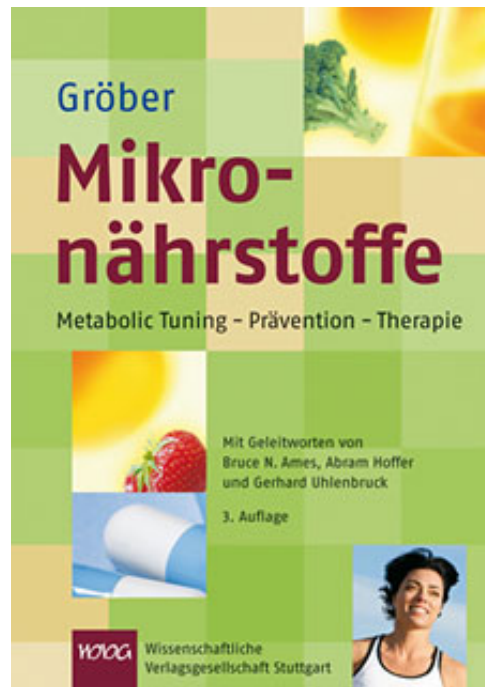


Uwe Gröber Mikronährstoffe

Leseprobe
[Mikronährstoffe](#)
von [Uwe Gröber](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b9782>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

Geleitworte 11

Abkürzungen 25

Teil I Mikronährstoff-Kurzprofile

1 Grundlagen der Mikronährstoffmedizin 30

- 1.1 Erläuterungen und Hinweise 30
- 1.2 Erläuterungen zu den Mikronährstoff-Kurzprofilen 31
- 1.3 Erläuterungen zu Prävention und Therapie 34
- 1A Interaktionen zwischen Arzneimitteln und Mikronährstoffen 34
- 1.5 Rationale der Mikronährstoffmedizin 38
 - Abram Hoffer und Linus Pauling - Begründer der Orthomolekularen Medizin 38
 - Mikronährstoffe und Gesundheit 39
- 1.6 Mitochondriale Medizin 48
 - Einleitung 48
 - Mitochondrien 49
 - Mitochondriale Atmungskette 50
 - Mitochondriale Dysfunktion und Mitochondriopathien 50
 - Arzneimittel und mitochondriale Toxizität 54

2 Vitamine 58

- 2.1 Wasserlösliche Vitamine 59
 - Vitamin-B-Komplex 59
 - Vitamin B₁ 60 Vitamin B₂ 71
 - Vitamin B₃ 75 Vitamin B₅ 81
 - Vitamin B₆ 85 Folsäure 90
 - Vitamin B₁₂ 98 Biotin 105
 - Vitamin C 109

2.2	Fettlösliche Vitamine	120
	Vitamin A	120
	Betacarotin und Carotinoide	128
	Vitamin D ₃	134
	Vitamin E	147
	Vitamin K	156
2.3	Vitamine	163
	α-Liponsäure	163
	L-Carnitin	169
	Coenzym Q ₁₀	181
2.4	Weitere Nährstoffe	189
	Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat	189
	Phosphatidylcholin und Cholin	192
	Phosphatidylserin	195
	Pycnogenol	197
	Quercetin	197
	Resveratrol	202
	Konjugierte Linolsäure	204
	Squalen	205
3	Mineralstoffe und Spurenelemente	207
3.1	Mineralstoffe	208
	Calcium	208
	Magnesium	216
	Kalium	225
	Natrium	230
	Phosphor	234
3.2	Spurenelemente	236
	Bor	236
	Chrom (III)	238
	Cobalt	241
	Eisen	241
	Fluorid	249
	Iod	252
	Kupfer	256
	Mangan	259
	Molybdän	262

	Selen	263
	Silicium	271
	Vanadium	273
	Zink	273
4	Antioxidanzien	281
4.1	Labormarker für oxidativen Stress	287
	Lipidperoxidation	287
	Antioxidative Kapazität	288
	DNA-Oxidation	288
	Endogene Antioxidanzien (Auswahl)	288
4.2	Labormarker für nitrosativen Stress	289
5	Essenzielle Fettsäuren	290
5.1	Omega-3-Fettsäuren	291
5.2	γ-Linolensäure	299
6	Aminosäuren	302
	L-Arginin	307
	L-Cystein, N-Acetylcystein, L-Glutathion	312
	L-Glutamin	318
	L-Glutaminsäure	322
	Kreatin	323
	L-Lysin	327
	L-Methionin	329
	L-Ornithin	331
	L-Phenylalanin und L-Tyrosin	333
	S-Adenosyl-Methionin	335
	Taurin	339
	L-Tryptophan und 5-Hydroxytryptophan	342
	Verzweigt-kettige Aminosäuren	347
7	Infusionstherapie mit Mikronährstoffen	350
7.1	Kombinationsinfusionen mit Vitamin C	350
	Infusionsschema 1	352
	Infusionsschema 2	353
	Infusionsschema 3	353
7.2	Infusionen mit L-Carnitin	355
7.3	Kombinationsinfusionen mit L-Glutathion	356

Teil II **Mikronährstoffe in der Prävention und Therapie**

- 8 Krankheitsprävention und Metabolie Tuning 360**
 - 8.1 Ernährung und präventiver Lebensstil 360
- 9 Mikronährstoffbedarf 365**
 - 9.1 Schwangerschaft/Stillzeit 365
 - 9.2 Säuglingsalter 369
 - 9.3 Kindheit und Jugend 371
 - 9.4 Erwachsenenalter, Jugendliche (>16Jahre) 375
 - 9.5 Alter 375
- 10 Indikationen von A-Z 378**
 - Akne 378
 - Alzheimer 380
 - Arteriosklerose und koronare Herzkrankheit 384
 - Arthrose 388
 - Asthma bronchiale 391
 - Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom 393
 - Bluthochdruck 397
 - Bronchitis, chronische 400
 - Burnout-Syndrom 403
 - Chronisches Müdigkeitssyndrom 407
 - Darmerkrankungen, chronisch-entzündliche 410
 - Depressionen 413
 - Diabetes mellitus und metabolisches Syndrom 417
 - Schwermetall-Entgiftung 425
 - Epilepsie 429
 - Erektile Dysfunktion 431
 - Erkältungskrankheiten 434
 - Fibromyalgie 436
 - Gastritis, chronische 439
 - Glaukom 441
 - Haarausfall und brüchige Nägel 443
 - Hashimoto-Thyreoiditis 445
 - Herpes simplex 447

Herzinsuffizienz 449
Herzrhythmusstörungen 453
HIV-Infektion und AIDS 455
Homocystein und Hyperhomocysteinämie 461
Hyperlipoproteinämie 467
Hypoglykämie, nutritive 470
Katarakt 472
Krebserkrankungen 474
Leberzirrhose 485
Leistungssport 488
Lern- und Konzentrationsstörungen 491
Makuladegeneration, altersbedingte 493
Migräne 496
Mukoviszidose 498
Multiple Sklerose (MS) 500
Neurodermitis 503
Niereninsuffizienz, chronische 507
Osteoporose 510
Parodontopathie 514
Parkinsonkrankheit 516
Prämenstruelles Syndrom 519
Psoriasis 522
Rauchen 524
Rheumatoide Arthritis 526
Rhinitis allergica 528
Schlafstörungen 530
Stress 532
Chronische Übersäuerung, latente Azidose 534
Tinnitus 538
Vegetarische Ernährung 540
Zöliakie 542

Teil II **Anhang**

Tab. 1 Auswahl therapeutisch relevanter Arzneimittel-Mikronährstoff-Interaktionen 546

Tab. 2 Mikronährstoffgehalt ausgewählter Nahrungsmittel 557 Tab. 3 Referenzwertefür die Nährstoffzufuhr (D-AC-H). Tägliche Zufuhr von Vitaminen 560 Tab. k Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (D-A-C-H). Tägliche Zufuhr von Mineralstoffen und Spurenelementen 562

Internet-Adressen 565 Literatur 567 Sachverzeichnis 569 Der Autor 623

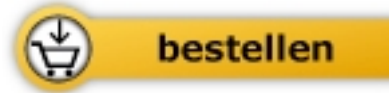


Uwe Gröber

[Mikronährstoffe](#)

Metabolic Tuning - Prävention - Therapie

624 Seiten, geb.
erschienen 2011



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de