

Inhalt

Vitalstoffe – lebensnotwendige Substanzen für die Gesundheit ... 9

| | |
|---|----|
| Mikronährstoffe – unverzichtbare Winzlinge im Essen | 10 |
| Was uns Ratten voraus haben | 11 |
| Möchten Sie pauschal beurteilt werden? | 12 |
| Was ist Orthomolekulare Medizin? | 13 |

Vitamine ... 15

| | |
|---|----|
| Vitamin A – Schutzpatron der Augen | 16 |
| Welche Lebensmittel sind reich an Vitamin A? | 16 |
| Achtung Risiko – hier kann sich leicht ein Mangel einstellen | 17 |
| B-Vitamine – „Powerpakete“ für die Nerven und das Gehirn | 18 |
| Welche Lebensmittel sind reich an B-Vitaminen? | 19 |
| Achtung Risiko – hier kann sich leicht ein Mangel einstellen | 19 |
| Vitamin C – „Hansdampf in allen Gassen“ | 20 |
| Welche Lebensmittel sind reich an Vitamin C? | 21 |
| Achtung Risiko – hier kann sich leicht ein Mangel einstellen | 22 |
| Vitamin D – nicht nur für die Knochen gut | 24 |
| Welche Lebensmittel sind reich an Vitamin D? | 25 |
| Achtung Risiko – hier kann sich leicht ein Mangel einstellen | 26 |
| Vitamin E – zellschützend und „herzfreundlich“ | 27 |
| Welche Lebensmittel sind reich an Vitamin E? | 28 |
| Achtung Risiko – hier kann sich leicht ein Mangel einstellen | 29 |
| Vitamin K – unverzichtbarer Blutungsstiller | 30 |
| Welche Lebensmittel sind reich an Vitamin K? | 31 |
| Achtung Risiko – wer hinsichtlich eines Mangels besonders gefährdet ist | 32 |

Mineralstoffe ... 33

| | |
|--|----|
| Kalzium – nicht nur ein wichtiger Baustoff für die Knochen | 34 |
| Lebensmittel sind reich an Kalzium? | 35 |
| Achtung Risiko – hier kann sich leicht ein Mangel einstellen | 36 |
| Magnesium – Herzmineral und „Stressschirmchen“ | 37 |
| Welche Lebensmittel sind reich an Magnesium? | 38 |
| Achtung Risiko – hier kann sich leicht ein Mangel einstellen | 39 |

| | |
|--|----|
| Kalium – Herz-, Nerven- und Muskel„stoff“ | 41 |
| Welche Lebensmittel sind reich an Kalium? | 41 |
| Achtung Risiko – hier kann sich leicht ein Mangel einstellen | 41 |

Spurenelemente: kleiner Körperbestand – große Wirkung ... 43

| | |
|---|----|
| Welche Lebensmittel sind reich an Spurenelementen? | 44 |
| Achtung Risiko – wer hinsichtlich eines Mangels besonders gefährdet ist | 45 |

Vitamine – keine „echten“ Vitamine und dennoch unverzichtbar ... 47

| | |
|---|----|
| Coenzym Q10 – „Kraftstoff“ für Herz, Energie und Leistung | 48 |
| Welche Lebensmittel sind reich an Coenzym Q10? | 49 |
| Achtung Risiko – wer hinsichtlich eines Mangels besonders gefährdet ist | 50 |
| L-Carnitin – natürlicher Schlankmacher und „Immunbooster“ | 51 |
| Welche Lebensmittel sind reich an L-Carnitin? | 52 |
| Risiko – wer hinsichtlich eines Mangels besonders gefährdet ist | 53 |

Fette – von „guten“ und „schlechten“ Vertretern ... 55

| | |
|--|----|
| Fettmonster gegen Schutzfette | 56 |
| Schieflage in Sachen „Fettsäuren“ | 57 |
| Herzengute und gehirnfreundliche Omega-3-Fettsäuren | 58 |
| Welche Lebensmittel sind reich an Omega-3-Fettsäuren? | 59 |
| Achtung Risiko – wer hinsichtlich eines Mangels besonders gefährdet ist | 59 |
| Nachtkerzenöl: Das besondere Fett für die Schönheit und das „Nervenkostüm“ | 62 |

Aminosäuren – Eiweißbausteine für das Leben ... 63

| | |
|---|----|
| Biologische Eiweißwertigkeit – was ist das? | 65 |
| Aminosäuren für Herz und Hirn | 66 |
| Aminosäuren für Leber und Nieren | 67 |
| „Abheben“ mit Taurin? | 67 |
| Achtung Risiko – wer hinsichtlich eines Mangels besonders gefährdet ist | 68 |

Enzyme – ohne sie geht im Körper gar nichts ... 69

| | |
|---|----|
| Unentbehrliche Stoffwechselaktivatoren | 70 |
| Laktoseunverträglichkeit durch Enzymmangel | 70 |
| Histaminintoleranz – auch hier fehlt die Aktivität eines Enzyms | 72 |
| Enzyme sind hilfreich bei Entzündungen | 74 |
| Viruserkrankungen mit Hilfe von Enzymen „in Schach“ halten | 74 |
| Sportverletzungen – schnell wieder auf den Beinen mit Hilfe von Enzymen | 75 |

Probiotika – Bakterien, die es gut mit uns meinen ... 77

Wer gesund bleiben möchte, sollte auf seinen Darm achten 78
Das Hirn im Bauch hat seinen eigenen Kopf 79
Die Gesundheit hängt von der Darmflora ab 79
Die „guten“ Darmbakterien haben es heutzutage nicht leicht 80
Probiotika können bei vielen Krankheiten hilfreich sein 81

Chondroprotektiva – damit laufen die Gelenke „wie geschmiert“ ... 83

Unsere Gelenke müssen täglich Höchstleistung vollbringen 84
Arthrose – weit verbreitet, nicht nur im Alter! 84
Im Knorpel tut sich was 86
Gesunderhaltung und Regeneration mit Knorpelschutzstoffen 86
Hyaluronsäure – wichtige Kittsubstanz im Knorpelgewebe 87
MSM – der schwefelhaltige Schmerzkiller 88

Vitalpilze – moderne Forschung trifft auf traditionelle Volksheilkunde ... 89

Wichtiger Bestandteil der TCM 90
Auch „Ötzi“ hatte schon Heilpilze im Gepäck 90
Moderne Mykotherapie mit Vitalpilzen 91
Einzigartig: Vitalpilze haben besondere Inhaltsstoffe 91
Besondere Schutzstoffe für unseren Körper 92
β-Glucane – „Frischekick“ für das Immunsystem und „Waffen“ gegen Krebs 93
Cordyceps sinensis – „Winterwurm-Sommergras“ für mehr Power 95
Coriolus versicolor – die wunderschöne und heilsame Schmetterlingstramete 96
Heridium erinaceus – der „zottige“ Igelstachelbart 98
Reishi – der Pilz der Unsterblichkeit 99
Shiitake – Lebenselixier und Immunbooster 101

Sanfte Medizin – Pflanzenextrakte ... 103

Algen – Gesundheit aus dem Wasser 104
Hochwertige, leicht verdauliche Eiweißquelle 104
Entgiftung mit Mikroalgen 105
Cranberries – starke Beeren für die schwache Blase 106
Blasenentzündungen – typisch Frau 106
Die Übeltäter sind bestens bekannt 107
Cranberries wirken wie ein pflanzliches „Antibiotikum“ 108
Ginkgo – ein Baum für das Gehirn 109
Frischer Wind für die Nervenzellen 109
Griffonia – die glücksbringende Schlingpflanze 110
Vom Glück des Serotonins 110

| | |
|--|-----|
| Die Schwarzbohne liefert die Vorstufe des Serotonins | 111 |
| Grünteextrakt – für die Gesundheit und „die schlanke Linie“ | 112 |
| Gesund: Hoher Gehalt an Polyphenolen | 112 |
| Grünte fördert die Fettverbrennung | 113 |
| Isoflavone – für einen „hitzefreien“ Wechsel | 113 |
| Lästige Begleiterscheinungen mindern häufig die Lebensqualität | 113 |
| „Hitzefrei“ mit Phytoöstrogenen | 115 |
| Kurkuma – gelbes Pulver gegen Krebs und Alzheimer | 116 |
| Kurkuma – „heiße“ Knollen mit interessantem Inhalt | 116 |
| Kurkumin unterstützt den Körper im Kampf gegen Krebs | 117 |
| Das gelbe Pulver schützt die Nervenzellen | 117 |
| Pycnogenol – Tausendsassa von der französischen Atlantikküste | 118 |
| Die Rinde für entzündliche Erkrankungen | 119 |
| Pycnogenol sorgt für schlanke Beine | 120 |
| Schwarzkümmel – Lieferant eines wertvollen Naturöls | 121 |
| Power für das Immunsystem – bei Abwehrschwäche und Allergien | 121 |
| Naturheilmittel für die geplagte Haut | 122 |
| Traubenkernextrakt – OPC als „Wunderwaffe“ | 123 |
| Alles im Fluss – dank OPC | 123 |
| Traubensilberkerze – ein Kraut für Frauen | 124 |
| Reine Frauensache: Prämenstruelles Syndrom | 124 |
| Unterstützung bei Zyklusanomalien und Wechseljahrsbeschwerden | 125 |
| Weihrauch – heilender Balsam bei Entzündungen | 126 |
| Weihrauchharz – der ganz besondere Saft | 126 |
| Entzündungen und Schmerzen – Weihrauch kann helfen | 127 |