

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Dr. Harald Stossier	11	Die gesundheitsökonomische Dimension	
Der Biogena Mikronährstoff-Coach	13	von Mikronährstoffen	15
		Kurzbiografien	17
		Abkürzungsverzeichnis	23

Nährstoffe

5-HTP	29	Enzian	180
Alpha-Linolensäure	34	EPA	182
Alpha-Liponsäure	40		
Artischocke	44	Flohsamen	187
Astragalus	46	Folsäure	191
Bambus	48	GABA	198
Berberitze	51	Gamma-Linolensäure	202
Beta-Carotin	53	Ginkgo	209
Beta-Glukan	61	Ginseng	213
Biotin	66	Glukosamin	216
Bitterholz	71	Goldrute	223
Bitterklee	73	Granatapfel	225
Bittermelone	75	Grapefruit	227
Bor	77	Grüner Tee	230
Brennnessel	83	Guarana	234
Bromelain (Ananas)	86		
		Heidelbeere	237
Calcium	90	Herichium	240
Carotinoide	105	Hyaluronsäure	246
Cat's Claw	110		
Chlorella	112	Ingwer	251
Chondroitinsulfat	116		
Chrom	120	Jod	253
Cobalamin (siehe Vitamin B ₁₂)		Johanniskraut	260
Coenzym Q10	125		
Cordyceps	136	Kalium	264
Coriolus	140	Kamille	271
Cranberry	144	Katzenbart	273
Curcuma	148	Kletterrebe	275
		Knoblauch	277
DHA	153	Kollagen	279
Diaminoxidase	160	Kolostrum	282
Eibisch	164	Kreatin	286
Eisen	166		

Kupfer	294	Rosskastanie	476
Kürbiskern	300	Rotschimmelreis	478
L-Arginin	302	Rutin	480
L-Carnitin	306	Sägepalme	482
L-Glutamin	311	SAME	484
L-Glutathion	316	Schlüsselblume	489
L-Lysin	320	Schwarzkümmelöl	491
L-Methionin	324	Selen	494
L-Phenylalanin	329	Shiitake	501
L-Tryptophan	333	Spargel	505
L-Tyrosin	338	Spirulina	507
Laktase	342	Spitzwegerich	512
Lavendel	345	Süßholzwurzel	514
Lecithin	347		
Löwenzahn	351	Taurin	519
		Thymian	525
Maca	353	Thiamin (siehe Vitamin B ₁)	
Magnesium	356	Tomaten-Spezialextrakt	527
Mangan	369	Traubenkernextrakt	530
Mariendistel	374	Traubensilberkerze	536
Mäusedorn	377		
Melatonin	379	UMP	539
Molybdän	384	Verdauungsenzyme	542
MSM	388	Verzweigtkettige Aminosäuren	546
		Vitamin A	551
NAC	392	Vitamin B ₁	560
NADH	397	Vitamin B ₁₂	566
Neem	400	Vitamin B ₂	574
Niacin	402	Vitamin B ₃ (siehe Niacin)	
		Vitamin B ₅ (siehe Pantothensäure)	
Omega-3-Fettsäuren	408	Vitamin B ₆	579
Oregano	418	Vitamin B ₇ (siehe Biotin)	
		Vitamin B ₉ (siehe Folsäure)	
Pantothensäure	420	Vitamin C	588
Papain (Papaya)	426	Vitamin D	597
Phosphor	430	Vitamin E	609
Phytoöstrogene	435	Vitamin K	617
Probiotika	443		
Proteinogene Aminosäuren	451	Weidenröschen	625
Pycnogenol	457	Weihrauch	627
Pyridoxin (siehe Vitamin B ₆)		Weinlaub	631
Quercetin	465	Xylose-Isomerase	633
Reishi	467	Yams	636
Rhodiola rosea	470		
Riboflavin (siehe Vitamin B ₂)		Zink	639
Rosmarin	474	Zistrosenkraut	646

Indikationen

FRAUENGESUNDHEIT	651	ERNÄHRUNG & STOFFWECHSEL	699
Blasen- und Harnwegsentzündungen ..	651	Adipositas	699
Kinderwunsch & Schwangerschaft & Stillzeit	653	Diabetes mellitus	700
Krebsprävention bei Frauen	654	Metabolisches Syndrom	702
Menopausale Beschwerden	655	Schilddrüsenerkrankungen	705
Menopausale Osteoporose	657	Übersäuerung (Bindegewebsazidose).....	709
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	658	Wachstumsphase	709
Regelschmerzen	659		
MÄNNERGESUNDHEIT	661	ENTGIFTUNG	711
Fertilitätsstörungen	661	Schwermetallausleitung	713
Organische Erektionsprobleme	662		
Prostata (Benigne Prostatahyperplasie)	663	HERZ-KREISLAUF-SYSTEM	716
Sexuelle Leistungsfähigkeit (Potenz) ...	664	Entwässerung	716
		Hämorrhoiden & Varizen	716
ANTI-AGING & GERONTOLOGIE	665	Herzrhythmusstörungen	718
Altersbedingte Kachexie	665	Hyperhomocysteinämie	719
Altersbedingter Leistungsabfall	666	Hyperlipidämie	719
Altersdepression	668	Hypertension (Bluthochdruck)	721
Gedächtnisstörungen	669	Koronare Herzkrankheit & Arteriosklerose	722
Reduzierte Immunantwort	671	Thromboseprävention	727
Vitalität und Wohlbefinden	672		
ATEMWEGE & IMMUNSYSTEM	675	HAUT, HAARE, NÄGEL	728
Allgemeine Immunschwäche & rezidivierende Infekte	675	Akne	728
Asthma bronchiale	677	Alopezie (Haarausfall)	729
Erkältungen & grippale Infekte	678	Atopische Ekzeme	731
Heuschnupfen	680	Brüchige Haare und Nägel	732
		Couperose (Besenreiser)	734
AUGEN	681	Hautalterung	735
Makuladegeneration	681	Melasma	737
UV-Belastung des Auges	682	Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme	738
		Trockene Haut	740
BEWEGUNGSAPPARAT & SPORT	684	UV-bedingte Hautalterung	741
Arthritis & Arthrose	684		
Chronische Entzündungen	686	INFEKTIONSKRANKHEITEN	743
Leistungssport	688	Borreliose	743
Muskelaufbau	691	Epstein-Barr-Virus	744
Muskelkrämpfe	693	Herpes simplex	746
Osteoporose	694		
Rheumatischer Formenkreis	695	LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEIT	747
Sportverletzungen	697	Fruktosemalabsorption	747
		Histaminintoleranz	748
		Laktoseintoleranz	750

LEBER & NIERE	752	SCHMERZEN	784
Leberschutz & Leberfunktions- störungen	752	Burning-Feet-Syndrom	784
Nebennierenschwäche (Adrenal-Fatigue)	754	Fibromyalgie	785
Nierenfunktionsstörungen	756	Migräne & Kopfschmerzen	786
		Rückenschmerzen	787
		Unspezifische Schmerzzustände	788
LEISTUNGSFÄHIGKEIT & PSYCHE	757	SUCHTERKRANKUNGEN	790
ADHS & Hyperaktivität	757	Alkoholabusus	790
Burn-out	759	Nikotinabusus	791
Chronic-Fatigue-Syndrom	760		
Depressionen & Angstzustände	761	VERDAUUNG	793
Müdigkeit und Erschöpfung	763	Diarrhoe (Durchfall)	793
Schlafstörungen	765	Dysbiose (gestörte Darmflora)	794
Stress	765	Eingeschränkte Verdauungsleistung	795
Vertigo	767	Entzündliche Darmerkrankungen	797
		Gallensteine	799
NÄHRSTOFFMANGELERKRANKUNG..	768	Gastritis & Magengeschwür	799
Eisenmangelanämie	768	Intestinale Candidamykosen	801
Kryptopyrrolurie (HPU, KPU)	769	Leaky-Gut-Syndrom	802
Molybdänmangelzustände (Xanthinurie)	770	Obstipation	804
Perniziöse Anämie	771	Reizdarm	805
NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN .	772	WUNDHEILUNG	807
Demenzerkrankungen	772	Dekubitus	807
Nervenentzündungen & Polyneuropathie	773	Diabetischer Fuß	809
Restless-Legs-Syndrom	774	Verletzungen & Verbrennungen	811
Tinnitus	775		
ONKOLOGIE	776	ZÄHNE	813
Chemo- und Strahlentherapie	776	Gingivitis & Parodontitis	813
Tumorprävention & onkologische Begleittherapie	777	Wundheilung Kiefer-, Nasen-, & Nebenhöhlenbereich	814
		Zahnhalteapparat	815
OXIDATIVER & NITROSATIVER STRESS	781		
Nitrosativer Stress	781		
Oxidativer Stress	782		

Wechselwirkungen

ANALGETIKA	819	ANTIKOAGULANZIEN	869
NSAID	819	Vitamin-K-Antagonisten und Heparine	869
Opiode-Analgetika	822		
ANTAZIDA	824	ANTIRHEUMATIKA & ANTIPHLOGISTIKA	871
Al-/Mg-hydroxidhaltige Antazida und Natriumhydrogencarbonat	824	Remissionsinduktoren	871
H ₂ -Blocker	826		
Protonenpumpenhemmer	828	ANTITUBERKULOTIKA	873
ANTIADIPOSITA	831	DIURETIKA	877
Antiadiposita	831	Kaliumsparende Diuretika	877
		Schleifendiuretika	879
		Thiazide	881
ANTIASTHMATIKA	833	GICHTMITTEL	883
Antiasthmatika (allgemein)	833	Urikostatikum & Urikosurikum	883
ANTIBIOTIKA	836	IMMUNSUPPRESSIVA	884
Antibiotika (allgemein)	836		
Chinolone (Gyrasehemmer)	837	KARDIAKA	887
Polyene	838	Herzglykoside	887
Tetracycline	839	Kardiaka und Koronartherapeutika	889
Urologisch wirksame Antiinfektiva	841		
		KONTRAZEPTIVA (ORAL)	891
ANTIDEMENTIVA	843	Estrogene bzw. estrogenhaltige orale Kontrazeptiva	891
Antidementiva (allgemein)	843		
		KORTIKOSTEROIDE	895
ANTIDEPRESSIVA	845	Glukokortikoide und Mineralkortikoide	895
Lithium	845		
Neuroleptika	846	LAXANTIEN	899
Selektive Serotoninwiederaufnahme hemmer (SSRI)	848	Antiresorptive & hydragoge Laxantien	899
Trizyklische Antidepressiva	851		
		LIPID- UND CHOLESTERINSENKER ...	902
ANTIDIABETIKA (ORAL)	853	Fibrate & Anionenaustauscher	902
		Statine (CSE-Hemmer)	905
ANTIEPILEPTIKA	856		
		OSTEOPOROSEMITTEL	908
ANTIHYPERTONIKA	861	Bisphosphonate & Strontiumranelat	908
ACE-Hemmer	861		
Antihypertonika (allgemein)	863	PARKINSONMITTEL	910
AT1-Antagonisten (Sartane)	865		
Betablocker	867	PSYCHOSTIMULANZIEN	913
		Amphetaminderivate	913
		Xanthinderivate	915

SCHILDDRÜSENTHERAPEUTIKA	917	ZYTOSTATIKA	922
Schildrüsenhormon	917	Alkylierende Substanzen	922
SEXUALHORMONE	919	Anthrazykline	923
Antiestrogene – selektive Estrogen- rezeptormodulatoren (SERM)	919	Antimetaboliten	926
Aromatasehemmer	920	Mitosehemmstoffe	928
		Monoklonale Antikörper	930
		Platinverbindungen	931
		Taxane	933
INTERAKTIONEN ZWISCHEN MINERALSTOFFEN/SPURENELEMENTEN UND NÄHRSTOFFEN		935	
INTERAKTIONEN ZWISCHEN VITAMINEN UND NÄHRSTOFFEN		943	
STICHWORTVERZEICHNIS		951	