

Burgersteins

Handbuch Nährstoffe

**Vorbeugen und heilen durch
ausgewogene Ernährung**

Dr. Lothar Burgerstein t

Für die 9. Auflage vollständig neu bearbeitet **und** erweitert von

Dr. med. Michael Zimmermann
Hugo Schurgast (Apotheker)
Uli P. Burgerstein

Mit 48 Abbildungen und 181 Tabellen

HAUG

Karl F. Haug Verlag • Heidelberg

Inhalt

Vorwort.	.13	Wichtige Hinweise.	.15
----------	-----	--------------------	-----

Orthomolekulare Medizin

Was ist orthomolekulare Medizin? _____	18	Der Unterschied zwischen Nährstoffen und herkömmlichen Medikamenten _____	24
Wie wirken Nährstoffe bei der Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten? _____	22	Menschen haben unterschiedliche Nährstoffbedürfnisse _____	26

Was ist gesunde Ernährung?

Der Unterschied zwischen der Ernährung unserer Urahnen und unserer heutigen Ernährung _____	30	Wie schädlich ist Salz? -	-44
Unsere modernen Eßgewohnheiten: Mangelernährung mitten im Überfluß _____	32	Wie liest und interpretiert man Angaben über die Zusammensetzung eines Lebensmittels richtig? _____	-45
Die Grundbausteine der Ernährung: Kohlenhydrate, Fette und Proteine _____	-36	Vollwertige Nahrungsmittel	-48
Kohlenhydrate, Zucker und Nahrungsfasern —	-36	Früchte und Gemüse _____	-48
Fett und Cholesterin-	-38	Fleisch _____	-49
Proteine und Aminosäuren	-42	Eier _____	-51
		Milch und Milchprodukte _____	-51
		Fisch _____	-53
		Getreide und Mehlprodukte —	-54

Hefe.	_55	Kennt man Nebenwirkungen von Nahrungsmittelzusätzen?.	.60
Getränke.	_56		
Nahrungsmittelzusätze	_59	Prävention durch Änderung des eigenen Verhaltens_____	.61
Einleitung_____	.59		
Sind alle Lebensmittel-Zusatzstoffe schädlich?	.60	Vegetarismus	.62

Die Nährstoffsupplemente

Einleitung	.68	Pantothensäure.	.112
Die Auswahl von Nährstoff-Supplementen. Welches sind die Unterschiede? Worauf muß man achten?_____	.68	Biotin_____	.114
Häufige Fragen über Nährstoffe_____	.70	Vitamin C (Ascorbinsäure).	.116
Vitamine.	.72	Mineralstoffe.	.122
Vitamin A, Beta-Carotin und Carotinoide_____	.72	Kalzium_____	__122
Vitamin D	.79	Magnesium.	_126
Vitamin E	.83	Natrium_____	_129
Vitamin K	.88	Kalium_____	__131
Thiamin (Vitamin B1).	.90	Essentielle Spurenelemente.	.134
Riboflavin (Vitamin B2).	.94	Zink_____	.134
Niacin (Vitamin B3)_____	.97	Eisen	.140
Vitamin B6_____	.101	Mangan.	.143
Folsäure_____	.105	Molybdän.	.146
Vitamin B12 (Cobalamin).	.108	Chrom_____	149
		Jod_____	.152
		Selen.	.155
		Kupfer.	159

Potentielle essentielle Spurenelemente_____	.162	Lysin.	.196
Fluor_____	.162	Arginin und Ornithin	.198
Bor_____	.164	Methionin_____	.201
Vanadium.	.166	Cystein und Glutathion.	-203
Silizium__	.168	Taurin_____	-207
		Threonin und Glycin.	.210
Antioxidantien und freie Radikale_____	.170	Histidin_____	.212
Fette.	.175	Glutaminsäure, Glutamin und Gamma-Aminobuttersäure.	.214
Essentielle Fettsäuren (Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren)_	.175	Carnitin_____	.216
Lezithin/Cholin_____	.182	Niedermolekulares Protein.	.219
Alpha-Liponsäure.	.185	Weitere orthomolekulare Supplemente_____	.221
Aminosäuren und Proteine.	.187	Coenzym Q10_	.221
Phenylalanin und Tyrosin_____	.187	Dimethylglycin	.224
Tryptophan_____	.190	Para-Aminobenzoessäure.	.225
Verzweigtkettige Aminosäuren: Leucin, Isoleucin und Valin_____	193	Inositol_____	-226
		Melatonin.	227

Ernährung durch die verschiedenen Lebensabschnitte

Schwangerschaftsplanung—		Die Ernährung des Vaters.	
Die Bedeutung der Ernährung vor der Empfängnis_____	.232	Schwermetalltests_____	
Ernährung und Geburtsfehler.	.233	Ernährung während der Schwangerschaft.	
Das Gewicht während der Schwangerschaft_____	.234	Die Rolle der Plazenta__	
Das Absetzen der „Pille“ vor der Schwangerschaft-	.234	Das Wachstum des Fötus.	

Der Nährstoffbedarf während der Schwangerschaft_____	.237	Nährstoffe, die für Säuglinge von besonderer Bedeutung sind_____	.254
Mikronährstoffmangel und seine Auswirkungen auf die Schwangerschaft_____	.240	Die Ernährung des Babies im ersten Jahr.	.256
Gefahren für die Schwangerschaft, die in Nahrung und Umwelt lauern	.241	Nahrungsmittelallergien.	.257
Schwangerschaftsbeschwerden _____	.243	Kindheit und Jugendjahre.	.259
Vitamin- und Mineral-supplemente in der Schwangerschaft_____	.245	Nährstoffbedarf_____	.259
Zusammenfassung.	.246	Gesunde Eßgewohnheiten_	.262
Stillzeit und Säuglingsernährung.	.249	Der Einfluß der Ernährung auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen _	.263
Die Zusammensetzung der Muttermilch_____	.249	Zusammenfassung.	.268
Der Nährstoffbedarf der Mutter steigt in der Stillzeit stark an_	.249	Erwachsenenalter, Alterungsprozeß und Langlebigkeit.	.269
Die Qualität der Muttermilch hängt von der Qualität der Ernährung der Mutter ab_____	.251	Was ist der Alterungsprozeß, und wie lange können wir leben?_____	.269
Stillen und die Gesundheit der Mutter_____	.252	Lebensweise, Ernährung und Langlebigkeit_____	.270
Stillen ist für die Gesundheit des Säuglings von großem Vorteil_____	.253	Besondere Nährstoffbedürfnisse älterer Menschen_____	.273
Gefahren, die in der Nahrung lauern: Alkohol und Koffein.	.254	Die altersbedingten Veränderungen im Körper: Einfluß auf die ernährungsbedingte Gesundheit_____	.275
		Mikronährstoff-Supplemente für ältere Menschen_____	.278
		Zusammenfassung: Optimale Ernährung für ein längeres Leben und mehr Lebensqualität_____	.279

Orthomolekulare Prävention und Therapie

<p>Hauterkrankungen. .284</p> <p>Einführung: Gesunde Haut_____ .284</p> <p>Trockene Haut. .285</p> <p>Hautalterung, Falten und Altersflecken—— .286</p> <p>Akne. .287</p> <p>Psoriasis. .289</p> <p>Ekzeme- .290</p> <p>Anfälligkeit für Blutergüsse. .292</p> <p>Zellulitis_____ .292</p> <p>Haar- und Nagelerkrankungen____295</p> <p>Einführung_____295</p> <p>Gesunde Nägel_____296</p> <p>Gesundes Haar_____296</p> <p>Haarausfall_____297</p> <p>Ergrauendes Haar_____298</p> <p>Schuppen_____299</p> <p>Augen- und Ohrenerkrankungen-301</p> <p>Gesunde Augen_____301</p> <p>Augenrötung: Blutunterlaufene Augen, Bindehautentzündung und Gerstenkörner_____301</p> <p>Grauer Star (Katarakt)- .302</p> <p>Grüner Star (Glaukom). .304</p> <p>Hörschäden: Hörverlust und Tinnitus (Ohrgeräusche)_____ .305</p> <p>Ohreninfektion_____ .306</p>	<p>Zahn- und Zahnfleischprobleme. .308</p> <p>Zahnfleischbluten: Zahnfleischentzündung und Parodontose_____ .308</p> <p>Karies. .309</p> <p>Aphthen. .310</p> <p>Erkrankungen des Verdauungstraktes. .313</p> <p>Verstopfung und Divertikulose____313</p> <p>Sodbrennen_____314</p> <p>Magengeschwüre_____315</p> <p>Gallensteine_____316</p> <p>Chronisch entzündliche Darmerkrankungen: Colitis ulcerosa und Morbus Crohn_____317</p> <p>Reizdarm (Irritables Colon): Unterbauchbeschwerden und Blähungen_____319</p> <p>Übergewicht. .323</p> <p>Einleitung-____ .323</p> <p>Gesund abnehmen. .326</p> <p>Herz- und Gefäß- erkrankungen —— .329</p> <p>Einleitung: Arteriosklerose____ .329</p> <p>Herzkranzgefäßerkrankungen und Schlaganfall_____ .331</p> <p>Bluthochdruck (Hypertonie). .334</p> <p>Krampfadern_____ .336</p>
--	--

Störungen des Blutzuckergehaltes _____	.338	Lebensmittelallergie und -Unverträglichkeit _____	.373
Diabetes.	.338	Anämie (Blutarmut).	.378
Hypoglykämie.	.339	Erkrankungen des Nervensystems I _____	.380
Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) _____	.343	Chronische Schmerzen.	.380
Knochen-, Muskel- und Gelenkkrankheiten _____	.345	Migräne _____	.381
Osteoarthritis.	.345	Karpaltunnelsyndrom.	.382
Rheumatoide Arthritis.	.346	Lenschwächen _____	.383
Osteoporose _____	.349	Hyperaktivität _____	.385
Rückenschmerzen.	.350	Erkrankungen des Nervensystems II _	.388
Muskelkrämpfe__	.352	Epilepsie _____	.388
Muskel- und Gelenkverletzungen: Zerrungen und Verstauchungen _____	.353	Parkinsonsche Krankheit.	.389
Krebs	.356	Multiple Sklerose _____	.390
Infektionskrankheiten.	.361	Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen _____	.392
Infektionen _____	.361	Demenz und Alzheimer.	.393
Erkältungen _____	.363	Psychiatrische Krankheiten _____	.396
Herpes Simplex.	.364	Angst und nervliche Anspannung _____	.396
HIV-Infektion und AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome) _____	.366	Depressionen _	.397
Candidiasis _____	.368	Schizophrenie-	.398
Allergie —	.371	Schlafstörungen.	.401
Einleitung.	.371	Frauenbeschwerden.	.404
Allergische Rhinitis.	.372	Menstruationskrämpfe.	.404
Asthma _____	.372	Prämenstruelles Syndrom (PMS) _____	.404

Fibrozystische Brust- erkrankung _____	.406	Wie und wo mißt man eine Übersäuerung? ____	.423
Wechseljahre _____	.407	Wie kann der Körper Säuren loswerden? ____	.424
Scheidenentzündung.	.408	Therapie-	.424
Die Pille _____	-409		
Zervixdysplasie (Abnormaler Abstrich).	.411	Starker Alkohol- konsum _____	.425
Brustkrebs _____	.412		
Erkrankungen der Harnwege ____	415	Rauchen.	.428
Vergrößerung der Prostata _____	415	Metallvergiftung.	.431
Nierensteine _____	416	Aluminum _____	.431
		Blei.	.432
Unfruchtbarkeit.	.418	Cadmiumri-	.434
Frauen _____	.418	Quecksilber-	.436
Männer.	_419	Zusammenfassung .	.438
Operationen und Verletzungen _____	.421	Sport.	.440
		Kohlenhydrate „laden“ _	.441
Säure-Basen-Haushalt _	.423	Die Mahlzeit vor dem Wettkampf bzw. Training ____	.441
Welche Ursachen führen zu einer Übersäuerung?-	.423	Flüssigkeitszufuhr ____	.442
Welche Nahrungsmittel bezeichnet man als Säurebildner? _____	.423	Protein beim Body- building _____	.443
Anhang I: Abkürzungen, Maßeinheiten und Gewichte	448	Anhang II: Nährstoff-Supplemente: Die bevorzugten Formen und Einnahmezeiten	449

Anhang III: Medikament-Nährstoff- Interaktionen _____	.452	Anhang VI: Lebensmittelzusatz- stoffe _____	.476
Anhang IV: Nährstoff-Nährstoff- Interaktionen _____	.461	Anhang VII: Orthomolekulare Produkte _	.481
Anhang V: Labordiagnostik zur Nährstoff- Status-Bestimmung _____	468	Anhang VIII: Weiterführende Literatur.	.482
		Sachverzeichnis.	.483