

# INHALT

## 6 VORWORT

- 11 **WOZU BRAUCHE ICH EIGENTLICH MIKRONÄHRSTOFFE?**
- 12 Die vielfältige Welt der Nährstoffe
- 13 Makronährstoffe, die Grundbausteine unserer Nahrung
- 15 Mikronährstoffe beeinflussen sämtliche Körperfunktionen
- 22 Erste Anzeichen eines Mangels an Mikronährstoffen
- 23 Risikogruppen für eine Unterversorgung
- 28 Müde, erschöpft: Was Ihr Körper Ihnen sagen möchte
- 29 Erschöpfung, ein schwer zu fassendes Krankheitsbild
- 31 Energie-Player Darm: Das Chaos im Verdauungssystem
- 36 Energie-Player Insulin: Blutzuckerschwankungen als Stoffwechselhindernis
- 40 Energie-Player Stressbalance: Die wichtigsten Störfaktoren
- 45 Energie-Player Schilddrüse: Eine oft unterschätzte Hormonzentrale
- 50 Energie-Player im Verborgenen: Entlasten von chronischen Entzündungen
  
- 57 **GUT MIT MIKRONÄHRSTOFFEN VERSORGT? WISSEN STATT RATEN!**
- 58 Mangel erkennen: Mikronährstoffdefizite identifizieren
- 59 Fragebogen allgemeine Warnsignale
- 62 Fragebogen zur Darmgesundheit
- 65 Fragebogen zur Ernährungsweise
- 71 Ernährungstagebuch und nützliche Apps

- 73 **Darum arbeitet die Schulmedizin kaum mit Mikronährstoffen**
- 75 Häufig übersehene Defizite
- 76 Selbsttestmöglichkeiten für zu Hause
- 78 Wie Sie optimale Laborwerte erreichen
- 80 Wann Ärztinnen und Therapeuten mit ins Boot sollten
- 82 **Basisabklärung: Das Laborprofil vom Profi**
- 83 Vollblutmessung versus Serumanalyse
- 85 „Wer viel misst, misst Mist“
- 86 Medizinische Werte und ihr Optimalbereich
- 89 DAS DIY-PROGRAMM: 5 ERPROBTE MIKRO-NÄHRSTOFF-FAHRPLÄNE FÜR MEHR ENERGIE**
- 90 So funktioniert das DIY-Programm
- 90 Schritt 1: Ihr Lebensstil hat Einfluss
- 91 Schritt 2: Ihre 5 Mikronährstoff-Fahrpläne
- 93 Alles für den guten Start
- 95 Richtig essen ist gar nicht so schwer
- 103 Bewegung gibt uns Power
- 107 Entspannung bringt die Nerven zur Ruhe
- 109 Erholsamer Schlaf hat oberste Priorität
- 112 So bleiben Sie auf Kurs und erreichen Ihre Ziele
- 113 Darauf sollten Sie bei Nahrungsergänzungsmitteln achten
- 120 **1 Mikronährstoff-Fahrplan für eine gesunde Verdauung**
- 121 So verbessern Sie die Verdauungsleistung
- 127 So stärken Sie die schützende Darmbarriere
- 131 Geeignete Nahrungsergänzungsmittel
- 134 **2 Mikronährstoff-Fahrplan für einen stabileren Stoffwechsel**
- 135 Essen mit System: Was, wann, wie?
- 142 Mit Bewegung den Blutzucker senken
- 144 Geeignete Nahrungsergänzungsmittel
- 146 **3 Mikronährstoff-Fahrplan bei hohem Stresslevel**
- 147 So entwickeln Sie eine bessere Stressresistenz
- 153 Geeignete Nahrungsergänzungsmittel

- 157 **4 Mikronährstoff-Fahrplan für die Hormonbalance**
- 159 Mögliche Ernährungsformen bei problematischen Lebensmitteln
- 166 Geeignete Nahrungsergänzungsmittel
- 170 **5 Mikronährstoff-Fahrplan bei stillen Entzündungen**
- 171 Störfaktoren erkennen und abstellen
- 175 Antientzündliche Nahrungsmittelgruppen als Schutzschild
- 178 Geeignete Nahrungsergänzungsmittel
  
- 180 NEHMEN SIE SICH ZEIT!**
  
- 182 **Quick-Starts Mikronährstoff-Fahrpläne**
- 183 1 Mikronährstoff-Fahrplan für eine gesunde Verdauung
- 188 2 Mikronährstoff-Fahrplan für einen stabileren Stoffwechsel
- 189 3 Mikronährstoff-Fahrplan bei hohem Stresslevel
- 191 4 Mikronährstoff-Fahrplan für die Hormonbalance
- 192 5 Mikronährstoff-Fahrplan bei stillen Entzündungen
- 193 **Adressen, die weiterhelfen**
- 195 **Literatur**