

Inhalt

Vorwort	13
---------------	----

Orthomolekulare Medizin

Was ist orthomolekulare Medizin?	18
---	----

Wie wirken Nährstoffe bei der Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten?	22
---	----

Was ist gesunde Ernährung?

Der Unterschied zwischen der Ernährung unserer Urahnen und unserer heutigen Ernährung	30
--	----

Unsere modernen Eßgewohnheiten: Mangelernährung mitten im Überfluß	32
---	----

Die Grundbausteine der Ernährung: Kohlenhydrate, Fette und Proteine	36
--	----

Kohlenhydrate, Zucker und Nahrungsfasern	36
--	----

Fett und Cholesterin	38
----------------------------	----

Proteine und Aminosäuren	42
--------------------------------	----

Wichtige Hinweise	15
-------------------------	----

Der Unterschied zwischen Nährstoffen und herkömmlichen Medikamenten	24
--	----

Menschen haben unterschiedliche Nährstoffbedürfnisse	26
---	----

Wie schädlich ist Salz?	44
-------------------------------	----

Wie liest und interpretiert man Angaben über die Zusammensetzung eines Lebensmittels richtig?	45
---	----

Vollwertige Nahrungsmittel	48
---	----

Früchte und Gemüse	48
--------------------------	----

Fleisch	49
---------------	----

Eier	51
------------	----

Milch und Milchprodukte	51
-------------------------------	----

Fisch	53
-------------	----

Getreide und Mehlprodukte	54
---------------------------------	----

Hefe	55
Getränke	56
Nahrungsmittelzusätze	59
Einleitung	59
Sind alle Lebensmittel- Zusatzstoffe schädlich?	60

Die Nährstoffsupplemente

Einleitung	68
Die Auswahl von Nährstoff-Supplementen. Welches sind die Unterschiede? Worauf muß man achten?	68
Häufige Fragen über Nährstoffe	70
Vitamine	72
Vitamin A, Beta-Carotin und Carotinoide	72
Vitamin D	79
Vitamin E	83
Vitamin K	88
Thiamin (Vitamin B ₁)	90
Riboflavin (Vitamin B ₂)	94
Niacin (Vitamin B ₃)	97
Vitamin B ₆	101
Folsäure	105
Vitamin B ₁₂ (Cobalamin)	108

Kennt man Nebenwirkungen von Nahrungsmittelzusätzen? _____	60
Prävention durch Änderung des eigenen Verhaltens _____	61
Vegetarismus _____	62

Pantothensäure _____ 112

Biotin _____ 114

Vitamin C
(Ascorbinsäure) _____ 116

Mineralstoffe _____ 122

Kalzium _____ 122

Magnesium _____ 126

Natrium _____ 129

Kalium _____ 131

Essentielle Spurenelemente ____ 134

Zink _____ 134

Eisen _____ 140

Mangan _____ 143

Molybdän _____ 146

Chrom _____ 149

Jod _____ 152

Selen _____ 155

Kupfer _____ 159

Potentielle essentielle Spurenelemente	162
Fluor	162
Bor	164
Vanadium	166
Silizium	168

Antioxidantien und freie Radikale	170
--	-----

Fette	175
--------------	-----

Essentielle Fettsäuren (Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren)	175
--	-----

Lezithin/Cholin	182
-----------------	-----

Alpha-Liponsäure	185
------------------	-----

Aminosäuren und Proteine	187
---------------------------------	-----

Phenylalanin und Tyrosin	187
--------------------------	-----

Tryptophan	190
------------	-----

Verzweigtkettige Aminosäuren: Leucin, Isoleucin und Valin	193
--	-----

Ernährung durch die verschi

Schwangerschaftsplanung	232
--------------------------------	-----

Die Bedeutung der Ernährung vor der Empfängnis	232
---	-----

Ernährung und Geburtsfehler	233
-----------------------------	-----

Das Gewicht während der Schwangerschaft	234
--	-----

Das Absetzen der „Pille“ vor der Schwangerschaft	234
---	-----

Lysin	196
Arginin und Ornithin	198
Methionin	201
Cystein und Glutathion	203
Taurin	207
Threonin und Glycin	210
Histidin	212
Glutaminsäure, Glutamin und Gamma-Aminobuttersäure	214
Carnitin	216
Niedermolekulares Protein	219
Weitere orthomolekulare Supplemente	221
Coenzym Q10	221
Dimethylglycin	224
Para-Aminobenzoesäure	225
Inositol	226
Melatonin	227

edenen Lebensabschnitte

Die Ernährung des Vaters	234
Schwermetalltests	235

Ernährung während der Schwangerschaft	236
Die Rolle der Plazenta	236
Das Wachstum des Fötus	236

Der Nährstoffbedarf während der Schwangerschaft _____	237
Mikronährstoffmangel und seine Auswirkungen auf die Schwangerschaft _____	240
Gefahren für die Schwangerschaft, die in Nahrung und Umwelt lauern _____	241
Schwangerschaftsbeschwerden _____	243
Vitamin- und Mineral-supplemente in der Schwangerschaft _____	245
Zusammenfassung _____	246
Stillzeit und Säuglingsernährung _____	249
Die Zusammensetzung der Muttermilch _____	249
Der Nährstoffbedarf der Mutter steigt in der Stillzeit stark an _____	249
Die Qualität der Muttermilch hängt von der Qualität der Ernährung der Mutter ab _____	251
Stillen und die Gesundheit der Mutter _____	252
Stillen ist für die Gesundheit des Säuglings von großem Vorteil _____	253
Gefahren, die in der Nahrung lauern: Alkohol und Koffein _____	254

Nährstoffe, die für Säuglinge von besonderer Bedeutung sind _____ 254

Die Ernährung des Babies im ersten Jahr _____ 256

Nahrungsmittelallergien _____ 257

Kindheit und Jugendjahre _____ 259

Nährstoffbedarf _____ 259

Gesunde Eßgewohnheiten _____ 262

Der Einfluß der Ernährung auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen _____ 263

Zusammenfassung _____ 268

Erwachsenenalter, Alterungsprozeß und Langlebigkeit _____ 269

Was ist der Alterungsprozeß, und wie lange können wir leben? _____ 269

Lebensweise, Ernährung und Langlebigkeit _____ 270

Besondere Nährstoffbedürfnisse älterer Menschen _____ 273

Die altersbedingten Veränderungen im Körper: Einfluß auf die ernährungsbedingte Gesundheit _____ 275

Mikronährstoff-Supplemente für ältere Menschen _____ 278

Zusammenfassung: Optimale Ernährung für ein längeres Leben und mehr Lebensqualität _____ 279

Orthomolekulare Prävention

Hauterkrankungen	284
Einführung:	
Gesunde Haut	284
Trockene Haut	285
Hautalterung, Falten und Altersflecken	286
Akne	287
Psoriasis	289
Ekzeme	290
Anfälligkeit für Blutergüsse	292
Zellulitis	292
Haar- und Nagelerkrankungen	295
Einführung	295
Gesunde Nägel	296
Gesundes Haar	296
Haarausfall	297
Ergrauendes Haar	298
Schuppen	299
Augen- und Ohrenerkrankungen	301
Gesunde Augen	301
Augenrötung: Blutunterlaufene Augen, Bindehautentzündung und Gerstenkörner	301
Grauer Star (Katarakt)	302
Grüner Star (Glaukom)	304
Hörschäden:	
Hörverlust und Tinnitus (Ohrgeräusche)	305
Ohreninfektion	306

und Therapie

Zahn- und Zahnfleischprobleme	308
Zahnfleischbluten: Zahnfleischartzündung und Parodontose	308
Karies	309
Aphthen	310
Erkrankungen des Verdauungstraktes	313
Verstopfung und Divertikulose	313
Sodbrennen	314
Magengeschwüre	315
Gallensteine	316
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen: Colitis ulcerosa und Morbus Crohn	317
Reizdarm (Irritables Colon): Unterbauchbeschwerden und Blähungen	319
Übergewicht	323
Einleitung	323
Gesund abnehmen	326
Herz- und Gefäß- erkrankungen	329
Einleitung: Arteriosklerose	329
Herzkranzgefäßerkrankungen und Schlaganfall	331
Bluthochdruck (Hypertonie)	334
Krampfadern	336

Störungen des Blutzuckergehaltes	338
Diabetes	338
Hypoglykämie	339
Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)	343
Knochen-, Muskel- und Gelenkkrankheiten	345
Osteoarthritis	345
Rheumatoide Arthritis	346
Osteoporose	349
Rückenschmerzen	350
Muskelkrämpfe	352
Muskel- und Gelenkverletzungen: Zerrungen und Verstauchungen	353
Krebs	356
Infektionskrankheiten	361
Infektionen	361
Erkältungen	363
Herpes Simplex	364
HIV-Infektion und AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome)	366
Candidiasis	368
Allergie	371
Einleitung	371
Allergische Rhinitis	372
Asthma	372

Lebensmittelallergie und
-Unverträglichkeit _____ 373

Anämie (Blutarmut) _____ 378

**Erkrankungen des
Nervensystems I** _____ 380

Chronische Schmerzen _____ 380

Migräne _____ 381

Karpaltunnelsyndrom _____ 382

Lernschwächen _____ 383

Hyperaktivität _____ 385

**Erkrankungen des
Nervensystems II** _____ 388

Epilepsie _____ 388

Parkinsonsche Krankheit _____ 389

Multiple Sklerose _____ 390

Gedächtnis- und Konzen-
trationsstörungen _____ 392

Demenz und Alzheimer _____ 393

Psychiatrische Krankheiten _____ 396

Angst und nervliche
Anspannung _____ 396

Depressionen _____ 397

Schizophrenie _____ 398

Schlafstörungen _____ 401

Frauenbeschwerden _____ 404

Menstruationskrämpfe _____ 404

Prämenstruelles Syndrom
(PMS) _____ 404

Fibrozystische Brust- erkrankung _____	406
Wechseljahre _____	407
Scheidenentzündung _____	408
Die Pille _____	409
Zervixdysplasie (Abnormaler Abstrich) _____	411
Brustkrebs _____	412
Erkrankungen der Harnwege _____	415
Vergrößerung der Prostata _____	415
Nierensteine _____	416
Unfruchtbarkeit _____	418
Frauen _____	418
Männer _____	419
Operationen und Verletzungen _____	421
Säure-Basen-Haushalt _____	423
Welche Ursachen führen zu einer Übersäuerung? _____	423
Welche Nahrungsmittel bezeichnet man als Säurebildner? _____	423

Anhang

Anhang I: Abkürzungen, Maßeinheiten und Gewichte	448
---	------------

**Anhang III:
Medikament-Nährstoff-
Interaktionen _____ 452**

**Anhang IV:
Nährstoff-Nährstoff-
Interaktionen _____ 461**

**Anhang V:
Labordiagnostik zur Nährstoff-
Status-Bestimmung _____ 468**

Anhang VI:
Lebensmittelzusatz-
stoffe _____ 476

Anhang VII:
Orthomolekulare Produkte ____ 481

Anhang VIII:
Weiterführende Literatur_____ 482

Sachverzeichnis _____ 483