

# 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