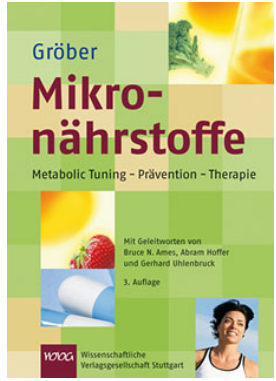
Uwe Gröber
Mikronährstoffe

Leseprobe

Mikronährstoffe
von Uwe Gröber
Herausgeber: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft



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

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

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

1.4 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 B_1 60

Vitamin B_2 71

Vitamin B_3 75

Vitamin B_5 81

Vitamin B_6 85

Folsäure 90

Vitamin B_{12} 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 Vitaminoide 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 200
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
Lipidperoxidaton 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
Verzweigtkettige 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 Metabolic 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 (≥16 Jahre) 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 III Anhang

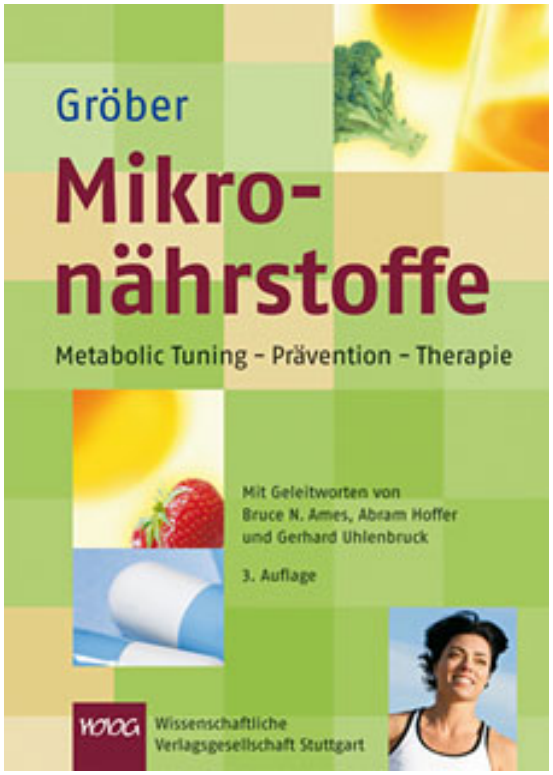
Tab. 1 Auswahl therapeutisch relevanter Arzneimittel-Mikronährstoff-Interaktionen 546
Tab. 2 Mikronährstoffgehalt ausgewählter Nahrungsmittel 557
Tab. 3 Referenzwerte für die Nährstoffzufuhrt (D-AC-H). Tägliche Zufuhr von Vitaminen 560
Tab. 4 Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (D-A-C-H). Tägliche 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 2010

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de