

Schmidbauer, Christina / Hofstätter, Georg Mikronährstoff-Coach

Reading excerpt

Mikronährstoff-Coach

of Schmidbauer, Christina / Hofstätter, Georg

Publisher:



<https://www.narayana-verlag.com/b28408>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
<https://www.narayana-verlag.com>



Inhaltsverzeichnis

Vorwort Prof. Dr. Harald Stossier	11	Das 3. Nachhaltige Entwicklungsziel der Vereinten Nationen „Gesundheit und Wohlbefinden“ und der Brückenbau zu Ihnen	15
Der Biogena Mikronährstoff-Coach – das Standardwerk der Mikronährstoffe ..	12	Kurzbiografien	17
Die gesundheitsökonomische Dimension von Mikronährstoffen	13		
Mikronährstoffe in der betrieblichen Gesundheitsförderung	14		

Nährstoffe

Einleitung	24	DHA	181
5-HTP	25	Diaminooxidase	188
Alpha-Linolensäure	30	Eibisch	192
Alpha-Liponsäure	38	Eisen	194
Artischocke	43	Enzian	211
Ashwagandha	46	EPA	213
Astaxanthin	54	Flohsamen	218
Astragalus	64	Folsäure	222
Bambus	67	GABA	230
Berberitze	70	Gamma-Linolensäure	234
Beta-Carotin	72	Ginkgo	240
Beta-Glucan	79	Ginseng	245
Biotin	84	Glukosamin	248
Bittermelone	89	Glycin	255
Bor	91	Granatapfel	259
Brennnessel	98	Grapefruit	262
Bromelain (Ananas)	101	Grüner Tee	265
Calcium	105	Guarana	269
Cannabidiol	120	Heidelbeere	272
Carotinoide	131	Hericium	275
Cat's Claw	137	Hormetische Stoffe (Allgemein)	281
Chlorella	139	Hyaluronsäure	283
Chondroitinsulfat	144	Ingwer	288
Chrom	147	Jod	291
Cobalamin (siehe Vitamin B ₁₂)		Johanniskraut	297
Coenzym Q10	153	Kalium	301
Cordyceps	163	Kletterrebe	308
Coriolus	168	Knoblauch	310
Cranberry	172		
Curcuma	176		

Kollagen	312	Riboflavin (siehe Vitamin B ₂)	
Kolostrum (Colostrum)	315	Rosmarin	530
Kreatin	319	Rosskastanie	532
Kupfer	327	Rotschimmelreis	534
Kürbiskern	333	Rutin	536
L-Arginin	335	Sägepalme	538
L-Carnitin	339	SAME	540
L-Glutamin	345	Schlüsselblume	545
L-Glutathion	350	Schwarzkümmelöl	547
L-Lysin	355	Selen	551
L-Methionin	360	Shiitake	558
L-Phenylalanin	365	Spargel	563
L-Tryptophan	369	Spirulina	565
L-Tyrosin	374	Spitzwegerich	570
Laktase	378	Süßholzwurzel	572
Lavendel	381	Taurin	577
Lecithin	383	Thymian	582
Löwenzahn	387	Thiamin (siehe Vitamin B ₁)	
Maca	389	Tomatenspezialextrakt	584
Magnesium	392	Traubengerkerextrakt	587
Mangan	403	Traubensilberkerze	594
Mariendistel	408	UMP	597
Mäusedorn	411	Verdauungsenzyme	600
Melatonin	413	Verzweigtketige Aminosäuren	605
Molybdän	418	Vitamin A	611
Mönchspfeffer	423	Vitamin B ₁	619
MSM	429	Vitamin B ₁₂	625
NAC	433	Vitamin B ₂	633
NADH	439	Vitamin B ₃ (siehe Niacin)	
Neem	442	Vitamin B ₅ (siehe Pantothensäure)	
Niacin	444	Vitamin B ₆	638
Omega-3-Fettsäuren	451	Vitamin B ₇ (siehe Biotin)	
Oregano	461	Vitamin B ₉ (siehe Folsäure)	
Pantothensäure	463	Vitamin C	647
Papain (Papaya)	469	Vitamin D	656
Phosphor	472	Vitamin E	666
Phytoöstrogene	477	Vitamin K	674
Präbiotika	485	Weidenröschen	681
Probiotika	497	Weihrauch	683
Proteinogene Aminosäuren	503	Weinlaub	687
Pycnogenol	509	Xylose-Isomerase	689
Pyridoxin (siehe Vitamin B ₆)		Yams	692
Quercetin	516	Zink	695
Reishi	519		
Rhodiola rosea	526		

Gesundheitsöle

Einleitung	707	Anwendungsbereiche von
Besondere Merkmale von Gesund-		Gesundheitsölen
heitsölen	707	710

Indikationen

Einleitung und Beschreibung der		BEWEGUNGSAPPARAT & SPORT
Lifestylempfehlungen	716	762
FRAUENGESUNDHEIT	719	Arthritis & Arthrose
Blasen- und Harnwegsentzündungen ..	719	762
Kinderwunsch & Schwangerschaft &		Chronische Entzündungen
Stillzeit	721	764
Krebsprävention bei Frauen	723	Leistungssport
Menopausale Beschwerden	725	766
Menopausale Osteoporose	727	Muskelaufbau
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	728	770
Regelschmerzen	733	Muskelkrämpfe
MÄNNERGESUNDHEIT	735	772
Fertilitätsstörungen	735	Osteoporose
Organische Erektionsprobleme	737	773
Prostata		Rheumatischer Formenkreis
(benigne Prostatahyperplasie).....	738	774
Sexuelle Leistungsfähigkeit (Potenz) ...	739	Sportverletzungen
ANTI-AGING & GERONTOLOGIE	740	777
Altersbedingte Kachexie	740	ERNÄHRUNG & STOFFWECHSEL
Altersbedingter Leistungsabfall	742	779
Gedächtnisstörungen	743	Adipositas
Reduzierte Immunantwort	745	779
Vitalität und Wohlbefinden	747	Diabetes mellitus
ATEMWEGE & IMMUNSYSTEM	750	781
Allgemeine Immunschwäche &		Metabolisches Syndrom
rezidivierende Infekte	750	783
Asthma bronchiale	753	Schildrüsenerkrankungen
Erkältungen & Grippale Infekte	755	787
Heuschnupfen	757	Übersäuerung
AUGEN	759	(Bindegewebsazidose)
Makuladegeneration	759	790
UV-Belastung des Auges	760	Wachstumsphase
		791
ENTGIFTUNG		793
Schwermetallausleitung		795
HERZ-KREISLAUF-SYSTEM		799
Entwässerung		799
Hämorrhoiden & Varizen		799
Herzrhythmusstörungen		801
Hyperhomocysteinämie		802
Hyperlipidämie		803
Hypertonie (Bluthochdruck)		805
Koronare Herzkrankheit (KHK)		
und Arteriosklerose		814
Thromboseprävention		825
HAUT, HAARE, NÄGEL		826
Akne		826
Alopezie (Haarausfall)		828
Atopische Ekzeme		829

Brüchige Haare und Nägel	831	Restless-Legs-Syndrom	905
Couperose	833	Tinnitus	906
Hautalterung	834		
Melasma	836	ONKOLOGIE	909
Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme	838	Chemo- und Strahlentherapie	909
Trockene Haut	840	Tumorprävention & onkologische	
UV-bedingte Hautalterung	841	Begleith therapie	911
INFJEKTIONSKRANKHEITEN	843	OXIDATIVER & NITROSATIVER STRESS	916
Borreliose	843	Nitrosativer Stress	916
Epstein-Barr-Virus	845	Oxidativer Stress	917
Herpes simplex	847		
LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEIT	849	SCHMERZEN	920
Fruktosemalabsorption	849	Burning-Feet-Syndrom	920
Histaminintoleranz	851	Fibromyalgie	921
Laktoseintoleranz	856	Migräne & Kopfschmerzen	923
Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität	861	Rückenschmerzen	925
Weizenallergie	866	Unspezifische Schmerzzustände	926
Zöliakie	870		
LEBER & NIERE	873	SUCHTERKRANKUNGEN	928
Leberschutz & Leberfunktions-		Alkoholabusus	928
störungen	873	Nikotinabusus	930
Nebennierenschwäche			
(Adrenal-Fatigue)	875	VERDAUUNG	932
Nierenfunktionsstörungen	877	Diarrhoe (Durchfall)	932
		Dysbiose (gestörte Darmflora)	934
		Eingeschränkte	
LEISTUNGSFÄHIGKEIT & PSYCHE	879	Verdauungsleistung	939
ADHS & Hyperaktivität	879	Chronisch-entzündliche	
Burnout	881	Darmerkrankungen	942
Chronic-Fatigue-Syndrom	883	Gallensteine	947
Depressionen & Angstzustände	885	Gastritis & Magengeschwür	948
Müdigkeit und Erschöpfung	887	Intestinale Candidamykosen	950
Schlafstörungen	889	Leaky-Gut-Syndrom	951
Stress	891	Obstipation	959
Vertigo	893	Reizdarmsyndrom	960
NÄHRSTOFFMANGELERKRANKUNG ..	895	WUNDHEILUNG	966
Eisenmangelanämie	895	Dekubitus	966
Kryptopyrrolurie (HPU, KPU)	899	Diabetischer Fuß	968
Molybdänmangelzustände (Xanthinurie)	900	Verletzungen & Verbrennungen	970
Perniziöse Anämie	901		
NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN ..	902	ZÄHNE	972
Demenzerkrankungen	902	Gingivitis & Parodontitis	972
Nervenentzündungen &		Wundheilung Kiefer-, Nasen-,	
Polyneuropathie	903	& Nebenhöhlenbereich	974
		Zahnhalteapparat	974

Gesund am Arbeitsplatz

Betriebliche Gesundheitsförderung &	Einführung in die Themenfelder
Betriebliches Gesundheits-	BGM & BGF 979
management 979	Mikronährstofftherapie 989
Vorwort 979	Dosierung 994
	Labordiagnostik 996

Wechselwirkungen

Einleitung 1000	ANTIHYPERTONIKA 1044
ANALGETIKA 1001	ACE-Hemmer 1044
NSAID 1001	Antihypertonika (allgemein) 1046
Opiode-Analgetika 1004	AT1-Antagonisten (Sartane) 1049
ANTAZIDA 1006	Betablocker 1050
Al-/Mg-hydroxidhaltige Antazida und Natriumhydrogencarbonat 1006	ANTIKOAGULANZIEN 1053
H ₂ -Blocker 1008	Vitamin-K-Antagonisten und Heparine 1053
Protonenpumpenhemmer 1010	ANTIRHEUMATIKA & ANTIPHLOGISTIKA 1055
ANTIADIPOSITA 1013	Remissionsinduktoren 1055
Antiadiposita 1013	ANTITUBERKULOTIKA 1057
ANTIASTHMATIKA 1015	DIURETIKA 1061
Antiasthmata (allgemein) 1015	Kaliumsparende Diuretika 1061
ANTIBIOTIKA 1018	Schleifendiuretika 1063
Antibiotika (allgemein) 1018	Thiazide 1065
Chinolone (Gyrasehemmer) 1019	GICHTMITTEL 1067
Polyene 1020	Urikostatikum & Urikosurikum 1067
Tetracycline 1021	IMMUNSUPPRESSIVA 1068
Urologisch wirksame Antiinfektiva 1023	KARDIAKA 1071
ANTIDEMENTIVA 1025	Herzglykoside 1071
Antidementiva (allgemein) 1025	Kardiaka und Koronartherapeutika 1073
ANTIDEPRESSIVA 1027	KONTRAZEPTIVA (ORAL) 1075
Lithium 1027	Estrogene bzw. estrogenhaltige orale Kontrazeptiva 1075
Neuroleptika 1028	KORTIKOSTEROIDE 1079
Selektive Serotoninwiederaufnahme hemmer (SSRI) 1030	Glukokortikoide und Mineralkortikoide 1079
Trizyklische Antidepressiva 1032	
ANTIDIABETIKA (ORAL) 1035	
ANTIEPILEPTIKA 1039	

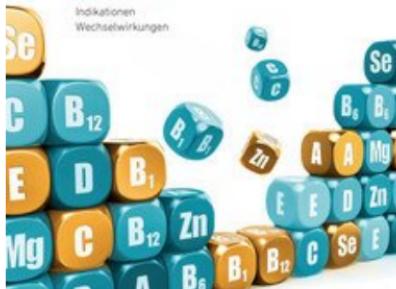
LAXANTIEN	1083	SCHILDDRÜSENTHERAPEUTIKA	1098
Antiresorptive &		Schildrüsenhormon	1098
hydragoge Laxantien	1083		
LIPID- UND CHOLESTERINSENKER ...	1086	SEXUALHORMONE	1100
Fibrate & Anionenaustauscher	1086	Antiestrogene – selektive Estrogen-	
Statine (CSE-Hemmer)	1088	rezeptormodulatoren (SERM)	1100
		Aromatasehemmer	1101
OSTEOPOROSEMITTEL	1091	ZYTOSTATIKA	1103
Bisphosphonate & Strontiumranelat	1091	Alkylierende Substanzen	1103
PARKINSONMITTEL	1093	Anthrazykline	1104
PSYCHOSTIMULANZIEN	1095	Antimetaboliten	1106
Amphetaminderivate	1095	Mitosehemmstoffe	1109
Xanthinderivate	1097	Monoklonale Antikörper	1110
		Platinverbindungen	1111
		Taxane	1113
INTERAKTIONEN ZWISCHEN MINERALSTOFFEN/SPURENELEMENTEN UND NÄHRSTOFFEN			1116
INTERAKTIONEN ZWISCHEN VITAMINEN UND NÄHRSTOFFEN			1124
NUTRIGENETIK			1131
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS			1145
STICHWORTVERZEICHNIS			1151



Mikronährstoff-Coach

Das große BIOGENA-Kompendium
der Nährstoffe

Indikationen
Wechselwirkungen



Schmidbauer, Christina / Hofstätter,

Georg

Mikronährstoff-Coach

Das große BIOGENA-
Kompendium der Nährstoffe

1158 pages, hb

publication 2020



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a
healthy life www.narayana-verlag.com