

# Uwe Gröber

## Mikronährstoffe für die Kitteltasche

Leseprobe

[Mikronährstoffe für die Kitteltasche](#)

von [Uwe Gröber](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b3846>

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](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

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

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Homöopathie Bücher. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) und [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer.



## Inhalt

Vorwort.....	5
Erläuterungen und Hinweise .....	12
Einführung in die orthomolekulare Vitalstoffmedizin . . .	18
Internet-Adressen .....	23
Abkürzungen.....	27
<b>I Mikronährstoff-Kurzprofile</b>	
<b>1 Vitamine .....</b>	<b>31</b>
<b>1.1 Wasserlösliche Vitamine .....</b>	<b>33</b>
Vitamin-B-Komplex.....	33
Vitamin B <sub>1</sub> (Thiamin).....	37
Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin) .....	42
Vitamin B <sub>3</sub> - Nicotinsäure (Niacin) und Nicotinsäureamid (Niacinamid).....	45
Vitamin B <sub>5</sub> (Pantothensäure) und Pantethin .....	49
Vitamin B <sub>6</sub> (Pyridoxin) .....	52
Vitamin Bc, (Folsäure).....	56
Vitamin B <sub>12</sub> (Cobalamin) .....	61
Vitamin C (Ascorbinsäure).....	66
Biotin (Vitamin H).....	73
<b>1.2 Fettlösliche Vitamine .....</b>	<b>77</b>
Vitamin A (Retinol) und Retinoide .....	77
Betacarotin und Carotinoide .....	83
Vitamin D (Calciferole, Vitamin-D-Hormon).....	88
Vitamin E (Tocopherole, Tocotrienole) .....	93
Vitamin K .....	98
<b>1.3 Vitaminoide .....</b>	<b>101</b>
L-Carnitin .....	101
Coenzym Q10 (Ubichinon).....	106
α-Liponsäure (Thioctsäure) .....	110

## 8 Inhalt

<b>1.4 Weitere Vitalstoffe .....</b>	<b>114</b>
Cholin und Phosphatidylcholin .....	114
Phosphatidylserin (PS).....	116
Glucosaminsulfat (GS).....	117
<b>2 Mineralstoffe und Spurenelemente .....</b>	<b>119</b>
<b>2.1 Mineralstoffe .....</b>	<b>121</b>
Calcium (Ca) .....	121
Kalium (K).....	125
Magnesium (Mg).....	128
Natrium (Na) .....	133
Phosphor (P) .....	136
<b>2.2 Spurenelemente .....</b>	<b>138</b>
Bor (B).....	138
Chrom (III) (Cr) .....	139
Cobalt (Co) .....	141
Eisen (Fe).....	142
Fluorid (F).....	146
Iod(I) .....	149
Kupfer (Cu).....	152
Mangan (Mn).....	155
Molybdän (Mo).....	157
Selen (Se).....	158
Silicium (Si).....	163
Vanadium (Vn).....	164
Zink (Zn) .....	165
<b>3 Oxidativer Stress und Antioxidanzien .....</b>	<b>171</b>
<b>4 Essenzielle Fettsäuren .....</b>	<b>177</b>
Q-3-Fettsäuren.....	177
Q-6-Fettsäuren.....	181
<b>5 Konjugierte Linolsäure (CLA).....</b>	<b>183</b>

<b>6 Squalen (iP6)</b> .....	<b>184</b>
<b>7 Aminosäuren (AS)</b> .....	<b>185</b>
L-Arginin.....	188
L-Cystein, N-Acetylcystein, L-Glutathion .....	192
L-Glutamin .....	195
L-Glutaminsäure (Glutamat).....	198
Kreatin (Kr).....	200
L-Lysin .....	203
L-Methionin .....	205
L-Ornithin.....	208
L-Phenylalanin .....	209
S-Adenosylmethionin (SAM) .....	211
Taurin.....	213
L-Tryptophan und 5-OH-Tryptophan .....	216
Verzweigt-kettige Aminosäuren (VKAS):	
Isoleucin, Leucin und Valin .....	220
<b>II Mikronährstoffe in Prävention und Therapie</b>	
<b>8 Krankheitsprävention</b> .....	<b>223</b>
<b>9 Mikronährstoffbedarf</b> .....	<b>226</b>
9.1 Schwangerschaft/Stillzeit .....	226
9.2 Säuglingsalter .....	228
9.3 Kindheit und Jugend .....	228
9.4 Erwachsenenalter, Jugendliche (> 16 Jahre) .....	230
9.5 Alter . . . . .	230

<b>10 Indikationen von A-Z .....</b>	<b>232</b>
Akne.....	232
Alzheimer (DAT) .....	234
Arteriosklerose (KHK) .....	236
Arthrose (Osteoarthrose, Arthrosis deformans) .....	238
Asthma bronchiale.....	241
Bluthochdruck .....	243
Bronchitis, chronische (COPD).....	245
Burnout-Syndrom .....	247
Chronisches Müdigkeitssyndrom (Chronic Fatigue Syndrome, CFS) .....	250
Darmerkrankungen, chronisch entzündliche (CED) . . . .	252
Diabetes mellitus und metabolisches Syndrom.....	254
Entgiftung (z.B. bei Schwermetall-, Umweltgiftbelastung)	260
Epilepsie.....	262
Erkältungskrankheiten .....	264
Fibromyalgie (Sehnen-Muskelschmerz) .....	266
Gastritis, chronische (Helicobacter-pylori-Infektion) . . .	268
Glaukom (Grüner Star) .....	270
Haarausfall und brüchige Nägel .....	272
Hashimoto-Thyreoiditis (Autoimmunthyreoiditis) .....	274
Herpes simplex.....	276
Herzinsuffizienz .....	277
Herzrhythmusstörungen .....	279
HIV-Infektion und AIDS .....	281
Homocysteinämie .....	283
Homocystein .....	285
Hyperkinetisches Syndrom (ADS) .....	288
Hyperlipoproteinämie .....	290
Hypoglykämie, nutritive .....	292
Katarakt.....	293
Krebserkrankungen .....	294
Leberzirrhose.....	299
Leistungssport .....	302
Lern- und Konzentrationsstörungen .....	304
Makuladegeneration, altersbedingte (AMD) .....	305

Migräne.....	307
Mukoviszidose .....	308
Multiple Sklerose (MS).....	310
Neurodermitis .....	312
Niereninsuffizienz, chronische .....	314
Osteoporose.....	316
Parodontopathien .....	320
Parkinsonsche Krankheit.....	322
Prämenstruelles Syndrom (PMS) .....	324
Psoriasis .....	326
Rauchen .....	327
Rheuma.....	329
Rhinitis allergica .....	331
Schlafstörungen .....	332
Stress .....	334
Chronische Übersäuerung.....	336
Tinnitus .....	338
Vegetarische Ernährung .....	340
Zöliakie .....	342

## Anhang

Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln und Mikro nährstoffen .....	345
Tab. 1: Auswahl therapeutisch relevanter Arzneimittel- Mikronährstoff-Interaktionen .....	348
Tab. 2: Mikronährstoffgehalt ausgewählter Lebensmittel .	358
Tab. 3: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Tägliche Zufuhr von Vitaminen .....	361
Tab. 4: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Tägliche Zufuhr von Mineralstoffen und Spuren elementen .....	364
Weiterführende Literatur.....	366
Sachregister.....	367
Der Autor	