

Inhaltsverzeichnis

Allgemeiner Teil, Einleitung 7

1. Höhere Lebenserwartung bedeutet nicht zugleich permanente Gesundheit 17
2. Die Qualität der Hardware Mensch bestimmt die Qualität der Software Gesundheit 23
3. Arzneistoffe sind kein Ersatz für Nährstoffe - und umgekehrt 31
4. Die Illusion von der gesunden und abwechslungsreichen Ernährung 39
5. Warum die Irrtümer der konservativen Ernährungslehre so lange unerkannt blieben 47
6. Die Körperzelle als kleinste Funktionseinheit 55
7. Die Zellmembran und ihr Nährstoffbedarf 59
8. Unser Bindegewebe - das verkannte " Organ" 63
9. Wie selbst das schönste Haus in einem verwahrlosten Garten verkümmern muss 71
10. Der Sauerstoff - Quelle des Lebens und des Todes 83
11. Antioxidantien - Biomoleküle als Schutz vor biologischen Zündfunken 95
12. Die Nährstofflücken unserer Nahrung sind größer als vermutet 101
13. Lebensmittel leben, Nahrungsmittel sind tot 111
14. Die kleinste und perfektste Nährstoff-Fabrik der Welt 121
15. Möglichkeiten und Grenzen der Orthomolekularen Medizin 145
16. Die komplexe Orthomolekulare Nährstoff-Therapie als Basis für erfolgreiche Therapien 151

Spezieller Teil - Die Nährstoffe 155

Alpha-Liponsäure 159

Anthocyane 163

Arsen 165

Ascorbinsäure (Vitamin C) 167

Ballaststoffe 171

Betain 175

Biotin (Vitamin H, Vitamin B7) 177

Bor 179

Calciferole (Vitamin D-Gruppe) 181

Calcium 185

Carnitin (Vitamin T) 187

Carotinoide 191

Chlorid 195

Chlorophyll 199

Cholesterin 201

Cholin 205

Chondroitinsulfat 209

Chrom 211

Cobalamine (Vitamin B12) 213

Coenzym Q10 (Ubichinon, Vitamin U) 217

Colamin 221

Cysteamin 223

Eisen 225

Enzyme 228

Fette, Öle und Fettsäuren 233

Flavonoide (Bioflavonoide, Vitamin P) 239

Magnesium 297

Mangan 301

Melatonin 303

Molybdän 305

NADH 309

Natrium 313

Niacin (Vitamin B3) 317

Nickel 321

Nukleinsäuren 323

Octacosanol 329

Orotsäure (Vitamin B13) 331

Pangamsäure (Vitamin B15) 333

Pantothensäure 335

Para-Aminobenzoensäure (PABA) 339

Phosphor und Phosphate 341

Phytate 345

Phytomenadion (Phyllochinon, Vitamin K1) 347

Phytoöstrogene 353

Phytosterine 357

Pilznährstoffe 359

Polyphenole 361

Protease-Inhibitoren 363

Proteine (EiweiÙe und Aminosäuren) 365
Pycnogenol und Propolis 371
Pyridoxin (Vitamin B6) 373
Retinol (Vitamin A) 377
Riboflavin (Vitamin B2) 381
Rutin und Quercetin 385
Saponine 389
Sauerstoff 391
Selen 395
Silicium 399
Taurin 401
Terpene 405
Thiamin (Vitamin B1) 407
Tocopherol (Vitamin E) 411
Vanadium 415
Wasser 417
Zink 421
Zinn 425
Symptombezogene Anwendungen von Nährstoffen - Tabellenübersicht 427
Quellenverzeichnis 435
Sachregister 444
Fluorid 243
Folsäure (Vitamin M) 245
Germanium 249
Glucosaminsulfat 251
Glucosinolate (Senfölglycoside) 253
Glutamin 257
Glutaminsäure 261
Glutathion 263
Inosit (Myo-Inosit, Meso-Inosit) 267
Jodid 271
Kalium 275
Kobalt 279
Kohlenhydrate 281
Kreatin 285
Kupfer 287
Lecithine (Phosphatidylcholine) 291
Lithium 295