

- 8 **Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die Hand**
- 14 **1. Kapitel**
Ein Überblick
- 15 **Wo sind die Nährstoffe geblieben?**
- 23 **Bisherige Empfehlungen, um »gesund« zu bleiben**
- 34 **Individuelle Empfindlichkeit des Stoffwechsels**
- 43 **2. Kapitel**
Nährstoffe & Hormone – die Grundlagen
- 44 **Nährstoffe – Kritik und Gegenwind**
- 56 **Hormone und ihr schlechter Ruf**
- 79 **3. Kapitel**
Vitamine
- 80 **Vitaminpräparate**
- 81 **Vitamin A (Retinol)**
- 89 **B-Vitamine**
- 115 **Vitamin C (Ascorbinsäure)**
- 121 **Vitamin D (Cholecalciferol, Calcidiol, Calcitriol)**
- 139 **Vitamin E (Tocopherole)**
- 142 **Vitamin K**
- 151 **Vitamine**
- 157 **4. Kapitel**
Mineralstoffe
- 158 **Mineralstoffe und die klassische Medizin**
- 160 **Mineralstoffe: Labordiagnostik und Therapie**
- 166 **Tipps & Grundregeln für die Therapie**
- 169 **Exkurs: Kleiner Ausflug in die Welt des Geldes**
- 172 **Sinnvolle Anwendung der Mineralstoffe**
- 174 **Spurenelemente**
- 190 **Bor & Kupfer**
- 195 **Zink, Mangan & Eisen**
- 210 **Calcium, Magnesium, Kalium**
- 222 **5. Kapitel**
Aminosäuren & Fettsäuren
- 223 **Aminosäuren**
- 231 **Essenzielle Fettsäuren**
- 235 **6. Kapitel**
Hormone
- 236 **Hormontherapie im Überblick**
- 240 **Hormonrealität – die Endokrinologie**
- 244 **Vergangenheit & Gegenwart**
- 263 **Hormonzukunft**
- 281 **Das Zusammenspiel der Hormone**

282	7. Kapitel Labordiagnostik	333	Dank
283	Eine funktionelle Labordiagnostik	336	Literatur
287	Die Ausschlussdiagnostik	337	Quellenangaben
292	Das Labor im Sinne der Gesundheit auslesen	345	Stichwortverzeichnis
301	Gute Labordiagnostik ist anspruchsvoll	347	Weiterführende Infos der Autorin
304	Die Prinzipien der Nährstoff- & Hormontherapie		
306	8. Kapitel Worauf bei welchen Leiden achten?		
307	Indikationen im Überblick		
325	9. Kapitel Möglichkeiten für die Zukunft		
326	Die Funktionsebene »Stoffwechsel« behandeln		