

Volker Schmiedel

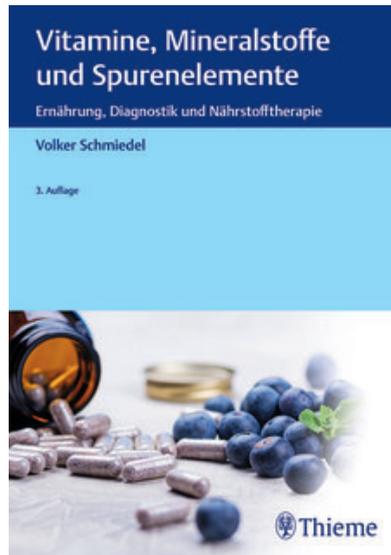
Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Leseprobe

[Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente](#)

von [Volker Schmiedel](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.unimedica.de/b24157>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
-------------------	---

Teil 1

Grundlagen

1 Nährstoffe – durch Ernährung oder Substitution?	22
1.1 Gesunde Ernährung: wichtig, aber machbar?	22
1.1.1 Die bundesdeutsche Durchschnittskost ist eine Mangelernährung	22
1.1.2 Schlechter Ernährungszustand trotz Schlaraffenland	24
1.1.3 Emotio ist wichtiger als Ratio.	25
1.1.4 Manipulation unseres Essverhaltens	25
1.2 Vollwertkost und orthomolekulare Medizin – ein Widerspruch?	27
1.2.1 Der Patient im Spannungsfeld höchst unterschiedlicher Aussagen	27
1.2.2 Vorurteilsfreie Diskussion tut not – mehr Sachlichkeit statt Ideologie	28
1.2.3 Empfehlungen nicht immer frei von ökonomischen Interessen	29
1.2.4 Grundsätze, mit denen Sie nichts verkehrt machen	29
1.3 Vollwertkost – aber richtig!	30
1.3.1 Unüberschaubare Vielfalt von Ernährungsempfehlungen	30
1.3.2 Qualität geht vor Quantität.	31
1.3.3 Wie können Ernährungsempfehlungen im Einzelnen aussehen?	31
1.3.4 Ballaststoffe sind kein Ballast	33
1.3.5 Müssen wir alle Vegetarier werden?	33
1.3.6 Fett oder nicht Fett – das ist hier die Frage	34
1.3.7 Täglich mindestens ein Milchprodukt?	34
1.3.8 Alkohol schützt vor Arteriosklerose – aber wie viel ist sinnvoll?	35
1.3.9 Weitere gesundheitsfördernde Lebensmittel.	35
1.3.10 Mittelmeerkost – die ideale Ernährung?.	36
1.3.11 Nutzen Sie die globale Vielfalt der Lebensmittel!	37
1.4 Was bedeutet eigentlich Therapie mit Nährstoffen?	38
1.4.1 Viel hilft nicht immer viel.	38
1.4.2 Was ist orthomolekulare Medizin oder Therapie?	39
1.4.3 Substanzen der orthomolekularen Medizin.	39
1.4.4 Keine Hormonpräparate über das Internet besorgen!.	39
1.4.5 Auch „Schulmediziner“ arbeiten orthomolekular	40
1.4.6 Orthomolekulare Therapie – Synergien mit anderen Verfahren	40
1.4.7 Biochemie nach Schüßler ist keine orthomolekulare Therapie.	41
1.4.8 Heilfasten und orthomolekulare Therapie	41
2 Bedeutung der Ernährungstherapie	44
2.1 Sind die klassischen Naturheilverfahren noch zeitgemäß?	44
2.1.1 Sebastian Kneipp – Vorreiter der klassischen Naturheilverfahren	44
2.1.2 Nicht selten bestimmt Sensationsgier das Handeln der Patienten.	45

2.2	Allgemeiner Ernährungsstatus	46
2.2.1	Keiner ist mehr unterernährt	46
2.2.2	Mangel im Überfluss	47
2.2.3	Zu viel Energie, zu wenige Nährstoffe	48
2.3	Fehlernährung als Basis der meisten „Zivilisationskrankheiten“	48
2.3.1	Richtige Ernährung zwischen Bewusstem und Unterbewusstem	48
2.3.2	Schuld und Sühne – in der Ernährung fehl am Platz	49
2.4	Immer wichtiger: vorbeugen statt heilen	50
2.4.1	Primäre und sekundäre Prävention	50
2.4.2	Was ist wissenschaftlich belegt?	51
3	Die Basis: Eine bedarfsgerechte Ernährung	55
3.1	Die richtigen Bestandteile	55
3.1.1	Was sind eigentlich Nährstoffe?	55
3.1.2	Eiweiß – wichtig für Struktur und Funktion	56
3.1.3	Fette – wichtig als langfristiger Energiespeicher	57
3.1.4	Kohlenhydrate – wichtig für die kurzfristige Energiebereitstellung	59
3.2	Lebensmittel ausgewogen zusammenstellen	60
3.3	Allgemeine Ernährungsregeln	62
3.4	Individuelle Bedürfnisse	64
3.5	Unterschiede zwischen Lebens-, Nahrungs- und Genussmitteln	64
3.5.1	Lebens- und Nahrungsmittel	64
3.5.2	Genussmittel	65
4	Einflüsse auf Gehalt und Aufnahme der Nährstoffe	69
4.1	Zubereitung, Lagerung und Herkunft	69
4.1.1	Was gibt es alles zu beachten?	70
4.2	Störungen bei der Aufnahme und Verwertung	73
4.2.1	Krankheiten, die die Aufnahme von Nährstoffen beeinträchtigen	73
4.2.2	Krankheiten, die Nährstoffe rauben	80
4.2.3	Genussmittel, die Nährstoffe rauben	81
4.2.4	Keine Askese, sondern vernünftiger Umgang mit Genussmitteln	83
4.3	Gemeinsam macht nicht immer stark: Wechselwirkungen	83
4.3.1	Nährstoffe, die Nährstoffe beeinflussen	83
4.3.2	Medikamente, die Nährstoffe beeinflussen	87
4.4	„Oxidativer Stress“ und Antioxidanzien	90
4.4.1	Keine Energiegewinnung durch Oxidation ohne Bildung freier Radikale	90
4.4.2	Krankheiten, bei denen freie Radikale eine Rolle spielen	90
4.4.3	Ursachen erhöhter Belastungen mit freien Radikalen	91
4.4.4	Antioxidative Schutzsysteme	91
4.4.5	Interventionstherapien mit Antioxidanzien zum Teil umstritten	92
4.4.6	Antioxidanzienreiche Kost schadet nie, hilft immer	94
5	Wie stelle ich den Ernährungsstatus fest?	96
5.1	Die wichtigen und richtigen Fragen	96
5.1.1	Fragen zu Symptomen	96
5.1.2	Fragen zu Ernährungsgewohnheiten	97
5.1.3	Fragen zu Verdauungsstörungen	98
5.2	Beispiele aus der Praxis	98

6	Nährstofftherapie in der Praxis	101
6.1	Wie motiviere ich zu einer gesunden Ernährung?	101
6.1.1	Vor der eigenen Haustür kehren – Therapeut mit Vorbildfunktion sein	101
6.1.2	Wie kann ich meinen Patienten für Ernährungsfragen sensibilisieren?	102
6.1.3	Den Patienten dort abholen, wo er steht	103
6.1.4	Änderungen sanft oder hart – was braucht der Patient?	105
6.1.5	Zielvereinbarungen helfen auch in der Ernährung	105
6.1.6	Keine Ernährungsänderung ohne Partner	106
6.2	Wann verordne ich eine orthomolekulare Ergänzung?	106
6.2.1	Prävention, Linderung oder Heilung	106
6.2.2	Widerstände nicht brechen, sondern überwinden	107
6.3	Therapeutische Grundregeln	108
6.3.1	Nimmt der Patient bereits Nährstoffpräparate ein?	108
6.3.2	Substitution oder pharmakologische Wirkung	109
6.3.3	Adäquate Diagnostik zur optimalen Therapiesteuerung	110
6.3.4	Indikation für Nährstoffe nach Klinik oder nachgewiesenem Mangel	110
6.3.5	Dosis nach bewährten Schemata oder nach Laborwerten	110
6.3.6	Kontrolle am Erfolg	112
6.3.7	Wir behandeln Menschen, keine Laborwerte!	112
6.3.8	Einseitige Behandlungsstrategie oder Ganzheitsmedizin?	113
6.4	Die Qual der Wahl: Welches Präparat verordne ich?	114
6.4.1	Das Angebot ist schier unüberschaubar	114
6.4.2	Welches Präparat für welchen Patienten?	115
6.4.3	Auswahl der Präparate nach Indikation	115
6.4.4	Auswahl der Präparate je nach Patient	115
6.4.5	Auswahl der Präparate nach Darreichungsform	116
6.4.6	Auswahl der Präparate abhängig von Zusatzstoffen	116
6.4.7	Auswahl der Präparate nach dem Preis	117
6.4.8	Ziele: Hohe Patientencompliance und optimaler Therapieerfolg	117
6.5	Wie bringe ich mein Wissen an den Mann beziehungsweise die Frau?	117
6.5.1	Flyer und Plakate als Blickfänger	117
6.5.2	Vorträge wecken den Bedarf nach individueller Beratung	118
6.5.3	Internet – immer mehr genutzt	118
6.5.4	Wie geht es nach erfolgreicher Werbung weiter?	118
6.5.5	Passen Ihre Praxiseinrichtung und Ihr Verhalten zu Ihren Anliegen?	119
6.6	Rechtliche Aspekte: Medikament oder Nahrungsergänzungsmittel?	120
6.6.1	Kunstfehler sind möglich, aber vermeidbar	120
6.6.2	Wie ist es rechtlich um die verordneten Substanzen bestellt?	121
6.6.3	Nahrungsergänzungen aus dem Ausland – ein ganz heißes Eisen	121
6.6.4	Nahrungsergänzung und Medikament manchmal identisch	122
6.6.5	Betreuen Sie Leistungssportler?	122
6.6.6	Nicht den Kopf in den Sand stecken, sondern Augen auf	122
6.7	Orthomolekulare Therapie als zusätzliche Einnahmequelle	123
6.7.1	Kann man mit orthomolekularer Medizin Geld verdienen?	123
6.7.2	Verkauf orthomolekularer Präparate in der Praxis – äußerst delikat	124

Teil 2

Nährstoffe

7	Vitamine	128
7.1	Empfohlene und optimale Zufuhr	129
7.2	Vitaminmangelzustände	129
7.3	Wissenschaftliche Fragestellungen	131
7.4	Nebenwirkungen und Toxizität von Vitaminen	131
7.5	Rechtfertigung einer Therapie oder Prävention mit Vitaminen	132
7.6	Exkurs: Vitamine und Evolution	132
7.7	Vitamin A, Beta-Karotin	132
7.7.1	Eigenschaften	133
7.7.2	Symptome eines Mangels	133
7.7.3	Symptome einer Überdosierung	133
7.7.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	134
7.7.5	Vorkommen	134
7.7.6	Labordiagnostik	134
7.7.7	Bewertung aus praktischer Sicht	135
7.7.8	Präparate	135
7.8	Vitamin B₁ (Thiamin, Aneurin)	135
7.8.1	Eigenschaften	135
7.8.2	Symptome eines Mangels	135
7.8.3	Symptome einer Überdosierung	135
7.8.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	136
7.8.5	Vorkommen	136
7.8.6	Labordiagnostik	136
7.8.7	Bewertung aus praktischer Sicht	136
7.8.8	Präparate	136
7.9	Vitamin B₂ (Riboflavin)	136
7.9.1	Eigenschaften	136
7.9.2	Symptome eines Mangels	136
7.9.3	Symptome einer Überdosierung	136
7.9.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	137
7.9.5	Vorkommen	137
7.9.6	Labordiagnostik	137
7.9.7	Bewertung aus praktischer Sicht	137
7.9.8	Präparate	137
7.10	Vitamin B₃ (Niacin, Nikotinamid, Nikotinsäure, PP-Faktor)	138
7.10.1	Eigenschaften	138
7.10.2	Symptome eines Mangels	138
7.10.3	Symptome einer Überdosierung	138
7.10.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	138
7.10.5	Vorkommen	138
7.10.6	Labordiagnostik	138
7.10.7	Bewertung aus praktischer Sicht	138
7.10.8	Präparate	139
7.11	Pantothensäure (Vitamin B₅)	140
7.11.1	Eigenschaften	140
7.11.2	Symptome eines Mangels	140

7.11.3	Symptome einer Überdosierung	140
7.11.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	140
7.11.5	Vorkommen.	140
7.11.6	Labordiagnostik	140
7.11.7	Bewertung aus praktischer Sicht.	140
7.11.8	Präparate	140
7.12	Vitamin B₆ (Pyridoxin)	141
7.12.1	Eigenschaften.	141
7.12.2	Symptome eines Mangels.	141
7.12.3	Symptome einer Überdosierung	141
7.12.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	141
7.12.5	Vorkommen.	141
7.12.6	Labordiagnostik	141
7.12.7	Bewertung aus praktischer Sicht.	141
7.12.8	Präparate	142
7.13	Biotin (Vitamin B₇, Vitamin H)	143
7.13.1	Eigenschaften.	143
7.13.2	Symptome eines Mangels.	143
7.13.3	Symptome einer Überdosierung	143
7.13.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	143
7.13.5	Vorkommen.	143
7.13.6	Labordiagnostik	143
7.13.7	Bewertung aus praktischer Sicht.	143
7.13.8	Präparate	144
7.14	Folsäure (Vitamin B₉)	144
7.14.1	Eigenschaften.	144
7.14.2	Symptome eines Mangels.	145
7.14.3	Symptome einer Überdosierung	145
7.14.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	145
7.14.5	Vorkommen.	145
7.14.6	Labordiagnostik	145
7.14.7	Bewertung aus praktischer Sicht.	145
7.14.8	Präparate	146
7.15	Vitamin B₁₂ (Kobalamin)	146
7.15.1	Eigenschaften.	146
7.15.2	Symptome eines Mangels.	147
7.15.3	Symptome einer Überdosierung	147
7.15.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	147
7.15.5	Vorkommen.	147
7.15.6	Labordiagnostik	148
7.15.7	Bewertung aus praktischer Sicht.	148
7.15.8	Präparate	149
7.16	Vitamin C (Ascorbinsäure)	149
7.16.1	Eigenschaften.	149
7.16.2	Symptome eines Mangels.	150
7.16.3	Symptome einer Überdosierung	150
7.16.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	150
7.16.5	Vorkommen.	150
7.16.6	Labordiagnostik	150

7.16.7	Bewertung aus praktischer Sicht	151
7.16.8	Präparate	152
7.17	Vitamin D (Vitamin D₃ = Cholekalziferol)	153
7.17.1	Eigenschaften	153
7.17.2	Symptome eines Mangels	153
7.17.3	Symptome einer Überdosierung	153
7.17.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	154
7.17.5	Vorkommen	154
7.17.6	Labordiagnostik	154
7.17.7	Bewertung aus praktischer Sicht	154
7.17.8	Präparate	157
7.18	Vitamin E (Tokopherol)	157
7.18.1	Eigenschaften	157
7.18.2	Symptome eines Mangels	158
7.18.3	Symptome einer Überdosierung	158
7.18.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	158
7.18.5	Vorkommen	158
7.18.6	Labordiagnostik	158
7.18.7	Bewertung aus praktischer Sicht	158
7.18.8	Präparate	160
7.19	Vitamin K (Phyllochinon)	160
7.19.1	Eigenschaften	160
7.19.2	Symptome eines Mangels	160
7.19.3	Symptome einer Überdosierung	160
7.19.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	160
7.19.5	Vorkommen	161
7.19.6	Labordiagnostik	161
7.19.7	Bewertung aus praktischer Sicht	161
7.19.8	Präparate	163
8	Vitamine	164
8.1	Koenzym Q 10 (Ubichinon, Ubiquinon)	164
8.1.1	Eigenschaften	164
8.1.2	Symptome eines Mangels	165
8.1.3	Symptome einer Überdosierung	165
8.1.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	165
8.1.5	Vorkommen	165
8.1.6	Labordiagnostik	165
8.1.7	Bewertung aus praktischer Sicht	165
8.1.8	Präparate	166
8.2	Alpha-Liponsäure	167
8.2.1	Eigenschaften	167
8.2.2	Symptome eines Mangels	167
8.2.3	Symptome einer Überdosierung	167
8.2.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	167
8.2.5	Vorkommen	167
8.2.6	Labordiagnostik	167
8.2.7	Bewertung aus praktischer Sicht	167
8.2.8	Präparate	168

9	Mineralstoffe	169
9.1	Generelle Mineralstoffversorgung der Bevölkerung	170
9.2	Zu wenig oder zu viel	171
9.3	Kalzium	171
9.3.1	Eigenschaften	171
9.3.2	Symptome eines Mangels	172
9.3.3	Symptome einer Überdosierung	172
9.3.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	172
9.3.5	Vorkommen	172
9.3.6	Labordiagnostik	174
9.3.7	Bewertung aus praktischer Sicht	174
9.3.8	Präparate	174
9.4	Kalium	175
9.4.1	Eigenschaften	175
9.4.2	Symptome eines Mangels	175
9.4.3	Symptome einer Überdosierung	176
9.4.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	176
9.4.5	Vorkommen	176
9.4.6	Labordiagnostik	176
9.4.7	Bewertung aus praktischer Sicht	176
9.4.8	Präparate	177
9.5	Magnesium	177
9.5.1	Eigenschaften	177
9.5.2	Symptome eines Mangels	178
9.5.3	Symptome einer Überdosierung	179
9.5.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	180
9.5.5	Vorkommen	180
9.5.6	Labordiagnostik	180
9.5.7	Bewertung aus praktischer Sicht	181
9.5.8	Präparate	182
10	Spurenelemente	183
10.1	Essenziell oder nicht essenziell?	183
10.1.1	Essenzielle Spurenelemente	184
10.1.2	Fraglich essenzielle Spurenelemente	184
10.2	Mangelerkrankungen	184
10.3	Bor	185
10.3.1	Eigenschaften	185
10.3.2	Symptome eines Mangels	185
10.3.3	Symptome einer Überdosierung	185
10.3.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	185
10.3.5	Vorkommen	185
10.3.6	Labordiagnostik	186
10.3.7	Bewertung aus praktischer Sicht	186
10.3.8	Präparate	186

10.4 Chrom	186
10.4.1 Eigenschaften	186
10.4.2 Symptome eines Mangels	186
10.4.3 Symptome einer Überdosierung	186
10.4.4 Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	186
10.4.5 Vorkommen	186
10.4.6 Labordiagnostik	186
10.4.7 Bewertung aus praktischer Sicht	187
10.4.8 Präparate	187
10.5 Eisen	187
10.5.1 Eigenschaften	187
10.5.2 Symptome eines Mangels	187
10.5.3 Symptome einer Überdosierung	187
10.5.4 Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	188
10.5.5 Vorkommen	188
10.5.6 Labordiagnostik	189
10.5.7 Bewertung aus praktischer Sicht	190
10.5.8 Präparate	191
10.6 Fluor	191
10.6.1 Eigenschaften	191
10.6.2 Symptome eines Mangels	191
10.6.3 Symptome einer Überdosierung	191
10.6.4 Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	192
10.6.5 Vorkommen	192
10.6.6 Labordiagnostik	192
10.6.7 Bewertung aus praktischer Sicht	192
10.6.8 Präparate	193
10.7 Jod	193
10.7.1 Eigenschaften	194
10.7.2 Symptome eines Mangels	194
10.7.3 Symptome einer Überdosierung	194
10.7.4 Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	194
10.7.5 Vorkommen	195
10.7.6 Labordiagnostik	195
10.7.7 Bewertung aus praktischer Sicht	196
10.7.8 Präparate	196
10.8 Kupfer	196
10.8.1 Eigenschaften	196
10.8.2 Symptome eines Mangels	197
10.8.3 Symptome einer Überdosierung	197
10.8.4 Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	197
10.8.5 Vorkommen	197
10.8.6 Labordiagnostik	197
10.8.7 Bewertung aus praktischer Sicht	197
10.8.8 Präparate	197

10.9 Mangan	198
10.9.1 Eigenschaften.	198
10.9.2 Symptome eines Mangels.	198
10.9.3 Symptome einer Überdosierung	198
10.9.4 Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	199
10.9.5 Vorkommen.	199
10.9.6 Labordiagnostik	199
10.9.7 Bewertung aus praktischer Sicht.	199
10.9.8 Präparate	199
10.10 Molybdän	199
10.10.1 Eigenschaften.	199
10.10.2 Symptome eines Mangels.	199
10.10.3 Symptome einer Überdosierung	199
10.10.4 Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	199
10.10.5 Vorkommen.	199
10.10.6 Labordiagnostik	200
10.10.7 Bewertung aus praktischer Sicht.	200
10.10.8 Präparate	200
10.11 Selen	200
10.11.1 Eigenschaften.	200
10.11.2 Symptome eines Mangels.	200
10.11.3 Symptome einer Überdosierung	201
10.11.4 Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	201
10.11.5 Vorkommen.	201
10.11.6 Labordiagnostik	202
10.11.7 Bewertung aus praktischer Sicht.	202
10.11.8 Präparate	203
10.12 Zink	204
10.12.1 Eigenschaften.	204
10.12.2 Symptome eines Mangels.	204
10.12.3 Symptome einer Überdosierung	205
10.12.4 Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	205
10.12.5 Vorkommen.	205
10.12.6 Labordiagnostik	205
10.12.7 Bewertung aus praktischer Sicht.	205
10.12.8 Präparate	206
11 Fettsäuren	207
11.1 Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren.	207
11.2 Essenzielle und nicht essenzielle Fettsäuren	208
11.3 Fettsäuren auf dem „Vormarsch“.	209
11.4 Alpha-Linolensäure	209
11.4.1 Eigenschaften.	209
11.4.2 Symptome eines Mangels.	210
11.4.3 Symptome einer Überdosierung	210
11.4.4 Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	211
11.4.5 Vorkommen.	212

11.4.6	Labordiagnostik	212
11.4.7	Bewertung aus praktischer Sicht	212
11.4.8	Präparate	212
11.5	Eikosapentaensäure (EPA) und Dokosahexaensäure (DHA)	213
11.5.1	Eigenschaften	213
11.5.2	Symptome eines Mangels	214
11.5.3	Symptome einer Überdosierung	214
11.5.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	215
11.5.5	Vorkommen	216
11.5.6	Labordiagnostik	217
11.5.7	Bewertung aus praktischer Sicht	217
11.5.8	Präparate	218
11.6	Gamma-Linolensäure	219
11.6.1	Eigenschaften	219
11.6.2	Symptome eines Mangels	219
11.6.3	Symptome einer Überdosierung	219
11.6.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	219
11.6.5	Vorkommen	219
11.6.6	Labordiagnostik	219
11.6.7	Bewertung aus praktischer Sicht	219
11.6.8	Präparate	220
12	Aminosäuren	222
12.1	L-Tryptophan	222
12.1.1	Eigenschaften	222
12.1.2	Symptome eines Mangels	223
12.1.3	Symptome einer Überdosierung	223
12.1.4	Gegenanzeigen und Nebenwirkungen	223
12.1.5	Vorkommen	224
12.1.6	Labordiagnostik	224
12.1.7	Bewertung aus praktischer Sicht	224
12.1.8	Präparate	225
12.2	Weitere Aminosäuren	225
13	Spezielle Lebensmittel – Was ist dran an Rotwein, Grüntee und Co.?	226
13.1	Fisch	226
13.2	Grüntee	227
13.3	Kaffee	228
13.4	Knoblauch	228
13.5	Leinsamen	229
13.6	Milchsäure Lebensmittel	229
13.7	Olivenöl	230
13.8	Rotwein	231
13.9	Walnüsse	232

Teil 3

Praxis

14	Nährstoffbedarf – unterschiedliche Gesellschaften, unterschiedliche Empfehlungen	236
	Nützliche Adressen.	238
	Literatur	238
15	Der Schritt in die Praxis: Therapie mit Nährstoffen bei bewährten Indikationen . . .	239
15.1	Stellenwert von Ernährung und allgemeines Behandlungskonzept.	239
15.2	Individuelle Unterschiede beachten	240
15.3	Therapieerfolg ist entscheidend	240
15.4	Auswahl der Therapieempfehlungen im Buch	240
15.5	Atemwege	242
15.5.1	Rhinitis.	242
15.5.2	Sinusitis	242
15.5.3	Pneumonie	243
15.5.4	Bronchitis	243
15.5.5	Asthma bronchiale	244
15.6	Bewegungsapparat	245
15.6.1	Rheuma (rheumatoide Arthritis, primär chronische Polyarthritits).	245
15.6.2	Morbus Bechterew	246
15.6.3	Arthrose	247
15.6.4	Osteoporose	248
15.6.5	Lumboischialgie	250
15.6.6	Zervikalsyndrom	250
15.7	Endokriniunm	251
15.7.1	Diabetes mellitus.	251
15.7.2	Hyperlipidämie	252
15.7.3	Gicht/Hyperurikämie	253
15.7.4	Adipositas	254
15.7.5	Blande Struma	255
15.7.6	Hyper- und Hypothyreose.	255
15.8	Genitalorgane	256
15.8.1	Prostatitis	256
15.8.2	Sexuelle Funktionsstörungen.	256
15.8.3	Sterilität	257
15.8.4	Menstruationsbeschwerden	257
15.8.5	Klimakterische Beschwerden	258
15.8.6	Mastodynie und Mastopathie.	258
15.9	Hals, Nase, Ohren	259
15.9.1	Tonsillitis.	259
15.9.2	Otitis media	259
15.10	Harnsystem.	260
15.10.1	Pyelonephritis.	260
15.10.2	Infektionen der ableitenden Harnwege	260
15.10.3	Harnsteine.	261

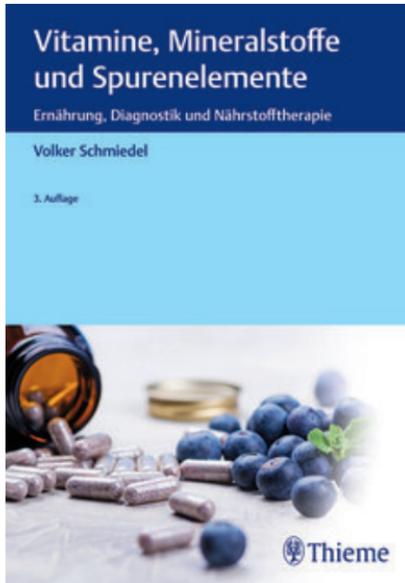
15.11 Haut und Hautanhangsorgane	262
15.11.1 Akne	262
15.11.2 Psoriasis	262
15.11.3 Neurodermitis	263
15.11.4 Herpes-Infektionen	264
15.11.5 Haarausfall	264
15.12 Herz-Kreislauf-System	265
15.12.1 Herzinsuffizienz	265
15.12.2 Koronare Herzkrankheit	266
15.12.3 Herzrhythmusstörungen	267
15.12.4 Hypertonie	268
15.13 Leber und Galle	269
15.13.1 Leberverfettung	269
15.13.2 Leberzirrhose	269
15.13.3 Hepatitis	270
15.14 Magen-Darm-Trakt	271
15.14.1 Ulcus ventriculi und Ulcus duodeni	271
15.14.2 Akute Enteritis	271
15.14.3 Colitis ulcerosa und Morbus Crohn	272
15.14.4 Diarrhö	273
15.14.5 Obstipation	273
15.14.6 Hämorrhoiden	274
15.15 Nervensystem	275
15.15.1 Migräne/Kopfschmerz	275
15.15.2 Multiple Sklerose	276
15.15.3 Demenz	277
15.15.4 Polyneuropathie	278
15.16 Generalisierte Erkrankungen	279
15.16.1 Allergien	279
15.16.2 Fieber	280
15.16.3 Infektionen	281
15.16.4 Krebs	282
15.16.5 Schmerzen	284
15.17 Psychische und psychosomatische Erkrankungen	285
15.17.1 Burn-out-Syndrom	285
15.17.2 Depressionen	287
15.17.3 Schlafstörungen	287
15.17.4 Konzentrationsstörungen	288
15.18 Besonderheiten kindlicher Erkrankungen	288
15.18.1 Unruhe und Aggressivität	290
15.18.2 Wachstumsstörungen	290
15.18.3 Lernstörungen und Legasthenie	291
15.19 Besonderheiten bei Schwangerschaft und Geburt	291
15.19.1 Allgemeines zur Schwangerschaft	291
15.19.2 Schwangerschaftserbrechen	293
15.19.3 Geburtserleichternde Maßnahmen	293
15.19.4 Laktationsstörungen	294

15.20 Besonderheiten im Alter	294
15.20.1 Nährstoffdefizit	294
15.21 Besonderheiten beim Sport	295
15.21.1 Erhöhter Bedarf	295

Teil 4

Anhang

16 Nützliche Adressen	300
16.1 Allgemein	300
16.2 Zeitschriften für Ernährung und orthomolekulare Medizin	300
16.3 Labore mit Vollblutmineral- und -vitaminanalysen	301
16.4 Labore mit Stuhldiagnostik	301
16.5 Kurse für orthomolekulare Medizin	302
16.6 Weitere Zusatzausbildungen (Naturheilverfahren)	302
17 Literatur	303
18 Abbildungsnachweis	304
Sachverzeichnis	305

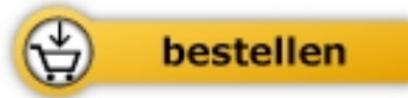


Volker Schmiedel

[Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente](#)

Ernährung, Diagnostik und Nährstofftherapie

288 Seiten, geb.
erschienen 2019



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de