - Allergien 279
 - Osteoporose 248
- Mangelzustand
 - latenter 129
 - Vitamine 129
- Mastodynies 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 B₂ 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 B₁ 135
 - Neurodermitis 263
 - Niacin 138
 - Diarröh 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
 - Pantothenäsäure 140
 - Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272
 - Ulcus ventriculi/Ulcus duodeni 271
 - Pauling, Linus 39
 - Pellagra 138
 - Pellagra-Preventing-Faktor 138
 - Perniziosa, Vitamin B₁₂ 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
 Triglyceride 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 duodenii 271
 Ulcus ventriculi 271
 Unruhe bei Kindern 290

V

Veganer 33
 Vegetarier 33
 – Vitamin B₁₂ 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 B₁ 135
 – Depressionen 287
 – Herpes 264
 – Leberzirrhose 269
 – Nervensystem 135
 – Schmerzen 284
 – Zervikalsyndrom 250
 Vitamin B₁₂, Schmerzen 284

- Vitamin B₂ 136
 - Leberzirrhose 269
 - Migräne 275
- Vitamin B₃ 138
- Vitamin B₅ 140
 - Wundheilung 140
- Vitamin B₆ 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 B₇ 143
 - Haarausfall 143
- Vitamin B₉ 144
- Vitamin B₁₂ 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
 - Antioxidanzien 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
 - Diarröh 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 B₅ 140
 - Zähne 153
- Vitamin E 157
 - Polyneuropathie 278
 - Akne 262
 - Antioxidanzien 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
 - Lumboischialgie 250
 - Mastodyn 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
- Vitaminoide 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 B₅ 140
 - Zink 204
- Z**
- Zähne
 - Fluor 191
 - Kalzium 171
 - Vitamin D 153
- Zellen

- Kalium 175
- Folsäure 144
- Vitamin B₁₂ 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
- Zyststein, Krebs 282