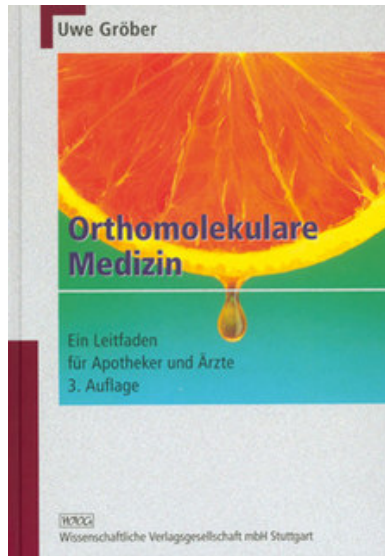


Uwe Gröber Orthomolekulare Medizin

Reading excerpt
[Orthomolekulare Medizin](#)
of [Uwe Gröber](#)

Publisher: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft



<http://www.narayana-verlag.com/b16418>

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

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



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 (Pantothersäure) 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 | | | |
| 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 | 6 | Essenzielle mehrfach ungesättigte Fettsäuren | 166 |
| 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 Ω -3- zu Ω -6-Fettsäuren | 168 |
| 4.2.2 | Magnesium | 115 | 6.2.1 | Ω -3-Fettsäuren | 169 |
| 4.2.3 | Kalium | 120 | 6.2.2 | γ -Linolensäure (GLA) | 174 |
| 4.2.4 | Natrium | 123 | | | |
| 4.2.5 | Phosphor | 125 | 7 | Aminosäuren | 177 |
| 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 |
| 5 | Antioxidanzien, freie Radikale und oxidativer Stress | 157 | 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

| | | | | | |
|----------|--|------------|----------|--|------------|
| 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 |

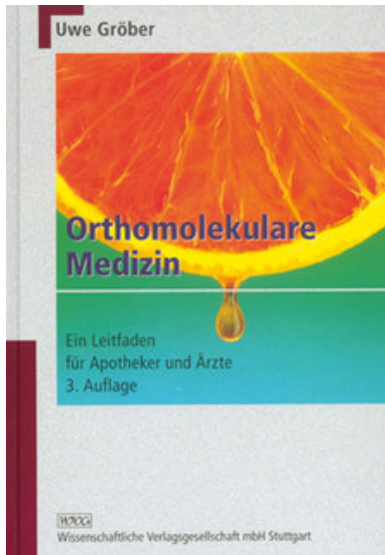
| | | | | | |
|-----------|---|-----|-----------|---|-----|
| 9.2.1 | Freie Radikale und Krebs | 230 | 13 | Osteoporose | 267 |
| 9.2.2 | Krebs und Ernährung | 231 | 13.1 | Ernährung | 267 |
| 9.2.3 | Mikronährstoffe | 233 | 13.1.1 | Mikronährstoffe | 268 |
| 9.3 | Herpes simplex | 237 | 14 | Prämenstruelles 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 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 pages, hb
publication 2008



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

www.narayana-verlag.com