

Sachverzeichnis

- A**
- Adenosintriphosphat (ATP) 90
 - Adipositas 254
 - Ernährung 50
 - Aggressivität bei Kindern 290
 - Akne 262
 - Alkohol 35, 65, 81
 - Allergien 72, 79, 279
 - Neurodermitis 263
 - Radikale, freie 90
 - Unruhe und Aggressivität bei Kindern 290
 - Allizin 228
 - Alpha-Linolensäure 209
 - Entzündungen 209
 - Rheuma 109
 - Alpha-Liponsäure 167
 - Polyneuropathie 278
 - Demenz 277
 - Krebs 282
 - Alter 294
 - Radikale, freie 90
 - Altersheimbewohner 47, 294
 - Aminosäuren 222
 - Leberzirrhose 269
 - Anamnese 96
 - Aneurin 135
 - Antioxidanzien 91
 - Asthma bronchiale 244
 - Beta-Karotin 132
 - Ernährung 94
 - Hyperlipidämie 252
 - Kaffee 228
 - koronare Herzkrankheit 266
 - Morbus Bechterew 246
 - Pflanzeninhaltsstoffe, sekundäre 231
 - Rheuma 245
 - Rotwein 231
 - Selen 200
 - Sportler 295
 - Vitamin C 149
 - Vitamin E 157
 - Arachidonsäure 58, 208
 - Rheuma 245
 - Arginin
 - Hypertonie 268
 - koronare Herzkrankheit 266
 - Arteriosklerose 35
 - Ernährung 50
 - Knoblauch 228
 - Radikale, freie 90
 - Transfettsäuren 58, 71
 - Arthritis, rheumatoide 245
 - Arthrose 247
 - Ernährung 50
 - Arzneimittel, rechtliche Aspekte 121
 - Arztkosten 110, 119
 - Ascorbinsäure 149
 - Asthma bronchiale 244
 - Radikale, freie 90
 - ATBC-Studie 92, 120
 - Atemwege 242
 - Augen, Vitamin A 132
 - Autoimmunerkrankungen, Eikosapentaensäure (EPA) und Dokosahexaensäure (DHA) 213
 - Azetyl-CoA 140
- B**
- Ballaststoffe 33, 63
 - Leinsamen 229
 - Beriberi 135
 - Beta-Karotin 132
 - koronare Herzkrankheit 266
 - Krebs 282
 - Bewegung
 - Kalzium 172
 - Osteoporose 249
 - Bewegungsapparat 245
 - Biotin 143
 - Haarausfall 143, 264
 - Bircher-Benner, Maximilian Oskar 240
 - Blut, Eisen 187
 - Blutfett 252
 - Blutgerinnung, Vitamin K 160
 - Blutzuckerspiegel 251
 - Chrom 184
 - Zink 204
 - Bor 185
 - Osteoporose 248
 - Bronchitis 243
 - Proteinheiten 251
 - Brottrunk 230
 - Bruker, Max Otto 240
 - Buchinger, Otto 41
 - Burn-out-Syndrom 285
- C**
- CHAOS-Studie 92
 - Chlorid 170
 - Cholekalziferol 153
 - Cholesterin 252
 - Fettsäuren 207
 - koronare Herzkrankheit 266
 - Ölsäure 230
 - Vitamin B₅ 140
 - Vitamin D 153
 - Chondroitin 247
 - Chrom 186
 - Diabetes mellitus 186, 251
 - Glukose 186
 - Codex Alimentarius 121
 - Coimbra-Protokoll 156
 - Colitis ulcerosa 272
 - Radikale, freie 90
 - Compliance 115
- D**
- D-A-CH-Zufuhrempfehlungen 236
 - Darm 271
 - Darmentzündung 271
 - Radikale, freie 90
 - Dehydroepiandrosteron 40
 - Demenz 277
 - Depressionen 287
 - Tryptophan 223
 - Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 236
 - Diabetes mellitus 251
 - Chrom 184
 - Ernährung 50
 - Kaffee 228
 - Prognose 60
 - Radikale, freie 90
 - Übergewicht 48
 - Diagnostik 109
 - Diarrhö 273
 - Dietary Reference Intakes (DRI) 236

Dokosahexaensäure (DHA) 57, 213
 – Entzündungen 213
 – Fisch 226
 – Herz 213
 Drogen 66
 Durchfall 273

E

Eikosanoide 209
 Eikosapentaensäure (EPA) 57, 213
 – Entzündungen 213
 – Fisch 226
 – Herz 213
 – Rheuma 245
 Eisen 187
 – Blut 187
 – Burn-out-Syndrom 285
 – Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272
 – Fieber 280
 – Infektionen 281
 – Konzentrationsstörungen 288
 – Leberzirrhose 269
 – Otitis media 259
 – Schwangerschaft 292
 – Sportler 295
 – Überdosierung 187
 Eiweiße 56
 – Sportler 56, 296
 Ekzem, atopisches 263
 Elektrolytlösung
 – Diarrhö 273
 – Enteritis, akute 271
 Endokrinium 251
 Energiebereitstellung 55
 Enteritis, akute 271
 Entzündungen
 – Eikosapentaensäure (EPA) und Dokosahexaensäure (DHA) 213
 – Alpha-Linolensäure 208
 – Gamma-Linolensäure 219
 – Knoblauch 228
 Eosinophilie-Myalgie-Syndrom 223
 Epigallocatechingallat 228
 Ergokalziferol 154
 Erkrankungen, kindliche 288
 Ernährung
 – Fehlernährung 22
 – Motivation 101
 – Antioxidanzien 93

– Bedarf, individueller 28, 64
 – bedarfsgerechte 55
 – Beratung 103
 – Diabetes mellitus 251
 – Empfehlungen, allgemeine 22, 29, 61, 239
 – Empfehlungen, einfach und konkret 30
 – Empfehlungsvielfalt 30, 236
 – Fachkraft 80
 – Fleisch 33
 – gesunde 22, 101
 – Krankheiten 50
 – Patientenaufklärung 117
 – Patientendaten 30
 – Protokoll 98, 104
 – Regeln 30, 62
 – Therapie 44, 101, 239
 – vegetarische 33, 62
 – Vollwertkost 27, 61
 – Zielvereinbarungen 105
 Ernährungskreis 60
 Ernährungsstatus 46, 96
 – Anamnese und Diagnostik 96
 Erschöpfung, chronische 285
 Essstörung 71
 Essverhalten 22, 48, 71
 – Ernährungsprotokoll 98, 104
 – Lebensmittel- und Werbeindustrie 25
 – Nährstoffmangel 96
 – Umstellung 49, 64
 Evers-Kost 277

F

Fake eines Arzneimittels 40
 Fehlernährung 22, 48
 – Gründe 27
 – Krankheiten 50
 – Umstellung 49, 64, 103
 Fehlverhalten, Umstellung 49
 Fette 34, 57, 63
 – Verdauungsstörung 74
 – Zubereitung 34, 58, 71
 Fettleibigkeit 254
 Fettsäuren 57, 207
 – Cholesterin 208
 Fettstoffwechselstörungen, Ernährung 50
 Fieber 280
 Fisch 62, 226
 Fleisch 62

Fluor 191
 – Zähne 191
 Folsäure 144
 – Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272
 – Diarrhö 273
 – Gicht/Hyperurikämie 253
 – Konzentrationsstörungen 288
 – Leberzirrhose 269
 – Psoriasis 262
 – Schwangerschaft 292
 – Sterilität 257
 – Vitamin B₁₂ 146
 – Zellen 144
 Französisches Paradoxon 232
 Fruktose 59
 – Diabetes mellitus 251
 Fruktoseintoleranz 74
 Fumarsäure, Psoriasis 262
 Fünf am Tag 31, 62
 Funktionsstörungen, sexuelle 256

G

Galle 269
 Gallenfunktionsstörung 74
 Gallensäureverlustsyndrom 75
 Gamma-Linolensäure 57, 219
 – Akne 262
 – Entzündungen 219
 – Menstruationsbeschwerden 257
 – Neurodermitis 263
 Gebührenordnung für Ärzte 111
 Geburt 293
 Gegenanzeigen 107
 Genitalorgane 256
 Genussmittel 64, 81
 Gewürze 35
 Gicht 253
 – Ernährung 50
 Glukosamin 247
 Glukose 59
 – Chrom 184
 Glukosetoleranzfaktor 186
 Glutathionperoxidase 200
 Glutenunverträglichkeit 77
 Grüntee 226

H

Haarausfall 264
 – Biotin 143

- Hals 259
 Hämochromatose, Eisen 187
 Hämoglobin, Eisen 187
 Hämorrhoiden 274
 Harnsäure 253
 Harnsteine 261
 Harnsystem 260
 Harnwegsinfektionen 260
 Hashimoto-Thyreoiditis 256
 Haut 262
 – Vitamin B₅ 140
 Hautalterung, Radikale, freie 90
 Hautanhangsorgane 262
 Heilfasten 41
 Heilmittel 65
 – pflanzliche 44
 – pflanzliche und homöopathische 38
 Hepatitis 270
 Herpes 264
 Herz-Kreislauf-System 265
 – Rotwein 231
 Herzinsuffizienz 265
 – Radikale, freie 90
 Herzrhythmusstörungen 99, 267
 – Eikosapentaensäure (EPA) und Dokosaheptaensäure (DHA) 213
 – Magnesium 178
 – Nährstoffmangel 47
 Hexenschuss 250
 High Density Lipoprotein (HDL) 57, 253
 – Olivenöl 230
 Histaminintoleranz 77
 Homöopathie 40
 Homozystein 52
 – Folsäure 144
 Hormone 39
 Hyperkalzämie 153, 172
 Hyperlipidämie 252
 Hyperthyreose 255
 Hypertonie 268
 – Eikosapentaensäure (EPA) und Dokosaheptaensäure (DHA) 213
 – Ernährung 50
 – Kalium und Natrium 175
 Hyperurikämie 253
 Hypoglykämie, Burn-out-Syndrom 286
 Hypothyreose 255
- I**
 Immunabwehr
 – Radikale, freie 90
 – Zink 204
 Impotenz 256
 Infektionen 281
 – Harnwege, ableitende 260
 – Nährstoffmangel 260
 Internet
 – Praxisvorstellung 118
 – Scheinprodukte 40
 Inuit 226
- J**
 Jod 193
 – Burn-out-Syndrom 285
 – Hypothyreose 256
 – Laktationsstörungen 294
 – Schilddrüse 255
 – Schwangerschaft 291
 – Struma 255
 Joghurt 229
- K**
 Kachexie 283
 Kaffee 81, 228
 Kalium 169, 175
 – Burn-out-Syndrom 285
 – Herzinsuffizienz 265
 – Herzrhythmusstörungen 267
 – Hypertonie 268
 – Leberzirrhose 269
 – Obstipation 273
 – Zellen 175
 Kalium-Natrium-Quotient 170
 Kalzediol 153
 Kalzitriol 153
 Kalzium 171
 – Allergien 279
 – Arthrose 247
 – Knochen 171
 – Laktationsstörungen 294
 – Leberzirrhose 269
 – Osteoporose 172, 248
 – Regulationsmechanismen 171
 – Rheuma 245
 – Schwangerschaft 292
 – Zähne 171
 Karies, Fluor 191
 Kassenleistungen 123
- Katechine 35
 Keshan-Krankheit 200
 Ketogene Diät 283
 Kieselsäure, Osteoporose 248
 Kinderwunsch, Folsäure 145
 Klimakterium 258
 Kneipp, Sebastian 44
 Knoblauch 228
 Knochen
 – Magnesium 177
 – Vitamin D 153
 Kobalamin 146
 Kochsalz 170
 Koenzym A 140
 Koenzym Q10 164
 – Burn-out-Syndrom 285
 – Demenz 277
 – Herzinsuffizienz 265
 – Hypertonie 268
 – koronare Herzkrankheit 266
 – Migräne 275
 – Multiple Sklerose 276
 – Sportler 295
 – Statine 166
 Koffein 66, 81, 228
 Kohlenhydrate 59
 – Diabetes mellitus 251
 – Sportler 296
 Kollath, Werner 27, 65, 240
 Kontraindikationen für Nährstofftherapie 107, 121
 Konzentrationsstörungen 288
 Kopfschmerz 275
 koronare Herzkrankheit 266
 – Nüsse 232
 Kräuter 35
 Krebs 282
 – Ernährung 50
 – ketogene Diät 283
 – Nährstoffmangel 48
 – Radikale, freie 90
 – Rotwein 231
 Kretinismus, Jod 193
 Kropf 255
 – Jod 193
 Kupfer 196
 – Fieber 280
 – Infektionen 281
 Kwaschiorkor 223

L

L-Tryptophan 222
 Labordiagnostik 110
 Laktase 74
 Laktationsstörungen 294
 Laktoseintoleranz 73
 – Glutenunverträglichkeit 79
 Lebensmittel 64
 – Allergien 72, 79
 – Definition 64
 – gesundheitsfördernde 32, 35
 – Gruppen 60
 – Herkunft, Lagerung und Zubereitung 69
 – Kodex 121
 – Kollath, Werner 65
 – milchsaure 229
 – Nahrungsergänzungen 121
 – Pyramide 60
 – regionale 70
 – saisonale 70
 – spezielle 226
 Lebensmittelrecht 121
 Lebensmittelzusatzstoffe 72
 – Allergien 244
 – Asthma bronchiale 244
 – Kindernahrung 289
 – Neurodermitis 263
 – Unruhe und Aggressivität bei Kindern 290
 Leber 269
 Leberverfettung 269
 Leberzirrhose 269
 Legasthenie 291
 Leinsamen 229
 Leitzmann, Claus 28
 Lernstörungen 291
 Lezithin, Hyperlipidämie 252
 Linolsäure 208
 Low Density Lipoprotein (LDL) 57
 – Olivenöl 230
 Lumboischialgie 250

M

Magen 271
 Magen-Darm-Trakt 271
 Magengeschwür 271
 Magnesium 169, 177
 – Asthma bronchiale 244
 – Burn-out-Syndrom 285
 – Depressionen 287

– Diabetes mellitus 251
 – Geburt 293
 – Hämorrhoiden 274
 – Harnsteine 261
 – Herzinsuffizienz 265
 – Herzrhythmusstörungen 99, 176, 267
 – Hypertonie 268
 – Kinder 290
 – Knochen 177
 – koronare Herzkrankheit 266
 – Laktationsstörungen 294
 – Menstruationsbeschwerden 257
 – Migräne 275
 – Multiple Sklerose 276
 – Muskelkrampf 178
 – Muskeln 178
 – Obstipation 99, 273
 – Osteoporose 248
 – Schlafstörungen 287
 – Schwangerschaft 292
 – Sportler 296
 – Stress 290
 – Wadenkrämpfe 98
 Magnesiumöl 181
 Malabsorption 99
 Mandelentzündung 259
 Mangan 198
 – Allergien 279
 – Osteoporose 248
 Mangelzustand
 – latenter 129
 – Vitamine 129
 Mastodynie 258
 Mastopathie 258
 Medikamente
 – rechtliche Aspekte 120
 – Verkauf und Provisionen 124
 – Wechselwirkungen 87
 megaloblastische Anämie, Folsäure 144
 Melatonin 40
 Menachion 160
 Menadion 160
 Menstruationsbeschwerden 257
 Methionin, Harnwegsinfektionen 260
 Migräne 275
 – Vitamin B₂ 137
 Milch und Milchprodukte 63
 Milchsäure 229
 Milchzucker 73

Mineralstoffe 169
 – Definition 169
 – essenzielle 169
 – orthomolekulare Medizin 38
 – Therapie 38
 Mittelmeerkost 36
 Mittelohrentzündung 259
 Molybdän 199
 – Allergien 279
 – Haarausfall 264
 Morbus Alzheimer, Radikale, freie 90
 Morbus Bechterew 246
 Morbus Crohn 272
 – Radikale, freie 90
 Morbus Parkinson, Radikale, freie 90
 Multiple Sklerose 276
 Muskelkrampf
 – Magnesium 177
 – Nährstoffmangel 48
 – Sportler 295
 Muskeln, Magnesium 177

N

Nährstoffe 55
 – Aufnahme und Verwertung 73
 – Bedarf, individueller 28, 64, 80, 236
 – Energiebereitstellung 55
 – essenzielle 55
 – Gehalt 69
 – Genussmittel 81
 – Grundsätze der Aufnahme und Zufuhr 29
 – Herkunft, Lagerung und Zubereitung 69
 – Indikationen 239
 – Krankheiten 80
 – Minderung 69
 – Stoffwechsel 55
 – Therapie 38, 101, 239
 – Wechselwirkungen 83
 – Zufuhrempfehlungen 236
 Nährstoffmangel 22, 47
 – Anamnese und Diagnostik 98
 – Fragen zu Ernährungsgewohnheiten 97
 – Fragen zu Symptomen 96
 – Fragen zu Verdauungsstörungen 98

- Menschen und Erkrankungen 28, 47
 - Proteine 57
 - Übergewichtige 48
 - Veganer 33
 - Verdauungsstörungen 80
 - Nahrungsergänzungsmittel 27, 38, 61, 106
 - ausländische 121
 - Definition 121
 - rechtliche Aspekte 120
 - Sportler 122
 - Verkauf und Provisionen 123
 - Verordnung 121
 - Vielfalt und Auswahl 115
 - Nahrungsmittel 64
 - Allergie 79
 - Nase 259
 - Natrium 169
 - Natrium-Kalium-Quotient 170
 - Naturheilverfahren 40
 - klassische 44
 - Nervensystem 275
 - Vitamin B₁ 135
 - Neurodermitis 263
 - Niacin 138
 - Diarrhö 273
 - Nierenbeckenentzündung 260
 - Nikotin 66, 82
 - Asthma bronchiale 244
 - Nikotinamid 138
 - Nikotinsäure 138
 - Hyperlipidämie 252
 - Nüsse 35, 232
 - koronare Herzkrankheit 232
- O**
- Obstipation 99, 273
 - Ernährung 50
 - Nährstoffmangel 48
 - Ohren 259
 - Öle 34
 - Olivenöl 230
 - Ölsäure 57, 208, 230
 - Hyperlipidämie 253
 - Omeag-3-Fettsäuren, Konzentrationsstörungen 288
 - Omega-3-Fettsäuren 53, 208
 - Polyneuropathie 278
 - Allergien 279
 - Asthma bronchiale 244
 - Burn-out-Syndrom 285
 - Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272
 - Demenz 277
 - Depressionen 287
 - Fisch 226
 - Hepatitis 270
 - Herzinsuffizienz 265
 - Herzrhythmusstörungen 267
 - Hyperlipidämie 252
 - Hypertonie 268
 - Krebs 282
 - Leberverfettung 269
 - Leberzirrhose 269
 - Lernstörungen 291
 - Migräne 275
 - Morbus Bechterew 246
 - Multiple Sklerose 276
 - Osteoporose 248
 - Psoriasis 262
 - Rheuma 245
 - Schlafstörungen 287
 - Schwangerschaft 291
 - Senioren 295
 - Sportler 295
 - Unruhe und Aggressivität bei Kindern 290
 - Omega-6-Fettsäuren 208
 - Hyperlipidämie 253
 - Menstruationsbeschwerden 257
 - orthomolekulare Medizin 27
 - Definition 39
 - Grundsätze 28
 - Kassenleistungen 123
 - Patientendaten 30
 - Substanzen 39
 - orthomolekulare Therapie 38, 107
 - Einnahmequelle 123
 - Grundregeln 108
 - Heilfasten 41
 - Kassenleistungen 123
 - Naturheilverfahren 40
 - Präparate 114
 - Schulmedizin 40
 - Schüßler-Salze 41
 - Ziele 109
 - Orthorexie 71
 - Osteoporose 99, 248
 - Ernährung 50
 - Fluor 191
 - Kalzium 172
 - Otitis media 259
- P**
- Paleo-Diät 277
 - Pankreasinsuffizienz 76
 - Pantothensäure 140
 - Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272
 - Ulcus ventriculi/Ulcus duodeni 271
 - Pauling, Linus 39
 - Pellagra 138
 - Pellagra-Preventing-Faktor 138
 - Perniziösa, Vitamin B₁₂ 146
 - Pflanzeninhaltsstoffe, sekundäre 231
 - Phosphor 169
 - Phyllochinon 160
 - Phytosterine, Olivenöl 231
 - Pneumonie 243
 - Polyarthritis, primär chronische 245
 - Polyneuropathie 278
 - Polyphenole, Grüntee 226
 - Postcholestyektomie-Syndrom 74
 - Prävention 50
 - Übergewicht 48
 - Praxis
 - Einrichtung 119
 - Homepage 118
 - Informationsmaterialien 117
 - Verhalten der Mitarbeiter 119
 - Prostaglandine 226
 - Prostatitis 256
 - Proteine 55
 - Psoriasis 262
 - psychische Erkrankungen 285
 - Nährstoffmangel 47
 - psychosomatische Erkrankungen 285
 - Asthma bronchiale 244
 - Pyelonephritis 260
 - Pyridoxin 141
- R**
- Rachitis
 - Kalzium 172
 - Vitamin D 153, 172
 - Radikale, freie 90
 - Krankheiten 90
 - Schutzsysteme 91
 - Sportler 295

- Ursachen 91
- Rauchen 82
- Asthma bronchiale 244
- Radikale, freie 91
- Rauschmittel 65, 236
- Recommended Daily Allowance (RDA) 236
- Resveratrol 231
- Retinol 132
- Rheuma 245
 - Ernährung 50
 - Radikale, freie 90
- Rhinitis 242
- Riboflavin 136
- Rohkost 64, 71
- Rotwein 231

S

- Sauerkraut 229
- Sauerstoff 90
- Schilddrüse 255
 - Jod 193
- Schlafstörungen 287
 - Nährstoffmangel 47
 - Tryptophan 222
- Schmerzen 284
- Schulmedizin 40, 45
- Schuppenflechte 262
- Schüßler-Salze 41
- Schwangerschaft 291
 - Eikosapentaensäure (EPA) und Dokosahexaensäure (DHA) 217
 - Erbrechen 293
 - Folsäure 145
 - Jod 193
- Schwefel 169
- SELECT-Studie 202
- Selen 99, 200
 - Polyneuropathie 278
 - Akne 262
 - Antioxidanzien 200
 - Arteriosklerose 184
 - Demenz 277
 - Diabetes mellitus 251
 - Hepatitis 270
 - Hypothyreose 256
 - Infektionen 281
 - Knoblauch 228
 - koronare Herzkrankheit 266
 - Krebs 184, 282
 - Multiple Sklerose 276
 - Neurodermitis 263

- Otitis media 259
- Psoriasis 262
- Senioren 295
- Sportler 295
- Senioren 294
- Serotonin 222
- Sexualität 256
- Sinusitis 242
- Skorbut, Vitamin C 149
- Smoothie 32
- Sonderleistungen, privatärztliche 123
- Sportler 122, 295
 - Eiweiße 56
- Sprue, einheimische 77
- Spurenelemente 183
 - orthomolekulare Medizin 38
 - Therapie 38
- Squalen 231
- Stärke, resistente 59
- Sterilität 257
- Stoffwechsel 55
 - Sportler 295
- Stress, oxidativer 90
- Struma 255
- Suchtmittel 66
- Symptome bei Nährstoffmangel 96

T

- Thalassämie, Eisen 187
- Therapeut, Glaubwürdigkeit und Vorbildfunktion 102
- Therapie
 - Anamnese 108
 - Ernährung 44, 239
 - Grundregeln 108
 - Kontrolle 112
 - Nährstoffe 38, 239
 - Vitamine 131
- Thiamin 135
- Thrombose, Knoblauch 228
- Thyreoiditis 255
 - Jod 194
- Thyroxin 194, 256
- Tokopherol 157
- Tonsillitis 259
- Transfettsäuren 58, 63, 71
- Triglyzeride 207, 252
- Trijodthyronin 194, 256
- Tryptophan 222
 - Depressionen 287

- Migräne 275
- psychische und psychosomatische Erkrankungen 223
- Schmerzen 284

U

- Übergewicht 48, 254
 - Ernährung 50
 - Prävention 48
- Ubichinon 164
- Ubiquinon 164
- Ulcus duodeni 271
- Ulcus ventriculi 271
- Unruhe bei Kindern 290

V

- Veganer 33
- Vegetarier 33
 - Vitamin B₁₂ 146
- Verdauungsstörungen 73
 - Nährstoffmangel 98
- Verstopfung 274
- Vitamin 128
 - essenzielle 128
 - Evolution 132
 - Forschung 131
 - Mangelzustände 129
 - Nebenwirkungen 131
 - orthomolekulare Medizin 38
 - Prävention 132
 - Therapie 38
 - Toxizität 131
 - Zubereitung 71
 - Zufuhr, empfohlene und optimale 128
- Vitamin A 132
 - Augen 133
 - Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272
 - Diabetes mellitus 251
 - Fieber 280
 - Infektionen 281
 - Leberzirrhose 269
- Vitamin B₁ 135
 - Depressionen 287
 - Herpes 264
 - Leberzirrhose 269
 - Nervensystem 135
 - Schmerzen 284
 - Zervikalsyndrom 250
- Vitamin B₁₂, Schmerzen 284

- Vitamin B₂ 136
 - Leberzirrhose 269
 - Migräne 275
 - Vitamin B₃ 138
 - Vitamin B₅ 140
 - Wundheilung 140
 - Vitamin B₆ 141
 - Akne 262
 - Depressionen 287
 - Erbrechen in der Schwangerschaft 293
 - Herpes 264
 - Leberzirrhose 269
 - Menstruationsbeschwerden 257
 - Migräne 275
 - Schlafstörungen 287
 - Schmerzen 284
 - Sterilität 257
 - Vitamin B₇ 143
 - Haarausfall 143
 - Vitamin B₉ 144
 - Vitamin B₁₂ 146
 - Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272
 - Depressionen 287
 - Folsäure 145
 - Herpes 264
 - Konzentrationsstörungen 288
 - Leberzirrhose 269
 - Wachstumsstörungen 290
 - Zellen 146
 - Vitamin C 149
 - Allergien 279
 - Antioxidanzien 149
 - Arthrose 247
 - Bronchitis 256
 - Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272
 - Demenz 277
 - Diabetes mellitus 251
 - Fieber 280
 - Gicht/Hyperurikämie 253
 - Hepatitis 270
 - Herpes 264
 - Infektionen 281
 - Infusionstherapie 151
 - klimakterische Beschwerden 258
 - koronare Herzkrankheit 266
 - Menstruationsbeschwerden 257
 - Otitis media 259
 - Pneumonie 243
 - Pyelonephritis 260
 - Rhinitis 242
 - Sinusitis 242
 - Skorbut 150
 - Sportler 295
 - Tonsillitis 259
 - Ulcus ventriculi/Ulcus duodeni 271
 - Vitamin D 153
 - Allergien 279
 - Arthrose 247
 - Burn-out-Syndrom 285
 - Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272
 - Demenz 277
 - Depressionen 287
 - Diarrhö 273
 - Herzinsuffizienz 265
 - Hypertonie 268
 - Knochen 153
 - Laktationsstörungen 294
 - Leberzirrhose 269
 - Multiple Sklerose 276
 - Osteoporose 99, 248
 - Psoriasis 262
 - Rheuma 245
 - Schmerzen 284
 - Schwangerschaft 292
 - Senioren 294
 - Vitamin B₅ 140
 - Zähne 153
 - Vitamin E 157
 - Polyneuropathie 278
 - Akne 262
 - Antioxidanzien 158
 - Arteriosklerose 158
 - Arthrose 247
 - Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272
 - Demenz 277
 - Diabetes mellitus 251
 - Fieber 280
 - Herpes 264
 - Infektionen 281
 - Katarakt 158
 - klimakterische Beschwerden 258
 - koronare Herzkrankheit 266
 - Krebs 282
 - Leberzirrhose 269
 - Lumboschialgie 250
 - Mastodynie 258
 - Menstruationsbeschwerden 257
 - Multiple Sklerose 276
 - Otitis media 259
 - Sterilität 257
 - Zervikalsyndrom 250
 - Vitamin H 143
 - Vitamin K 160
 - Blutgerinnung 160
 - Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272
 - Leberzirrhose 269
 - Osteoporose 248
 - Vitamin-B-Komplex
 - Polyneuropathie 278
 - Demenz 277
 - Depressionen 287
 - Diabetes mellitus 251
 - Hepatitis 270
 - Konzentrationsstörungen 288
 - Krebs 282
 - Leberzirrhose 269
 - Multiple Sklerose 276
 - Senioren 295
 - Vitamine 128, 164
 - Vollkornprodukte 63
 - Vollwerternährung 27, 61, 240
 - Burn-out-Syndrom 286
 - Diabetes mellitus 251
 - Empfehlungen 30
 - Vorträge 118
- W**
- Wachstumsstörungen 290
 - Wadenkrämpfe 98
 - Walnüsse 232
 - Wechseljahre 258
 - Wechselwirkungen 83, 107, 121
 - Wernicke-Enzephalopathie 82, 135
 - Wirkstoffe, Wechselwirkungen 87
 - Wundheilung
 - Vitamin B₅ 140
 - Zink 204
- Z**
- Zähne
 - Fluor 191
 - Kalzium 171
 - Vitamin D 153
 - Zellen

- Kalium 175
- Folsäure 144
- Vitamin B₁₂ 146
- Zervikalsyndrom 250
- Zigaretten 82
- Zink 204
 - Pyelonephritis 260
 - Akne 184, 262
 - Allergien 279
 - Blutzuckerspiegel 204
 - Bronchitis 243
 - Colitis ulcerosa und Morbus Crohn 272
 - Depressionen 287
 - Diabetes mellitus 251
 - Enzyme 204
 - Fieber 280
 - Haarausfall 264
 - Harnwegsinfektionen 261
 - Hepatitis 270
 - Herpes 264
 - Immunabwehr 204
 - Infektionen 281
 - Krebs 282
 - Leberzirrhose 269
 - Migräne 275
 - Neurodermitis 263
 - Otitis media 259
 - Pneumonie 243
 - Psoriasis 262
 - Rhinitis 242
 - Senioren 295
 - sexuelle Funktionsstörungen 256
 - Sinusitis 242
 - Sportler 295
 - Sterilität 257
 - Tonsillitis 259
 - Wachstumsstörungen 290
 - Wundheilung 204
- Zivilisationskrankheiten 48, 226
- Zöliakie 77
- Zucker 59, 67
 - Chrom 184
 - Diabetes mellitus 251
- Zusatzstoffe 72, 116
- Zystein, Krebs 282