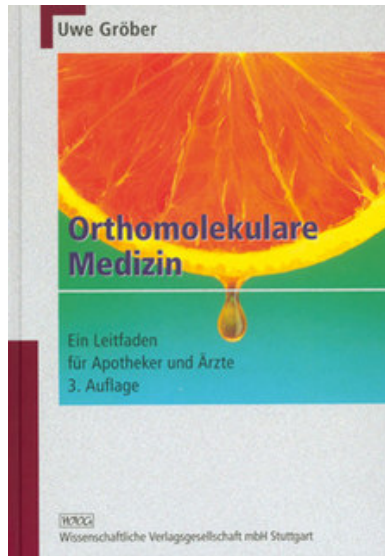


# Uwe Gröber Orthomolekulare Medizin

Extrait du livre  
[Orthomolekulare Medizin](#)  
de [Uwe Gröber](#)

Éditeur : Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft



<http://www.editions-narayana.fr/b16418>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<http://www.editions-narayana.fr>



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	VII
Abkürzungen .....	XIII

## Teil I

### Allgemeiner Teil

<b>1 Orthomolekulare Medizin</b> .....	3	1.9 Kennzeichen orthomolekularer Produkte	13
1.1 Einführung .....	3	<b>2 Ernährung</b> .....	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

<b>3 Vitamine</b> .....	27	3.2.5 Vitamin B <sub>5</sub> (Pantothersäure) und Pantethin .....	54
3.1 Einführung .....	27	3.2.6 Vitamin B <sub>6</sub> (Pyridoxin, Pyridoxal, Pyridoxamin) .....	56
3.2 Wasserlösliche Vitamine .....	28	3.2.7 Vitamin B <sub>12</sub> (Cobalamine) .....	60
3.2.1 Vitamin C (L-Ascorbinsäure) .....	28	3.2.8 Folsäure (Pteroylglutaminsäure) .....	64
3.2.2 Vitamin B <sub>1</sub> (Thiamin) .....	42	3.2.9 Biotin (Vitamin H) .....	69
3.2.3 Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin) .....	47		
3.2.4 Vitamin B <sub>3</sub> (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	$\beta$ -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	$\alpha$ -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			
<b>4</b>	<b>Mineralstoffe und Spurenelemente</b>	<b>111</b>	<b>6</b>	<b>Essenzielle mehrfach ungesättigte Fettsäuren</b>	<b>166</b>
4.1	Einführung	111	6.1	Einführung	166
4.2	Mineralstoffe	111	6.1.1	Vorkommen in Nahrungsmitteln	166
4.2.1	Calcium	111	6.2	Verhältnis von $\Omega$ -3- zu $\Omega$ -6-Fettsäuren	168
4.2.2	Magnesium	115	6.2.1	$\Omega$ -3-Fettsäuren	169
4.2.3	Kalium	120	6.2.2	$\gamma$ -Linolensäure (GLA)	174
4.2.4	Natrium	123			
4.2.5	Phosphor	125	<b>7</b>	<b>Aminosäuren</b>	<b>177</b>
4.3	Spurenelemente	126	7.1	Einführung	177
4.3.1	Selen	126	7.2	Aminosäuren in der orthomolekularen Medizin	179
4.3.2	Zink	131	7.2.1	L-Arginin	179
4.3.3	Eisen	139	7.2.2	L-Glutamin	183
4.3.4	Jod	142	7.2.3	L-Glutaminsäure	185
4.3.5	Fluor	145	7.2.4	L-Glutathion, N-Acetylcystein	186
4.3.6	Chrom	147	7.2.5	Glycin	194
4.3.7	Kupfer	150	7.2.6	L-Histidin	196
4.3.8	Mangan	152	7.2.7	L-Lysin	197
4.3.9	Molybdän	154	7.2.8	L-Methionin	198
4.3.10	Bor	155	7.2.9	S-Adenosylmethionin	199
4.3.11	Vanadium	155	7.2.10	L-Ornithin	200
			7.2.11	D,L-Phenylalanin und L-Tyrosin	201
			7.2.12	Taurin	203
<b>5</b>	<b>Antioxidanzien, freie Radikale und oxidativer Stress</b>	<b>157</b>	7.2.13	L-Tryptophan	206
5.1	Einführung	157	7.2.14	Verzweigt-kettige Aminosäuren: Leucin, Isoleucin und Valin	208
5.2	Freie Radikale	158	7.2.15	Kreatin	210

## Teil III

### Orthomolekulare Therapieansätze

<b>8</b>	<b>Herz-Kreislauf-Erkrankungen</b>	<b>217</b>	<b>9</b>	<b>Immunsystem</b>	<b>224</b>
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

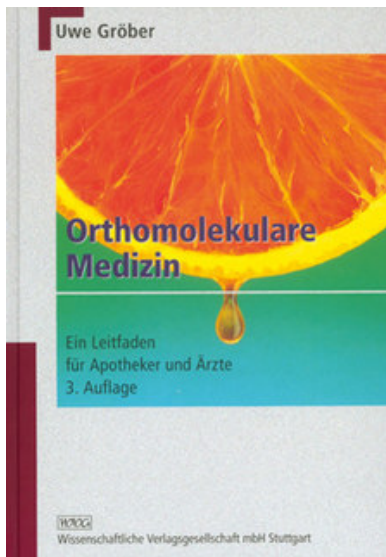
9.2.1	Freie Radikale und Krebs	230	<b>13</b>	<b>Osteoporose</b>	267
9.2.2	Krebs und Ernährung	231	13.1	Ernährung	267
9.2.3	Mikronährstoffe	233	13.1.1	Mikronährstoffe	268
9.3	Herpes simplex	237	<b>14</b>	<b>Prämenstruelles Syndrom</b>	271
9.3.1	Ernährung und Mikronährstoffe	237	14.1	Ernährung	272
			14.1.1	Mikronährstoffe	272
<b>10</b>	<b>Diabetes mellitus</b>	240	<b>15</b>	<b>Schwangerschaft</b>	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	<b>16</b>	<b>Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises</b>	280
10.2.1	Mikronährstoffe	243	16.1	Ernährung	280
			16.1.1	Mikronährstoffe	281
<b>11</b>	<b>Erkrankungen des zentralen und peripheren Nervensystems (Neurodegenerative Erkrankungen)</b>	248	<b>17</b>	<b>Asthma bronchiale und allergische Rhinitis</b>	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	<b>18</b>	<b>Katarakt</b>	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	<b>19</b>	<b>Chronisch entzündliche Darm- erkrankungen</b>	290
11.3.2	Mikronährstoffe	259	19.1	Ernährung	291
			19.1.1	Mikronährstoffe	291
<b>12</b>	<b>Hauterkrankungen</b>	261	<b>20</b>	<b>Leistungssport</b>	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

<b>Tab. 1: Referenzwerte für die tägliche Zufuhr von Vitaminen (nach D-A-CH, 2000)</b>	301
<b>Tab. 2: Referenzwerte für die tägliche Zufuhr von Mineralstoffen und Spurenelementen</b>	302

<b>Tab. 3: Richtwerte zur Bestimmung des Mikronährstoffstatus</b>	303
<b>Tab. 4: Auswahl therapeutisch relevanter Arzneimittel-Mikronährstoff-Interaktionen</b>	305

<b>Glossar</b>	309
<b>Sachregister</b>	316



Uwe Gröber

[Orthomolekulare Medizin](#)

Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte

352 pages, relié  
publication 2008



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain [www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)