

# 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 **Vitamine** 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