

Sachverzeichnis

A

Adenosintriphosphat (ATP) 85
Adipositas 263
– Ernährung 42
Aggressivität bei Kindern 302
Akne 272
Alkohol 26, 58, 75
Allergien 65, 71, 291
– Neurodermitis 273
– Radikale, freie 85
– Unruhe und Aggressivität bei Kindern 302
Allizin 237
Alpha-Linolensäure 216
– Entzündungen 216
– Rheuma 106
Alpha-Liponsäure 169
– Demenz 289
– Krebs 294
– Polyneuropathie 290
Alter 308
– Radikale, freie 85
Altersheimbewohner 39, 308
Aminosäuren 230
– Leberzirrhose 280
Anamnese 92
Aneurin 134
Antioxidanzien 87
– Asthma bronchiale 252
– Beta-Karotin 131
– Ernährung 89
– Hyperlipidämie 261
– Kaffee 237
– koronare Herzkrankheit 277
– Morbus Bechterew 255
– Pflanzeninhaltsstoffe, sekundäre 240
– Rheuma 254
– Rotwein 240
– Selen 206
– Sportler 309
– Vitamin C 149
– Vitamin E 159
Arachidonsäure 50, 215
– Rheuma 254
Arginin
– Hypertonie 279

– koronare Herzkrankheit 277
Arteriosklerose 26
– Ernährung 42
– Knoblauch 237
– Radikale, freie 85
– Transfettsäuren 50, 64
Arthritis, rheumatoide 253
Arthrose 255
– Ernährung 42
Arzneimittel, rechtliche Aspekte 118
Arztkosten 107, 116
Ascorbinsäure 149
Asthma bronchiale 252
– Radikale, freie 85
ATBC-Studie 87, 118
Atemwege 250
Augen, Vitamin A 131
Autoimmunerkrankungen, Eikosapentaensäure (EPA) und Dokosahexaensäure (DHA) 220
Azetyl-CoA 139

B

Ballaststoffe 24, 56
– Leinsamen 238
Beriberi 134
Beta-Karotin 131
– koronare Herzkrankheit 277
– Krebs 294
Bewegung
– Kalzium 175
– Osteoporose 258
Bewegungsapparat 253
Biotin 142
– Haarausfall 142, 275
Bircher-Benner, Maximilian Oskar 248
Blut, Eisen 191
Blutfett 261
Blutgerinnung, Vitamin K 161
Blutzuckerspiegel 260
– Chrom 188
– Zink 211
Bor 189
– Osteoporose 257
Bronchitis 252
Broteinheiten 261
Brottrunk 239

Bruker, Max Otto 248
Buchinger, Otto 34
Burn-out-Syndrom 297

C

CHAOS-Studie 87
Chlorid 173
Cholekalziferol 153
Cholesterin 261
– Fettsäuren 214
– koronare Herzkrankheit 277
– Ölsäure 240
– Vitamin B₅ 139
– Vitamin D 153
Chondroitin 256
Chrom 190
– Diabetes mellitus 190, 260
– Glukose 190
Coimbra-Protokoll 157
Colitis ulcerosa 283
– Radikale, freie 85
Compliance 112

D

D-A-CH-Zufuhrempfehlungen 244
Darm 282
Darmentzündung 283
– Radikale, freie 85
Dehydroepiandrosteron 32
Demenz 289
Depressionen 299
– Tryptophan 231
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 244
Diabetes mellitus 260
– Chrom 188
– Ernährung 42
– Kaffee 237
– Prognose 52
– Radikale, freie 85
– Übergewicht 40
Diagnostik 106
Diarrhö 284
Dietary Reference Intakes (DRI) 244
Dokosahexaensäure (DHA) 50, 220
– Entzündungen 220
– Fisch 235

Sachverzeichnis

- Herz 220
- Drogen 58
- Durchfall 285
- E**
- Eikosanoide 216
- Eikosapentaensäure (EPA) 50, 220
 - Entzündungen 220
 - Fisch 235
 - Herz 220
 - Rheuma 254
- Eisen 191
 - Blut 191
 - Burn-out-Syndrom 297
 - Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 283
 - Fieber 292
 - Infektionen 293
 - Konzentrationsstörungen 301
 - Leberzirrhose 280
 - Otitis media 269
 - Schwangerschaft 305
 - Sportler 309
 - Überdosierung 192
- Eiweiße 48
 - Sportler 48, 310
- Ekzem, atopisches 273
- Elektrolytlösung
 - Diarrhö 284
 - Enteritis, akute 283
- Endokrinium 260
- Energiebereitstellung 47
- Enteritis, akute 283
- Entzündungen
 - Alpha-Linolensäure 215
 - Eikosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) 220
 - Gamma-Linolensäure 226
 - Knoblauch 237
- Eosinophilie-Myalgie-Syndrom 231
- Epigallocatechingallat 236
- Ergokalziferol 154
- Erkrankungen, kindliche 301
- Ernährung
 - Antioxidanzien 88
 - Bedarf, individueller 19, 56
 - bedarfsgerechte 47
 - Beratung 99
 - Diabetes mellitus 260
 - Empfehlungen, allgemeine 12, 20, 53, 247
 - Empfehlungen, einfach und konkret 21
 - Empfehlungsvielfalt 21, 244
 - Fachkraft 73
 - Fehlernährung 12
 - Fleisch 24
 - gesunde 12, 97
 - Krankheiten 42
 - Motivation 97
 - Patientenaufklärung 114
 - Patientendaten 20
 - Protokoll 94, 100
 - Regeln 20, 54
 - Therapie 36, 97, 247
 - vegetarische 24, 54
 - Vollwertkost 18, 53
 - Zielvereinbarungen 101
- Ernährungskreis 52
- Ernährungsstatus 38, 92
 - Anamnese und Diagnostik 92
 - Erschöpfung, chronische 297
- Essstörung 64
- Essverhalten 12, 40, 64
 - Ernährungsprotokoll 94, 100
 - Lebensmittel- und Werbeindustrie 15
 - Nährstoffmangel 92
 - Umstellung 41, 56
- Evers-Kost 289
- F**
- Fake eines Arzneimittels 32
- Fehlernährung 12, 40
 - Gründe 18
 - Krankheiten 42
 - Umstellung 41, 56, 99
- Fehlverhalten, Umstellung 41
- Fette 25, 49, 55
 - Verdauungsstörung 68
 - Zubereitung 26, 51, 64
- Fettleibigkeit 264
- Fettsäuren 50, 214
 - Cholesterin 214
- Fettstoffwechselstörungen, Ernährung 42
- Fieber 292
- Fisch 55, 235
- Fleisch 55
- Fluor 196
 - Zähne 196
- Folsäure 144
 - Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 283
 - Diarrhö 284
 - Gicht/Hyperurikämie 263
 - Konzentrationsstörungen 301
 - Leberzirrhose 280
 - Psoriasis 273
 - Schwangerschaft 305
 - Sterilität 266
 - Vitamin B₁₂ 146
 - Zellen 144
- Französisches Paradoxon 241
- Fruktose 51
 - Diabetes mellitus 260
 - Fruktoseintoleranz 67
 - Fumarsäure, Psoriasis 273
 - Fünf am Tag 22, 54
 - Funktionsstörungen, sexuelle 266
- G**
- Galle 280
- Gallenfunktionsstörung 68
- Gallensäureverlustsyndrom 68
- Gamma-Linolensäure 50, 226
 - Akne 272
 - Entzündungen 226
 - Menstruationsbeschwerden 267
 - Neurodermitis 273
- Gebührenordnung für Ärzte 108
- Geburt 306
- Gegenanzeigen 104
- Genitalorgane 265
- Genussmittel 57, 74
- Gewürze 27
- Gicht 263
 - Ernährung 42
- Glukosamin 256
- Glukose 51
 - Chrom 188
- Glukosetoleranzfaktor 190
- Glutathionperoxidase 206
- Glutenunverträglichkeit 71
- Grüntee 235
- H**
- Haarausfall 275
 - Biotin 142
- Hals 268
- Hämochromatose, Eisen 192
- Hämoglobin, Eisen 191
- Hämorrhoiden 286
- Harnsäure 263
- Harnsteine 271
- Harnsystem 270
- Harnwegsinfektionen 270
- Hashimoto-Thyreoiditis 265
- Haut 272
 - Vitamin B₅ 140
- Hautalterung, Radikale, freie 85
- Hautanhangsorgane 272
- Heißfasten 34
- Heilmittel 58
 - pflanzliche 36
 - pflanzliche und homöopathische 30
- Hepatitis 281
- Herpes 274
- Herzinsuffizienz 275
 - Radikale, freie 85
- Herz-Kreislauf-System 275
 - Rotwein 240
- Herzrhythmusstörungen 95, 278

- Eikosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) 220
 - Magnesium 181
 - Hexenschuss 258
 - High Density Lipoprotein (HDL) 49, 262
 - Olivenöl 239
 - Histaminintoleranz 70
 - Homöopathie 33
 - Homozystein 44
 - Folsäure 144
 - Hormone 32
 - Hyperkalzämie 154, 176
 - Hyperlipidämie 261
 - Hyperthyreose 265
 - Hypertonie 279
 - Eikosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) 220
 - Ernährung 43
 - Kalium und Natrium 178
 - Hyperurikämie 263
 - Hypoglykämie, Burn-out-Syndrom 299
 - Hypothyreose 265
- I**
- Immunabwehr
 - Radikale, freie 85
 - Zink 211
 - Impotenz 266
 - Infektionen 293
 - Harnwege, ableitende 270
 - Nährstoffmangel 270
 - Internet
 - Praxisvorstellung 115
 - Scheinprodukte 32
 - Inuit 235
- J**
- Jod 198
 - Burn-out-Syndrom 297
 - Hypothyreose 265
 - Laktationsstörungen 307
 - Schilddrüse 264
 - Schwangerschaft 304
 - Struma 264
 - Joghurt 238
- K**
- Kachexie 295
 - Kaffee 74, 237
 - Kalium 172, 178
 - Burn-out-Syndrom 297
 - Herzinsuffizienz 275
 - Herzrhythmusstörungen 278
 - Hypertonie 279
 - Leberzirrhose 281
 - Obstipation 285
 - Zellen 178
 - Kalium-Natrium-Quotient 173
 - Kalzediol 153
 - Kalzitriol 153
 - Kalzium 174
 - Allergien 291
 - Arthrose 255
 - Knochen 174
 - Laktationsstörungen 307
 - Leberzirrhose 280
 - Osteoporose 175, 256
 - Regulationsmechanismen 175
 - Rheuma 254
 - Schwangerschaft 305
 - Zähne 174
 - Karies, Fluor 196
 - Kassenleistungen 120
 - Katechine 27
 - Keshan-Krankheit 206
 - Ketogene Diät 295
 - Kieselsäure, Osteoporose 256
 - Kinderwunsch, Folsäure 145
 - Klimakterium 268
 - Kneipp, Sebastian 36
 - Knoblauch 237
 - Knochen
 - Magnesium 181
 - Vitamin D 153
 - Kobalamin 146
 - Kochsalz 173
 - Koenzym A 139
 - Koenzym Q 10 166
 - Burn-out-Syndrom 297
 - Demenz 289
 - Herzinsuffizienz 275
 - Hypertonie 279
 - koronare Herzkrankheit 277
 - Migräne 286
 - Multiple Sklerose 288
 - Sportler 309
 - Statine 168
 - Koffein 59, 74, 237
 - Kohlenhydrate 51
 - Diabetes mellitus 260
 - Sportler 310
 - Kollath, Werner 18, 57, 248
 - Kontraindikationen für Nährstofftherapie 104, 118
 - Konzentrationsstörungen 301
 - Kopfschmerz 286
 - koronare Herzkrankheit 276
 - Nüsse 241
 - Kräuter 27
 - Krebs 294
 - Ernährung 42
 - ketogene Diät 295
 - Nährstoffmangel 40
 - Radikale, freie 85
 - Rotwein 240
 - Kretinismus, Jod 198
 - Kropf 264
 - Jod 198
 - Kupfer 201
 - Fieber 292
 - Infektionen 293
 - Kwaschiorkor 231
- L**
- Labordiagnostik 107
 - Laktase 67
 - Laktationsstörungen 307
 - Laktoseintoleranz 66
 - Glutenunverträglichkeit 71
 - Lebensmittel 57
 - Allergien 65, 71
 - Definition 57
 - gesundheitsfördernde 23, 27
 - Gruppen 52
 - Herkunft, Lagerung und Zubereitung 62
 - Kollath, Werner 57
 - milchsaure 238
 - Nahrungsergänzungen 118
 - Pyramide 52
 - regionale 62
 - saisonale 63
 - spezielle 235
 - Lebensmittelrecht 118
 - Lebensmittelzusatzstoffe 65
 - Allergien 253
 - Asthma bronchiale 252
 - Kindernahrung 302
 - Neurodermitis 273
 - Unruhe und Aggressivität bei Kindern 302
 - Leber 280
 - Leberverfettung 280
 - Leberzirrhose 280
 - Legasthenie 304
 - Leinsamen 238
 - Leitzmann, Claus 18
 - Lernstörungen 304
 - Lezithin, Hyperlipidämie 261
 - Linolsäure 215
 - Low Density Lipoprotein (LDL) 49
 - Olivenöl 239
 - L-Tryptophan 230
 - Lumboischialgie 258
- M**
- Magen 282
 - Magen-Darm-Trakt 282
 - Magengeschwür 282
 - Magnesium 172, 181
 - Asthma bronchiale 252
 - Burn-out-Syndrom 297

Sachverzeichnis

- Depressionen 299
- Diabetes mellitus 260
- Geburt 306
- Hämorrhoiden 286
- Harnsteine 271
- Herzinsuffizienz 275
- Herzrhythmusstörungen 95, 180, 278
- Hypertonie 279
- Kinder 302
- Knochen 181
- koronare Herzkrankheit 277
- Laktationsstörungen 307
- Menstruationsbeschwerden 267
- Migräne 286
- Multiple Sklerose 288
- Muskelkrampf 181
- Muskeln 181
- Obstipation 95, 285
- Osteoporose 257
- Schlafstörungen 300
- Schwangerschaft 305
- Sportler 309
- Stress 302
- Wadenkrämpfe 95
- Magnesiumöl 185
- Malabsorption 95
- Mandelentzündung 269
- Mangan 203
 - Allergien 291
 - Osteoporose 257
- Mangelzustand
 - latenter 127
 - Vitamine 127
- Mastodynie 268
- Mastopathie 268
- Medikamente
 - rechtliche Aspekte 117
 - Verkauf und Provisionen 121
 - Wechselwirkungen 82
- megaloblastische Anämie, Folsäure 144
- Melatonin 32
- Menachion 161
- Menadion 161
- Menstruationsbeschwerden 267
- Methionin, Harnwegsinfektionen 270
- Migräne 286
 - Vitamin B₂ 136
- Milch und Milchprodukte 55
- Milchsäure 238
- Milchzucker 66
- Mineralstoffe 172
 - Definition 172
 - essenzielle 172
 - orthomolekulare Medizin 30
 - Therapie 30
- Mittelmeerkost 27
- Mittelohrentzündung 269
- Molybdän 205
 - Allergien 291
 - Haarausfall 275
- Morbus Alzheimer, Radikale, freie 85
- Morbus Bechterew 255
- Morbus Crohn 283
 - Radikale, freie 85
- Morbus Parkinson, Radikale, freie 85
- Multiple Sklerose 288
- Muskelkrampf
 - Magnesium 181
 - Nährstoffmangel 40
 - Sportler 309
- Muskeln, Magnesium 181
- N**
- Nährstoffe 47
 - Aufnahme und Verwertung 66
 - Bedarf, individueller 19, 56, 74, 244
 - Energiebereitstellung 47
 - essenzielle 47
 - Gehalt 62
 - Genussmittel 74
 - Grundsätze der Aufnahme und Zufuhr 20
 - Herkunft, Lagerung und Zubereitung 62
 - Indikationen 247
 - Krankheiten 74
 - Minderung 62
 - Stoffwechsel 47
 - Therapie 30, 97, 247
 - Wechselwirkungen 77
 - Zufuhrempfehlungen 244
- Nährstoffmangel 12, 39
 - Anamnese und Diagnostik 95
 - Fragen zu Ernährungsgewohnheiten 93
 - Fragen zu Symptomen 92
 - Fragen zu Verdauungsstörungen 94
 - Menschen und Erkrankungen 19, 39
 - Proteine 49
 - Übergewichtige 40
 - Veganer 24
 - Verdauungsstörungen 73
- Nahrungsergänzungsmittel 18, 30, 53, 103
 - ausländische 119
 - Definition 118
 - rechtliche Aspekte 117
 - Sportler 119
 - Verkauf und Provisionen 121
 - Verordnung 118
 - Vielfalt und Auswahl 111
- Nahrungsmittel 57
 - Allergie 71
- Nase 268
- Natrium 172
- Natrium-Kalium-Quotient 173
- Naturheilverfahren 33
 - klassische 36
- Nervensystem 286
 - Vitamin B₁ 134
- Neurodermitis 273
- Niacin 137
 - Diarrhö 284
- Nierenbeckenentzündung 270
- Nikotin 58, 75
 - Asthma bronchiale 252
- Nikotinamid 137
- Nikotinsäure 137
 - Hyperlipidämie 261
- Nüsse 27, 241
 - koronare Herzkrankheit 241
- O**
- Obstipation 95, 285
 - Ernährung 42
 - Nährstoffmangel 40
- Ohren 268
- Öle 26
- Olivenöl 239
- Ölsäure 50, 214, 240
 - Hyperlipidämie 262
- Omeag-3-Fettsäuren, Konzentrationsstörungen 301
- Omega-3-Fettsäuren 45, 214
 - Allergien 291
 - Asthma bronchiale 252
 - Burn-out-Syndrom 297
 - Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 283
 - Demenz 289
 - Depressionen 299
 - Fisch 235
 - Hepatitis 281
 - Herzinsuffizienz 275
 - Herzrhythmusstörungen 278
 - Hyperlipidämie 261
 - Hypertonie 279
 - Krebs 294
 - Leberverfettung 280
 - Leberzirrhose 280
 - Lernstörungen 304
 - Migräne 286
 - Morbus Bechterew 255
 - Multiple Sklerose 288
 - Osteoporose 257
 - Polyneuropathie 290
 - Psoriasis 273
 - Rheuma 253
 - Schlafstörungen 300
 - Schwangerschaft 304
 - Senioren 308

- Sportler 309
- Unruhe und Aggressivität bei Kindern 302
- Omega-6-Fettsäuren 214
- Hyperlipidämie 262
- Menstruationsbeschwerden 267
- orthomolekulare Medizin 18
- Definition 31
- Grundsätze 19
- Kassenleistungen 120
- Patientendaten 20
- Substanzen 31
- orthomolekulare Therapie 30, 103
- Einnahmequelle 120
- Grundregeln 104
- Heilfasten 34
- Kassenleistungen 120
- Naturheilverfahren 33
- Präparate 111
- Schulmedizin 32
- Schüßler-Salze 33
- Ziele 105
- Orthorexie 64
- Osteoporose 95, 256
- Ernährung 42
- Fluor 196
- Kalzium 175
- Otitis media 269

- P**
- Paleo-Diät 289
- Pankreasinsuffizienz 69
- Pantothensäure 139
- Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 283
- Ulcus ventriculi/Ulcus duodeni 282
- Pauling, Linus 31
- Pellagra 137
- Pellagra-Preventing-Faktor 137
- Perniziosa, Vitamin B₁₂ 146
- Pflanzeninhaltsstoffe, sekundäre 240
- Phosphor 172
- Phyllochinon 161
- Phytosterine, Olivenöl 240
- Pneumonie 251
- Polyarthritis, primär chronische 253
- Polyneuropathie 290
- Polyphenole, Grüntee 235
- Postcholestektomie-Syndrom 68
- Prävention 43
- Übergewicht 40
- Praxis
- Einrichtung 116
- Homepage 115
- Informationsmaterialien 114
- Verhalten der Mitarbeiter 116
- Prostaglandine 235
- Prostatitis 265

- Proteine 47
- Psoriasis 273
- psychische Erkrankungen 297
- Nährstoffmangel 39
- psychosomatische Erkrankungen 297
- Asthma bronchiale 252
- Pyelonephritis 270
- Pyridoxin 140

- R**
- Rachitis
- Kalzium 175
- Vitamin D 153, 175
- Radikale, freie 85
- Krankheiten 85
- Schutzsysteme 86
- Sportler 309
- Ursachen 86
- Rauchen 76
- Asthma bronchiale 252
- Radikale, freie 86
- Rauschmittel 58, 244
- Recommended Daily Allowance (RDA) 244
- Resveratrol 241
- Retinol 131
- Rheuma 253
- Ernährung 42
- Radikale, freie 85
- Rhinitis 250
- Riboflavin 135
- Rohkost 56, 64
- Rotwein 240

- S**
- Sauerkraut 238
- Sauerstoff 85
- Schilddrüse 264
- Jod 198
- Schlafstörungen 300
- Nährstoffmangel 39
- Tryptophan 230
- Schmerzen 297
- Schulmedizin 32, 37
- Schuppenflechte 273
- Schüßler-Salze 33
- Schwangerschaft 304
- Eikosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) 225
- Erbrechen 306
- Folsäure 145
- Jod 198
- Schwefel 172
- SELECT-Studie 208
- Selen 95, 206
- Akne 272
- Antioxidanzien 206
- Arteriosklerose 188

- Demenz 289
- Diabetes mellitus 260
- Hepatitis 281
- Hypothyreose 265
- Infektionen 293
- Knoblauch 237
- koronare Herzkrankheit 277
- Krebs 188, 294
- Multiple Sklerose 288
- Neurodermitis 273
- Otitis media 269
- Polyneuropathie 290
- Psoriasis 273
- Senioren 308
- Sportler 309
- Senioren 308
- Serotonin 230
- Sexualität 266
- Sinusitis 250
- Skorbut, Vitamin C 149
- Smoothie 22
- Sonderleistungen, privatärztliche 120
- Sportler 119, 309
- Eiweiße 48
- Sprue, einheimische 71
- Spurenelemente 187
- orthomolekulare Medizin 30
- Therapie 30
- Squalen 240
- Stärke, resistente 52
- Sterilität 266
- Stoffwechsel 47
- Sportler 309
- Stress, oxidativer 85
- Struma 264
- Suchtmittel 58
- Symptome bei Nährstoffmangel 92

- T**
- Thalassämie, Eisen 192
- Therapeut, Glaubwürdigkeit und Vorbildfunktion 98
- Therapie
- Anamnese 104
- Ernährung 36, 247
- Grundregeln 104
- Kontrolle 109
- Nährstoffe 30, 247
- Vitamine 129
- Thiamin 134
- Thrombose, Knoblauch 237
- Thyreoiditis 265
- Jod 199
- Thyroxin 199, 265
- Tokopherol 159
- Tonsillitis 268
- Transfettsäuren 50, 64
- Triglyzeride 214, 261

Sachverzeichnis

- Trijodthyronin 199, 265
Tryptophan 230
– Depressionen 299
– Migräne 286
– psychische und psychosomatische Erkrankungen 231
– Schmerzen 297
- U**
Übergewicht 40, 263
– Ernährung 42
– Prävention 40
Ubichinon 166
Ubiquinon 166
Ulcus duodeni 282
Ulcus ventriculi 282
Unruhe bei Kindern 302
- V**
Veganer 24
Vegetarier 24
– Vitamin B₁₂ 146
Verdauungsstörungen 66
– Nährstoffmangel 94
Verstopfung 286
Vitamin 126
– essenzielle 126
– Evolution 130
– Forschung 129
– Mangelzustände 127
– Nebenwirkungen 129
– orthomolekulare Medizin 30
– Prävention 130
– Therapie 30
– Toxizität 129
– Zubereitung 64
– Zufuhr, empfohlene und optimale 126
Vitamin A 131
– Augen 131
– Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 283
– Diabetes mellitus 260
– Fieber 292
– Infektionen 293
– Leberzirrhose 280
Vitamin B₁ 134
– Depressionen 299
– Herpes 274
– Leberzirrhose 280
– Nervensystem 134
– Schmerzen 297
– Zervikalsyndrom 259
Vitamin B₁₂ 146
– Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 283
– Depressionen 299
– Folsäure 145
– Herpes 274
– Konzentrationsstörungen 301
– Leberzirrhose 280
– Schmerzen 297
– Wachstumsstörungen 303
– Zellen 146
Vitamin B₂ 135
– Leberzirrhose 280
– Migräne 286
Vitamin B₃ 137
Vitamin B₅ 139
– Wundheilung 139
Vitamin B₆ 140
– Akne 272
– Depressionen 299
– Erbrechen in der Schwangerschaft 306
– Herpes 274
– Leberzirrhose 280
– Menstruationsbeschwerden 267
– Migräne 286
– Schlafstörungen 300
– Schmerzen 297
– Sterilität 266
Vitamin B₇ 142
– Haarausfall 142
Vitamin B₉ 144
Vitamin C 149
– Allergien 291
– Antioxidanzien 149
– Arthrose 255
– Bronchitis 265
– Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 283
– Demenz 289
– Diabetes mellitus 260
– Fieber 292
– Gicht/Hyperurikämie 263
– Hepatitis 281
– Herpes 274
– Infektionen 293
– Infusionstherapie 152
– klimakterische Beschwerden 268
– koronare Herzkrankheit 277
– Menstruationsbeschwerden 267
– Otitis media 269
– Pneumonie 251
– Pyelonephritis 270
– Rhinitis 250
– Sinusitis 250
– Skorbut 150
– Sportler 309
– Tonsillitis 268
– Ulcus ventriculi/Ulcus duodeni 282
Vitamin D 153
– Allergien 291
– Arthrose 255
– Burn-out-Syndrom 297
– Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 283
– Demenz 289
– Depressionen 299
– Diarrhö 284
– Herzinsuffizienz 275
– Hypertonie 279
– Knochen 153
– Laktationsstörungen 307
– Leberzirrhose 280
– Multiple Sklerose 288
– Osteoporose 95, 256
– Psoriasis 273
– Rheuma 253
– Schmerzen 297
– Schwangerschaft 305
– Senioren 308
– Vitamin B₅ 139
– Zähne 153
Vitamin E 159
– Akne 272
– Antioxidanzien 160
– Arteriosklerose 159
– Arthrose 255
– Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 283
– Demenz 289
– Diabetes mellitus 260
– Fieber 292
– Herpes 274
– Infektionen 293
– Katarakt 159
– klimakterische Beschwerden 268
– koronare Herzkrankheit 277
– Krebs 294
– Leberzirrhose 280
– Lumboschialgie 258
– Mastodynie 268
– Menstruationsbeschwerden 267
– Multiple Sklerose 288
– Otitis media 269
– Polyneuropathie 290
– Sterilität 266
– Zervikalsyndrom 259
Vitamin H 142
Vitamin K 161
– Blutgerinnung 161
– Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 283
– Leberzirrhose 280
– Osteoporose 256
Vitamin-B-Komplex
– Demenz 289
– Depressionen 299
– Diabetes mellitus 260
– Hepatitis 281
– Konzentrationsstörungen 301
– Krebs 294

- Leberzirrhose 280
- Multiple Sklerose 288
- Polyneuropathie 290
- Senioren 308
- Vitamine 126, 166
- Vollkornprodukte 56
- Vollwerternährung 16, 53, 248
- Burn-out-Syndrom 299
- Diabetes mellitus 261
- Empfehlungen 21
- Vorträge 115

W

- Wachstumsstörungen 303
- Wadenkrämpfe 95
- Walnüsse 241
- Wechseljahre 268
- Wechselwirkungen 77, 104, 118
- Wernicke-Enzephalopathie 75, 134
- Wirkstoffe, Wechselwirkungen 82
- Wundheilung
 - Vitamin B₅ 139
 - Zink 211

Z

- Zähne
 - Fluor 196
 - Kalzium 174
 - Vitamin D 153
- Zellen
 - Folsäure 144
 - Kalium 178
 - Vitamin B₁₂ 146
- Zervikalsyndrom 259
- Zigaretten 75
- Zink 210–211
 - Akne 188, 272
 - Allergien 291
 - Blutzuckerspiegel 211
 - Bronchitis 252
 - Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 283
 - Depressionen 299
 - Diabetes mellitus 260
 - Enzyme 210
 - Fieber 292
 - Haarausfall 275
 - Harnwegsinfektionen 271
 - Hepatitis 281
 - Herpes 274
- Immunabwehr 211
- Infektionen 293
- Krebs 294
- Leberzirrhose 280
- Migräne 286
- Neurodermitis 273
- Otitis media 269
- Pneumonie 251
- Psoriasis 273
- Pyelonephritis 270
- Rhinitis 250
- Senioren 308
- sexuelle Funktionsstörungen 266
- Sinusitis 250
- Sportler 309
- Sterilität 266
- Tonsillitis 268
- Wachstumsstörungen 303
- Wundheilung 211
- Zivilisationskrankheiten 40, 235
- Zöliakie 71
- Zucker 51, 60
 - Chrom 188
 - Diabetes mellitus 260
- Zusatzstoffe 65, 113
- Zystein, Krebs 294