

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Prof. Dr. Harald Stossier	11	Das 3. Nachhaltige Entwicklungsziel	
Der Biogena Mikronährstoff-Coach – das		der Vereinten Nationen „Gesundheit	
Standardwerk der Mikronährstoffe ..	12	und Wohlbefinden“ und der	
Die gesundheitsökonomische Dimension		Brückenbau zu Ihnen	15
von Mikronährstoffen	13	Kurzbiografien	17
Mikronährstoffe in der betrieblichen			
Gesundheitsförderung	14		

Nährstoffe

Einleitung	24	DHA	181
5-HTP	25	Diaminoxidase	188
Alpha-Linolensäure	30	Eibisch	192
Alpha-Liponsäure	38	Eisen	194
Artischocke	43	Enzian	211
Ashwagandha	46	EPA	213
Astaxanthin	54	Flohsamen	218
Astragalus	64	Folsäure	222
Bambus	67	GABA	230
Berberitze	70	Gamma-Linolensäure	234
Beta-Carotin	72	Ginkgo	240
Beta-Glucan	79	Ginseng	245
Biotin	84	Glukosamin	248
Bittermelone	89	Glycin	255
Bor	91	Granatapfel	259
Brennnessel	98	Grapefruit	262
Bromelain (Ananas)	101	Grüner Tee	265
Calcium	105	Guarana	269
Cannabidiol	120	Heidelbeere	272
Carotinoide	131	Hericium	275
Cat's Claw	137	Hormetische Stoffe (Allgemein)	281
Chlorella	139	Hyaluronsäure	283
Chondroitinsulfat	144	Ingwer	288
Chrom	147	Jod	291
Cobalamin (siehe Vitamin B ₁₂)		Johanniskraut	297
Coenzym Q10	153	Kalium	301
Cordyceps	163	Kletterbebe	308
Coriolus	168	Knoblauch	310
Cranberry	172		
Curcuma	176		

Kollagen	312	Riboflavin (siehe Vitamin B ₂)	530
Kolostrum (Colostrum)	315	Rosmarin	532
Kreatin	319	Roskastanie	532
Kupfer	327	Rotschimmelreis	534
Kürbiskern	333	Rutin	536
L-Arginin	335	Sägepalme	538
L-Carnitin	339	SAMe	540
L-Glutamin	345	Schlüsselblume	545
L-Glutathion	350	Schwarzkümmelöl	547
L-Lysin	355	Selen	551
L-Methionin	360	Shiitake	558
L-Phenylalanin	365	Spargel	563
L-Tryptophan	369	Spirulina	565
L-Tyrosin	374	Spitzwegerich	570
Laktase	378	Süßholzwurzel	572
Lavendel	381	Taurin	577
Lecithin	383	Thymian	582
Löwenzahn	387	Thiamin (siehe Vitamin B ₁)	584
Maca	389	Tomatenspezialextrakt	584
Magnesium	392	Traubenkernextrakt	587
Mangan	403	Traubensilberkerze	594
Mariendistel	408	UMP	597
Mäusedorn	411	Verdauungsenzyme	600
Melatonin	413	Verzweigt-kettige Aminosäuren	605
Molybdän	418	Vitamin A	611
Mönchspfeffer	423	Vitamin B ₁	619
MSM	429	Vitamin B ₁₂	625
NAC	433	Vitamin B ₂	633
NADH	439	Vitamin B ₃ (siehe Niacin)	638
Neem	442	Vitamin B ₅ (siehe Pantothensäure)	638
Niacin	444	Vitamin B ₆	638
Omega-3-Fettsäuren	451	Vitamin B ₇ (siehe Biotin)	647
Oregano	461	Vitamin B ₉ (siehe Folsäure)	647
Pantothensäure	463	Vitamin C	656
Papain (Papaya)	469	Vitamin D	666
Phosphor	472	Vitamin E	674
Phytoöstrogene	477	Vitamin K	681
Präbiotika	485	Weidenröschen	683
Probiotika	497	Weihrauch	687
Proteinogene Aminosäuren	503	Weinlaub	689
Pycnogenol	509	Xylose-Isomerase	692
Pyridoxin (siehe Vitamin B ₆)	516	Yams	695
Quercetin	519	Zink	695
Reishi	526		
Rhodiola rosea			

Gesundheitsöle

Einleitung	707	Anwendungsbereiche von	
Besondere Merkmale von Gesund-		Gesundheitsölen	710
heitsölen	707		

Indikationen

Einleitung und Beschreibung der Lifestyleempfehlungen	716	BEWEGUNGSAPPARAT & SPORT	762
FRAUENGESUNDHEIT	719	Arthritis & Arthrose	762
Blasen- und Harnwegsentzündungen ..	719	Chronische Entzündungen	764
Kinderwunsch & Schwangerschaft & Stillzeit	721	Leistungssport	766
Krebsprävention bei Frauen	723	Muskelaufbau	770
Menopausale Beschwerden	725	Muskelkrämpfe	772
Menopausale Osteoporose	727	Osteoporose	773
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	728	Rheumatischer Formenkreis	774
Regelschmerzen	733	Sportverletzungen	777
MÄNNERGESUNDHEIT	735	ERNÄHRUNG & STOFFWECHSEL	779
Fertilitätsstörungen	735	Adipositas	779
Organische Erektionsprobleme	737	Diabetes mellitus	781
Prostata (benigne Prostatahyperplasie).....	738	Metabolisches Syndrom	783
Sexuelle Leistungsfähigkeit (Potenz) ...	739	Schilddrüsenerkrankungen	787
ANTI-AGING & GERONTOLOGIE	740	Übersäuerung (Bindegewebsazidose).....	790
Altersbedingte Kachexie	740	Wachstumsphase	791
Altersbedingter Leistungsabfall	742	ENTGIFTUNG	793
Gedächtnisstörungen	743	Schwermetallausleitung	795
Reduzierte Immunantwort	745	HERZ-KREISLAUF-SYSTEM	799
Vitalität und Wohlbefinden	747	Entwässerung	799
ATEMWEGE & IMMUNSYSTEM	750	Hämorrhoiden & Varizen	799
Allgemeine Immunschwäche & rezidivierende Infekte	750	Herzrhythmusstörungen	801
Asthma bronchiale	753	Hyperhomocysteinämie	802
Erkältungen & Grippale Infekte	755	Hyperlipidämie	803
Heuschnupfen	757	Hypertonie (Bluthochdruck)	805
AUGEN	759	Koronare Herzkrankheit (KHK) und Arteriosklerose	814
Makuladegeneration	759	Thromboseprävention	825
UV-Belastung des Auges	760	HAUT, HAARE, NÄGEL	826
		Akne	826
		Alopezie (Haarausfall)	828
		Atopische Ekzeme	829

Brüchige Haare und Nägel	831	Restless-Legs-Syndrom	905
Couperose	833	Tinnitus	906
Hautalterung	834	ONKOLOGIE	909
Melasma	836	Chemo- und Strahlentherapie	909
Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme	838	Tumorprävention & onkologische Begleittherapie	911
Trockene Haut	840	OXIDATIVER & NITROSATIVER STRESS	916
UV-bedingte Hautalterung	841	Nitrosativer Stress	916
INFEKTIONSKRANKHEITEN	843	Oxidativer Stress	917
Borreliose	843	SCHMERZEN	920
Epstein-Barr-Virus	845	Burning-Feet-Syndrom	920
Herpes simplex	847	Fibromyalgie	921
LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEIT	849	Migräne & Kopfschmerzen	923
Fruktosemalabsorption	849	Rückenschmerzen	925
Histaminintoleranz	851	Unspezifische Schmerzzustände	926
Laktoseintoleranz	856	SUCHTERKRANKUNGEN	928
Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität	861	Alkoholabusus	928
Weizenallergie	866	Nikotinabusus	930
Zöliakie	870	VERDAUUNG	932
LEBER & NIERE	873	Diarrhoe (Durchfall)	932
Leberschutz & Leberfunktions- störungen	873	Dysbiose (gestörte Darmflora)	934
Nebennierenschwäche (Adrenal-Fatigue)	875	Eingeschränkte Verdauungsleistung	939
Nierenfunktionsstörungen	877	Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen	942
LEISTUNGSFÄHIGKEIT & PSYCHE	879	Gallensteine	947
ADHS & Hyperaktivität	879	Gastritis & Magengeschwür	948
Burnout	881	Intestinale Candidamykosen	950
Chronic-Fatigue-Syndrom	883	Leaky-Gut-Syndrom	951
Depressionen & Angstzustände	885	Obstipation	959
Müdigkeit und Erschöpfung	887	Reizdarmsyndrom	960
Schlafstörungen	889	WUNDHEILUNG	966
Stress	891	Dekubitus	966
Vertigo	893	Diabetischer Fuß	968
NÄHRSTOFFMANGELERKRANKUNG ..	895	Verletzungen & Verbrennungen	970
Eisenmangelanämie	895	ZÄHNE	972
Kryptopyrrolurie (HPU, KPU)	899	Gingivitis & Parodontitis	972
Molybdänmangelzustände (Xanthinurie)	900	Wundheilung Kiefer-, Nasen-, & Nebenhöhlenbereich	974
Perniziöse Anämie	901	Zahnhalteapparat	974
NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN .	902		
Demenzerkrankungen	902		
Nervenentzündungen & Polyneuropathie	903		

Gesund am Arbeitsplatz

Betriebliche Gesundheitsförderung & Betriebliches Gesundheitsmanagement	979
Vorwort	979

Einführung in die Themenfelder	
BGM & BGF	979
Mikronährstofftherapie	989
Dosierung	994
Labordiagnostik	996

Wechselwirkungen

Einleitung	1000
ANALGETIKA	1001
NSAID	1001
Opiode-Analgetika	1004
ANTAZIDA	1006
Al-/Mg-hydroxidhaltige Antazida und Natriumhydrogencarbonat	1006
H ₂ -Blocker	1008
Protonenpumpenhemmer	1010
ANTIADIPOSITA	1013
Antiadiposita	1013
ANTIASTHMATIKA	1015
Antiasthmatika (allgemein)	1015
ANTIBIOTIKA	1018
Antibiotika (allgemein)	1018
Chinolone (Gyrasehemmer)	1019
Polyene	1020
Tetracycline	1021
Urologisch wirksame Antiinfektiva	1023
ANTIDEMENTIVA	1025
Antidementiva (allgemein)	1025
ANTIDEPRESSIVA	1027
Lithium	1027
Neuroleptika	1028
Selektive Serotoninwiederaufnahme hemmer (SSRI)	1030
Trizyklische Antidepressiva	1032
ANTIIDIABETIKA (ORAL)	1035
ANTIEPILEPTIKA	1039

ANTIHYPERTONIKA	1044
ACE-Hemmer	1044
Antihypertonika (allgemein)	1046
AT1-Antagonisten (Sartane)	1049
Betablocker	1050
ANTIKOAGULANZIEN	1053
Vitamin-K-Antagonisten und Heparine	1053
ANTIRHEUMATIKA & ANTIPHLOGISTIKA	1055
Remissionsinduktoren	1055
ANTITUBERKULOTIKA	1057
DIURETIKA	1061
Kaliumsparende Diuretika	1061
Schleifendiuretika	1063
Thiazide	1065
GICHTMITTEL	1067
Urikostatikum & Urikosurikum	1067
IMMUNSUPPRESSIVA	1068
KARDIAKA	1071
Herzglykoside	1071
Kardiaka und Koronartherapeutika	1073
KONTRAZEPTIVA (ORAL)	1075
Estrogene bzw. estrogenhaltige orale Kontrazeptiva	1075
KORTIKOSTEROIDE	1079
Glukokortikoide und Mineralkortikoide	1079

LAXANTIEN1083	SCHILDDRÜSENTHERAPEUTIKA1098
Antiresorptive &	Schildrüsenhormon1098
hydragoge Laxantien1083	
LIPID- UND CHOLESTERINSENKER ...1086	SEXUALHORMONE1100
Fibrate & Anionenaustauscher1086	Antiestrogene – selektive Estrogen-
Statine (CSE-Hemmer)1088	rezeptormodulatoren (SERM)1100
	Aromatasehemmer1101
OSTEOPOROSEMITTEL1091	ZYTOSTATIKA1103
Bisphosphonate & Strontiumranelat1091	Alkylierende Substanzen1103
	Anthrazykline1104
PARKINSONMITTEL1093	Antimetaboliten1106
	Mitosehemmstoffe1109
PSYCHOSTIMULANZIEN1095	Monoklonale Antikörper1110
Amphetaminderivate1095	Platinverbindungen1111
Xanthinderivate1097	Taxane1113
INTERAKTIONEN ZWISCHEN MINERALSTOFFEN/SPURENELEMENTEN	
UND NÄHRSTOFFEN1116	
INTERAKTIONEN ZWISCHEN VITAMINEN UND NÄHRSTOFFEN1124	
NUTRIGENETIK1131	
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS1145	
STICHWORTVERZEICHNIS1151	