

Nährstofftherapie

Orthomolekulare Medizin in Prävention, Diagnostik
und Therapie

Volker Schmiedel

6., aktualisierte Auflage
51 Abbildungen

Georg Thieme Verlag
Stuttgart • New York

Inhalt

- Vorwort zur 1. Auflage 5
- Vorwort 7
- Autorenvorstellung 10

Teil 1 Grundlagen

- 1 Nährstoffe – durch Ernährung oder Substitution? 12
- 2 Bedeutung der Ernährungstherapie 36
- 3 Die Basis: Eine bedarfsgerechte Ernährung 47
- 4 Einflüsse auf Gehalt und Aufnahme der Nährstoffe 62
- 5 Wie stelle ich den Ernährungsstatus fest? 92
- 6 Nährstofftherapie in der Praxis 97

Teil 2 Nährstoffe

- 7 Vitamine 126
- 8 Vitaminoide 166
- 9 Mineralstoffe 172
- 10 Spurenelemente 187
- 11 Fettsäuren 214
- 12 Aminosäuren 230
- 13 Spezielle Lebensmittel – Was ist dran an Rotwein, Grüntee und Co.? 235

Teil 3 Praxis

- 14 Nährstoffbedarf – unterschiedliche Gesellschaften, unterschiedliche Empfehlungen 244
- 15 Der Schritt in die Praxis: Therapie mit Nährstoffen bei bewährten Indikationen 247

Teil 4 Anhang

- 16 Nützliche Adressen 314
- 17 Literatur 318
- Sachverzeichnis 319