Uwe Gröber

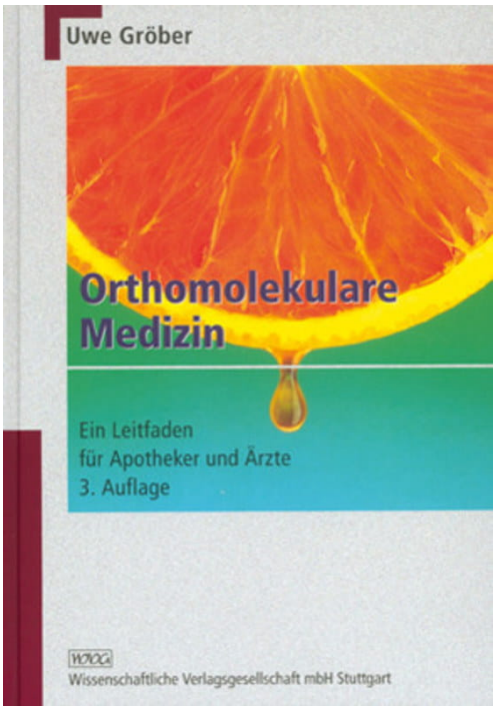
Orthomolekulare Medizin

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
1.1 Einführung 3
1.2 Geschichte und Definition 4
1.2.1 Geschichte 4
1.2.2 Definition 4
1.3 Wirkstoffe in der orthomolekularen Therapie 5
1.4 Grundregeln der orthomolekularen Medizin 5
1.5 Empfehlungen zur Dosierung und Anwendungsdauer 6
1.6 Biochemische Individualität – Nährstoffbedarf als individuelle Größe 8
1.7 Entwicklung eines Mikronährstoffmangels 9
1.8 Diagnose eines Mikronährstoffmangels . . 10
1.8.1 Oxidativer Stress 11
1.8.2 Homocystein (Hcy) 12
1.8.3 Lipoprotein (a) 12
1.8.4 Säure-Basen-Haushalt 12
1.8.5 Haar-Mineral-Analyse 12
1.8.6 Ermittlung des optimalen individuellen Vitamin C-Bedarfs 12
1.9 Kennzeichen orthomolekularer Produkte 13

2 Ernährung 14
2.1 Einführung 14
2.2 Der Homo orthomolecularis und die Ernährung unserer Vorfahren 15
2.3 „Mangel im Überfluss" – die modernen Ernährungsgewohnheiten 16
2.4 Vollwertige Ernährung 16
2.4.1 Kohlenhydrate 17
2.4.2 Proteine 18
2.4.3 Fette 19
2.4.4 Ballaststoffe 21
2.4.5 Wasser 21
2.4.6 Säure-Basen-Haushalt 21
2.4.7 Chronische Übersäuerung (latente Azidose) 22
2.4.8 Mikronährstoffe 22
2.4.9 Ernährungsregeln 22
2.5 Ausdauersport – ein Therapeutikum 23

Teil II
Mikronährstoffe in der orthomolekularen Medizin

3 Vitamine 27
3.1 Einführung 27
3.2 Wasserlösliche Vitamine 28
3.2.1 Vitamin C (L-Ascorbinsäure) 28
3.2.2 Vitamin B_1 (Thiamin) 42
3.2.3 Vitamin B_2 (Riboflavin) 47
3.2.4 Vitamin B_3 (Niacin/Niacinamid) 49
3.2.5 Vitamin B_5 (Pantothensäure) und Pantethin 54
3.2.6 Vitamin B_6 (Pyridoxin, Pyridoxal, Pyridoxamin) 56
3.2.7 Vitamin B_{12} (Cobalamine) 60
3.2.8 Folsäure (Pteroylglutaminsäure) 64
3.2.9 Biotin (Vitamin H) 69

3.3 Fettlösliche Vitamine 71
3.3.1 Vitamin A (Retinol) 71
3.3.2 β-Carotin und Carotinoide 77
3.3.3 Vitamin E 82
3.3.4 Vitamin D (Calciferole) 88
3.3.5 Vitamin K (Phyllochinone) 92
3.4 Vitaminoide 95
3.4.1 α-Liponsäure 95
3.4.2 L-Carnitin 98
3.4.3 Coenzym Q10 (Ubichinon 10) 105
3.4.4 Orotsäure 109
3.4.5 Cholin 110

4 Mineralstoffe und Spurenelemente . 111
4.1 Einführung 111
4.2 Mineralstoffe 111
4.2.1 Calcium 111
4.2.2 Magnesium 115
4.2.3 Kalium 120
4.2.4 Natrium 123
4.2.5 Phosphor 125
4.3 Spurenelemente 126
4.3.1 Selen 126
4.3.2 Zink 131
4.3.3 Eisen 139
4.3.4 Jod 142
4.3.5 Fluor 145
4.3.6 Chrom 147
4.3.7 Kupfer 150
4.3.8 Mangan 152
4.3.9 Molybdän 154
4.3.10 Bor 155
4.3.11 Vanadium 155

5 Antioxidanzien, freie Radikale und oxidativer Stress 157
5.1 Einführung 157
5.2 Freie Radikale 158
5.3 Freie Radikale und oxidativer Stress 158
5.4 Antioxidanzien – „biologische Rostschutzmittel" 161
5.4.1 Endogene enzymatische Scavenger 161
5.4.2 Nicht-enzymatische hydrophile Scavenger 162
5.4.3 Nicht-enzymatische lipophile Scavenger . 163
5.4.4 Pflanzliche Antioxidanzien 163
5.5 Synergismus der Antioxidanzien 164

6 Essenzielle mehrfach ungesättigte Fettsäuren 166
6.1 Einführung 166
6.1.1 Vorkommen in Nahrungsmitteln 166
6.2 Verhältnis von Ω-3- zu Ω-6-Fettsäuren . 168
6.2.1 Ω-3-Fettsäuren 169
6.2.2 γ-Linolensäure (GLA) 174

7 Aminosäuren 177
7.1 Einführung 177
7.2 Aminosäuren in der orthomolekularen Medizin 179
7.2.1 L-Arginin 179
7.2.2 L-Glutamin 183
7.2.3 L-Glutaminsäure 185
7.2.4 L-Glutathion, N-Acetylcystein 186
7.2.5 Glycin 194
7.2.6 L-Histidin 196
7.2.7 L-Lysin 197
7.2.8 L-Methionin 198
7.2.9 S-Adenosylmethionin 199
7.2.10 L-Ornithin 200
7.2.11 D,L-Phenylalanin und L-Tyrosin 201
7.2.12 Taurin 203
7.2.13 L-Tryptophan 206
7.2.14 Verzweigtkettige Aminosäuren: Leucin, Isoleucin und Valin 208
7.2.15 Kreatin 210

Teil III Orthomolekulare Therapieansätze

8 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 217
8.1 Arteriosklerose 217
8.1.1 Oxidativer Stress und endotheliale Dysfunktion 218
8.1.2 Hyperhomocyst(e)inämie 218
8.1.3 Ernährung und körperliche Aktivität 220
8.1.4 Mikronährstoffe 220

9 Immunsystem 224
9.1 AIDS 224
9.1.1 Gewichtsverlust und Ernährung 224
9.1.2 Oxidativer Stress, HIV-Replikation und mitochondriale Atmungskette 225
9.1.3 Mikronährstoffe 226
9.2 Krebs 230

9.2.1 Freie Radikale und Krebs 230
9.2.2 Krebs und Ernährung 231
9.2.3 Mikronährstoffe 233
9.3 Herpes simplex 237
9.3.1 Ernährung und Mikronährstoffe 237

10 Diabetes mellitus 240
10.1 Diabetische Gefäßerkrankungen 240
10.1.1 Pathogenese der Gefäßerkrankungen beim Diabetiker 240
10.2 Ernährung 242
10.2.1 Mikronährstoffe 243

11 Erkrankungen des zentralen und peripheren Nervensystems (Neurodegenerative Erkrankungen) 248
11.1 Demenz vom Alzheimer-Typ (DAT) 248
11.1.1 Pathogenetische Faktoren 249
11.1.2 Ernährung 250
11.1.3 Mikronährstoffe 251
11.2 Morbus Parkinson 253
11.2.1 Oxidativer Stress und Parkinson 254
11.2.2 Ernährung 255
11.2.3 Mikronährstoffe 255
11.3 Multiple Sklerose 258
11.3.1 Ernährung 259
11.3.2 Mikronährstoffe 259

12 Hauterkrankungen 261
12.1 Akne 261
12.1.1 Ernährung 261
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

13 Osteoporose 267
13.1 Ernährung 267
13.1.1 Mikronährstoffe 268

14 Prämenstruelles Syndrom 271
14.1 Ernährung 272
14.1.1 Mikronährstoffe 272

15 Schwangerschaft 274
15.1 Ernährung 274
15.1.1 Mikronährstoffe 275

16 Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises 280
16.1 Ernährung 280
16.1.1 Mikronährstoffe 281

17 Asthma bronchiale und allergische Rhinitis 283
17.1 Asthma bronchiale 283
17.1.1 Ernährung 283
17.1.2 Mikronährstoffe 285
17.2 Allergische Rhinitis 285
17.2.1 Ernährung 285
17.2.2 Mikronährstoffe 286

18 Katarakt 287
18.1 Ernährung 287
18.1.1 Mikronährstoffe 288

19 Chronisch entzündliche Darmerkrankungen 290
19.1 Ernährung 291
19.1.1 Mikronährstoffe 291

20 Leistungssport 295
20.1 Ernährung 295
20.1.1 Mikronährstoffe 296

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 Spurenelementen 302
Tab. 3: Richtwerte zur Bestimmung des Mikronährstoffstatus 303
Tab. 4: Auswahl therapeutisch relevanter Arzneimittel-Mikronährstoff-Interaktionen 305

Glossar 309
Sachregister 316

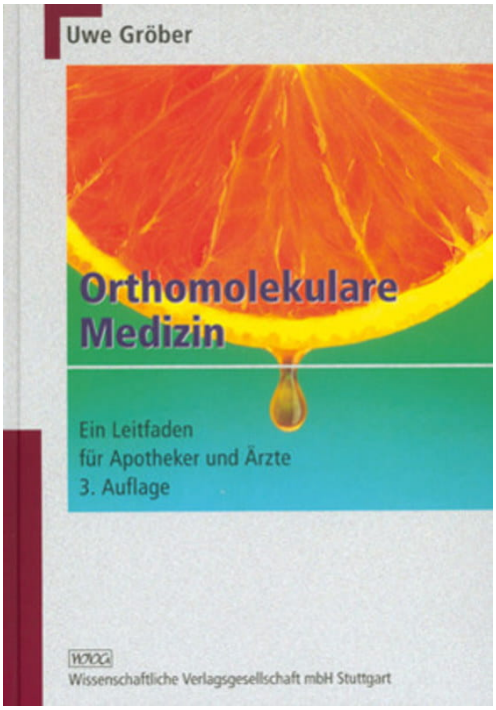
Uwe Gröber

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