

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13
Einführung zur Erstauflage	15
Danksagung	18
1. Was heißt „Oxidativer Streß“?	19
1.1. „Normale und krankmachende“ Sauerstoffreaktionen ...	25
1.2. Erkrankungen durch <i>Sauerstoffradikale</i>	30
2. Die Radikalfänger	36
2.1. Das „Antioxidative Orchester“	37
2.2. Vitamin C	40
2.3. Selen	44
2.4. Vitamin B3	47
2.5. Zink	49
2.6. L-Carnitin	51
2.7. α -Liponsäure (Thioctsäure)	53
2.8. Essenzielle Fettsäuren (Ω -3 und Ω -6 Fettsäuren)	54
2.9. Weitere Radikalfänger	55
3. Co-Enzym Q ₁₀	58
3.1. Die Geschichte des Co-Enzym Q ₁₀	58
3.2. Welche Funktionen hat Co-Enzym Q ₁₀ ?	61
3.3. Welche Co-Enzym Q ₁₀ -Quellen gibt es?	63
3.4. Welche „Normalwerte“ kennt man für Ubichinon?	65
3.5. Wie kann ein Co-Enzym Q ₁₀ -Mangel entstehen?	67
3.6. Zustände mit erniedrigten Co-Enzym Q ₁₀ -Spiegeln	69
3.7. Nanoquinon – Das „flüssige“ Q ₁₀	71
3.8. Die „Mitochondriale Medizin“	72

4.	Spezielle Krankheitsbilder	79
4.1.	Herz- und Kreislauferkrankungen	79
4.1.1.	Bluthochdruck	80
4.1.2.	Arterienverkalkung	82
4.1.3.	Herzschwäche	86
4.1.4.	Herzkranzgefäßverengung	92
4.1.5.	Herzrhythmusstörungen	94
4.1.6.	Der Herzinfarkt	95
4.1.7.	Herzoperationen/ Bypass-Operationen ¹	97
4.1.8.	Herzstillstand und Reanimation	100
4.2.	Lungenerkrankungen und Asthma bronchiale	102
4.3.	Hauterkrankungen	104
4.3.1.	Vom Sonnenbrand und anderen Lichtschäden	106
4.3.2.	Schuppenflechte/ Psoriasis	107
4.3.3.	Neurodermitis	108
4.3.4.	Hautkrebs	110
4.4.	Krebserkrankungen	111
4.4.1.	Vitamin C	115
4.4.2.	Selen	117
4.4.3.	Co-Enzym Q ₁₀	119
4.4.4.	Das „antioxidative Orchester“ in der Krebsvorbeugung und Therapie	120
4.5.	Immunsystem	122
4.6.	Angeborene oder erworbene Schwächen im Abwehrsystem – HIV/ AIDS	124
4.7.	Zahnfleischentzündungen und Parodontose	126
4.8.	Stoffwechselstörungen	128
4.9.	Die Zuckerkrankheit/ Diabetes	128
4.10.	Erkrankungen der Schilddrüse	132

4.10.1.	Co-Enzym Q ₁₀ bei Schilddrüsenüberfunktion	134
4.10.2.	Co-Enzym Q ₁₀ bei Schilddrüsentumoren	135
4.11.	Fettstoffwechselstörungen/ Cholesterin	135
4.12.	Übergewicht	140
4.13.	Muskulatur und Sport	143
4.14.	Muskelschwäche und Muskelschwund	145
4.15.	Orthopädische Erkrankungen	146
4.15.1.	Rheuma/ Rheumatische Erkrankungen	146
4.15.2.	Arthrose/ Gonarthrose	150
4.16.	Erkrankungen des Nervensystems	152
4.16.1.	Alzheimer-Krankheit	154
4.16.2.	Parkinson-Erkrankung	156
4.16.3.	Huntington Krankheit/ Chorea Huntington	157
4.16.4.	Multiple Sklerose/ „MS“	158
4.16.5.	Schlaganfall	159
4.16.6.	Autismus	162
4.16.7.	Migräne	164
4.16.8.	Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADHS) und Hyperaktivität	168
4.16.9.	Magersucht/ „Anorexia nervosa“	170
4.16.10.	Das angeborene „Co-Enzym Q ₁₀ -Defizit-Syndrom“	173
4.17.	Ohrenerkrankungen	175
4.17.1.	Ohrensausen/ Tinnitus	175
4.17.2.	Mittelohrentzündung („Otitis media“)	177
4.18.	Augenerkrankungen	178
4.18.1.	„Graue Star“ als Folge von Sauerstoffschädigung?	179
4.18.2.	Oxidativer Streß beim Glaukom	182
4.18.3.	Retinitis pigmentosa	183

4.18.4. Altersabhängige Makuladegeneration (AMD)	184
4.18.5. Uveitis („Regenbogenhautentzündung“)	185
4.19. Nierenerkrankungen und Dialyse	189
4.20. Infertilität / Unfruchtbarkeit	192
4.21. Das „Burnout-Syndrom“	194
4.22. Chronisches Müdigkeitssyndrom	198
4.23. Fibromyalgie / Fibromyalgie-Syndrom (FMS)	200
4.24. „Lysosomale Speicherkrankheiten“ und Mukopolysaccharidosen (MPS)	202
4.25. Colitis ulcerosa	205
4.26. „Well-Aging“ oder „Better-Aging“	208
5. Schlussbetrachtung	215
6. Wörterbuch der medizinischen Fachausdrücke	217
7. Literaturhinweise	232
8. Stichwortverzeichnis	233