

Uwe Gröber

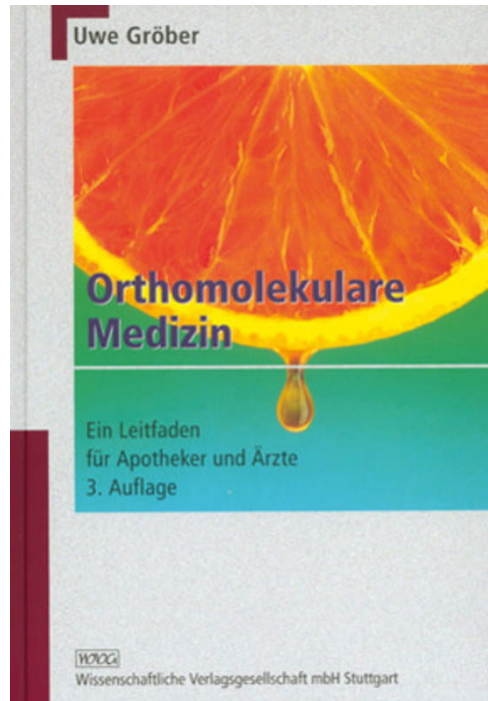
Orthomolekulare Medizin

Leseprobe

[Orthomolekulare Medizin](#)

von [Uwe Gröber](#)

Herausgeber: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	VII
Abkürzungen	XIII

Teil I

Allgemeiner Teil

1 Orthomolekulare Medizin	3	1.9 Kennzeichen orthomolekularer Produkte	13
1.1 Einführung	3	2 Ernährung	14
1.2 Geschichte und Definition	4	2.1 Einführung	14
1.2.1 Geschichte	4	2.2 Der Homo orthomolecularis und die Ernährung unserer Vorfahren	15
1.2.2 Definition	4	2.3 „Mangel im Überfluss“ – die modernen Ernährungsgewohnheiten	16
1.3 Wirkstoffe in der orthomolekularen Therapie	5	2.4 Vollwertige Ernährung	16
1.4 Grundregeln der orthomolekularen Medizin	5	2.4.1 Kohlenhydrate	17
1.5 Empfehlungen zur Dosierung und Anwendungsdauer	6	2.4.2 Proteine	18
1.6 Biochemische Individualität – Nährstoffbedarf als individuelle Größe	8	2.4.3 Fette	19
1.7 Entwicklung eines Mikronährstoffmangels	9	2.4.4 Ballaststoffe	21
1.8 Diagnose eines Mikronährstoffmangels ..	10	2.4.5 Wasser	21
1.8.1 Oxidativer Stress	11	2.4.6 Säure-Basen-Haushalt	21
1.8.2 Homocystein (Hcy)	12	2.4.7 Chronische Übersäuerung (latente Azidose)	22
1.8.3 Lipoprotein (a)	12	2.4.8 Mikronährstoffe	22
1.8.4 Säure-Basen-Haushalt	12	2.4.9 Ernährungsregeln	22
1.8.5 Haar-Mineral-Analyse	12	2.5 Ausdauersport – ein Therapeutikum	23
1.8.6 Ermittlung des optimalen individuellen Vitamin C-Bedarfs	12		

Teil II

Mikronährstoffe in der orthomolekularen Medizin

3 Vitamine	27	3.2.5 Vitamin B ₅ (Pantothensäure) und Pantethin	54
3.1 Einführung	27	3.2.6 Vitamin B ₆ (Pyridoxin, Pyridoxal, Pyridoxamin)	56
3.2 Wasserlösliche Vitamine	28	3.2.7 Vitamin B ₁₂ (Cobalamine)	60
3.2.1 Vitamin C (L-Ascorbinsäure)	28	3.2.8 Folsäure (Pteroylglutaminsäure)	64
3.2.2 Vitamin B ₁ (Thiamin)	42	3.2.9 Biotin (Vitamin H)	69
3.2.3 Vitamin B ₂ (Riboflavin)	47		
3.2.4 Vitamin B ₃ (Niacin/Niacinamid)	49		

3.3	Fettlösliche Vitamine	71	5.3	Freie Radikale und oxidativer Stress	158
3.3.1	Vitamin A (Retinol)	71	5.4	Antioxidanzien – „biologische Rostschutzmittel“	161
3.3.2	β -Carotin und Carotinoide	77	5.4.1	Endogene enzymatische Scavenger	161
3.3.3	Vitamin E	82	5.4.2	Nicht-enzymatische hydrophile Scavenger	162
3.3.4	Vitamin D (Calciferole)	88	5.4.3	Nicht-enzymatische lipophile Scavenger	163
3.3.5	Vitamin K (Phyllochinone)	92	5.4.4	Pflanzliche Antioxidanzien	163
3.4	Vitamine	95	5.5	Synergismus der Antioxidanzien	164
3.4.1	α -Liponsäure	95	6	Essenzielle mehrfach ungesättigte Fettsäuren	166
3.4.2	L-Carnitin	98	6.1	Einführung	166
3.4.3	Coenzym Q10 (Ubichinon 10)	105	6.1.1	Vorkommen in Nahrungsmitteln	166
3.4.4	Orotsäure	109	6.2	Verhältnis von Ω -3- zu Ω -6-Fettsäuren	168
3.4.5	Cholin	110	6.2.1	Ω -3-Fettsäuren	169
4	Mineralstoffe und Spurenelemente	111	6.2.2	γ -Linolensäure (GLA)	174
4.1	Einführung	111	7	Aminosäuren	177
4.2	Mineralstoffe	111	7.1	Einführung	177
4.2.1	Calcium	111	7.2	Aminosäuren in der orthomolekularen Medizin	179
4.2.2	Magnesium	115	7.2.1	L-Arginin	179
4.2.3	Kalium	120	7.2.2	L-Glutamin	183
4.2.4	Natrium	123	7.2.3	L-Glutaminsäure	185
4.2.5	Phosphor	125	7.2.4	L-Glutathion, N-Acetylcystein	186
4.3	Spurenelemente	126	7.2.5	Glycin	194
4.3.1	Selen	126	7.2.6	L-Histidin	196
4.3.2	Zink	131	7.2.7	L-Lysin	197
4.3.3	Eisen	139	7.2.8	L-Methionin	198
4.3.4	Jod	142	7.2.9	S-Adenosylmethionin	199
4.3.5	Fluor	145	7.2.10	L-Ornithin	200
4.3.6	Chrom	147	7.2.11	D,L-Phenylalanin und L-Tyrosin	201
4.3.7	Kupfer	150	7.2.12	Taurin	203
4.3.8	Mangan	152	7.2.13	L-Tryptophan	206
4.3.9	Molybdän	154	7.2.14	Verzweigtkettige Aminosäuren: Leucin, Isoleucin und Valin	208
4.3.10	Bor	155	7.2.15	Kreatin	210
4.3.11	Vanadium	155			
5	Antioxidanzien, freie Radikale und oxidativer Stress	157			
5.1	Einführung	157			
5.2	Freie Radikale	158			

Teil III

Orthomolekulare Therapieansätze

8	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	217	9	Immunsystem	224
8.1	Arteriosklerose	217	9.1	AIDS	224
8.1.1	Oxidativer Stress und endotheliale Dysfunktion	218	9.1.1	Gewichtsverlust und Ernährung	224
8.1.2	Hyperhomocyst(e)inämie	218	9.1.2	Oxidativer Stress, HIV-Replikation und mitochondriale Atmungskette	225
8.1.3	Ernährung und körperliche Aktivität	220	9.1.3	Mikronährstoffe	226
8.1.4	Mikronährstoffe	220	9.2	Krebs	230

9.2.1	Freie Radikale und Krebs	230	13	Osteoporose	267
9.2.2	Krebs und Ernährung	231	13.1	Ernährung	267
9.2.3	Mikronährstoffe	233	13.1.1	Mikronährstoffe	268
9.3	Herpes simplex	237	14	Prämenstruelles Syndrom	271
9.3.1	Ernährung und Mikronährstoffe	237	14.1	Ernährung	272
			14.1.1	Mikronährstoffe	272
10	Diabetes mellitus	240	15	Schwangerschaft	274
10.1	Diabetische Gefäßerkrankungen	240	15.1	Ernährung	274
10.1.1	Pathogenese der Gefäßerkrankungen beim Diabetiker	240	15.1.1	Mikronährstoffe	275
10.2	Ernährung	242	16	Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises	280
10.2.1	Mikronährstoffe	243	16.1	Ernährung	280
			16.1.1	Mikronährstoffe	281
11	Erkrankungen des zentralen und peripheren Nervensystems (Neurodegenerative Erkrankungen)	248	17	Asthma bronchiale und allergische Rhinitis	283
11.1	Demenz vom Alzheimer-Typ (DAT)	248	17.1	Asthma bronchiale	283
11.1.1	Pathogenetische Faktoren	249	17.1.1	Ernährung	283
11.1.2	Ernährung	250	17.1.2	Mikronährstoffe	285
11.1.3	Mikronährstoffe	251	17.2	Allergische Rhinitis	285
11.2	Morbus Parkinson	253	17.2.1	Ernährung	285
11.2.1	Oxidativer Stress und Parkinson	254	17.2.2	Mikronährstoffe	286
11.2.2	Ernährung	255	18	Katarakt	287
11.2.3	Mikronährstoffe	255	18.1	Ernährung	287
11.3	Multiple Sklerose	258	18.1.1	Mikronährstoffe	288
11.3.1	Ernährung	259	19	Chronisch entzündliche Darm- erkrankungen	290
11.3.2	Mikronährstoffe	259	19.1	Ernährung	291
			19.1.1	Mikronährstoffe	291
12	Hauterkrankungen	261	20	Leistungssport	295
12.1	Akne	261	20.1	Ernährung	295
12.1.1	Ernährung	261	20.1.1	Mikronährstoffe	296
12.1.2	Mikronährstoffe	261			
12.2	Neurodermitis	263			
12.2.1	Ernährung	263			
12.2.2	Mikronährstoffe	263			
12.3	Psoriasis vulgaris	264			
12.3.1	Ernährung und Mikronährstoffe	265			

Teil IV

Anhang

Tab. 1: Referenzwerte für die tägliche Zufuhr von Vitaminen (nach D-A-CH, 2000)	301
Tab. 2: Referenzwerte für die tägliche Zufuhr von Mineralstoffen und Spuren- elementen	302

Tab. 3: Richtwerte zur Bestimmung des Mikronährstoffstatus	303
Tab. 4: Auswahl therapeutisch relevanter Arzneimittel-Mikronährstoff-Inter- aktionen	305

Glossar	309
Sachregister	316

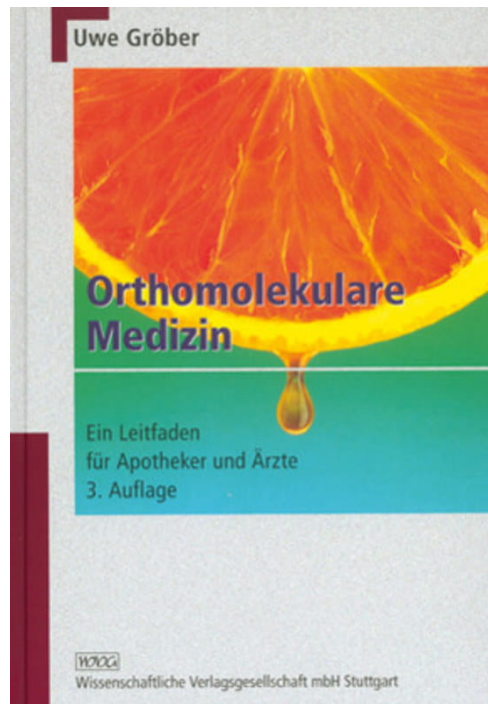
Uwe Gröber

Orthomolekulare Medizin

Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte

352 Seiten, geb.
erscheint 2008

[Jetzt kaufen](#)



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