

dr.julrich • andreas
strunz* jopp

mineralien

DIE MINERALIEN

Kalzium - für feste Knochen, starke Nerven und gegen Allergien **37**

Das entscheidende Millionstel Gramm	18
Zellschutz durch Selen, Mangan, Zink	19
Teurer Mangel: Lebenswichtige atomare Bauteilchen	19
Enzyme managen die biochemische Fabrik-Mensch	20
Mikronährstoffe bestimmen Ihre Gesundheit	21
2 Millionen Jahre Steinzeit-Fitnesskost	21
100 Jahre verarmte Industriekost	22
Mineralstoffmangel durch Fett und Zucker	25
Verluste durch Verarbeitung	27
Mineralien und Spurenelemente besser ausökogemüse?	30
Ammenmärchen: Ausgelaugte Böden	30
Generation Fast Food	
Neu: Hochverarbeitete Lebensmittel verursachen Herzinfarkte	
Biostoffe tanken - Glückliche Italiener	

junge Knochen	37
Alt sein ist Knochenverlust	37
DieOsteoporose-Lawine	38
Ihre Knochen - eine große Baustelle	39
Hormone kommandieren die Reparatur-truppen	40
Kalziummangel hat fast jede/r Deutsche	41
Maximale Knochenmasse für Kinder	43
Kalzium erhöht die Knochendichte	44
Kalzium allein genügt nicht	45
QuaUtätsknochen brechen seltener- Vitamine K, C und D arbeiten im Team mit Kalzium zusammen	47
Vitamin K - Salat für besseren Kalzium-einbau	47
Vitamin C - stabile und flexible Struktur	48
Vitamin D - das wichtigste Knochenvitamin	50
Beheben Sieden Vitamin-D-Mangel	50
Kalzium und Vitamin D für die Zähne	51
Magnesiummangel und Knochenabbau	52
Rauchen schadet den Knochen	53
Der Knochen-Check-up	55
<i>Special</i> : Essen Sie Ihre Knochen stark	56
Wie gut ist Ihre Knochendichte?	58
Kalzium -gegen Allergien und als Mervenbotenstoff	59
Kalzium gegen Sonnenallergien	59
Kalzium und Vitamin C in der Heu-schnupfzeit	60
Kalzium hält die Nerven fit	60





Kalzium und Krebs	62	Kalium-im Sport, gegen Übersäuerung, für niedrigen Blutdruck	96
<i>gut zu wissen:</i> Kalzium zum Schutz vor Darmkrebs	63	Keine Ausdauer beim Sport	97
<i>gut zu wissen:</i> Vorbild: Ärzte nehmen Kalzium	64	<i>Special:</i> Säfte-Jungbrunnen für Ihre Zellen	98
Interview mit Prof. Reiner Bartl		Die Hochdruck-Gesellschaft	100
<i>Jeder ist seines Skelettes Schmied</i>	66	Jede/r 5. Deutsche steht unter Druck	100
<i>Special:</i> Die Säuren-Basen-Balance	72	Gefährlicher Druck	100
Magnesium -Wellness für Ihre Nerven	76	Hand auf's Herz: Kennen Sie Ihren Blutdruck?	102
Für guten Schlaf, gegen Kopfschmerzen, und für ein ruhiges Herz	76	Kalium gegen Bluthochdruck	103
Magnesium gegen Stress	76	Bauen Sie die Risikofaktoren ab: die Antilopen-Methode	103
Magnesiummangel durch Stress	78	Gemüse gegen Schlaganfall	107
Besser schlafen	80	Die Steinzeiterernährung- Blutdruck senken ohne Medikamente	109
<i>gut zu wissen:</i> Magnesium-Blutwerte	81	Die Gesundformel für Sie	109
<i>Special:</i> Magnesium für Frauen	82	Essen Sieden Hochdruck einfach weg - die DASH-Studie	110
Jeder 10. Deutsche - Magnesium gegen Migräne	85	Ernährung statt sinnloser Medikamente	111
Magnesium für Energie	86	Gemüse schonend zubereiten	112
Das Magnesium-Kraftwerk für den Sport	86	<i>gut zu wissen:</i> So füllen Sie Ihre Kalium- speicher	113
Mehr Fettverbrennung beim aeroben Training	87	Natrium - Versalzener Stoffwechsel, Gewicht verlieren und hoher Blutdruck	114
Energie und Besonnenheit für Schreib- tischttäter	88	Versalzenes Leben	114
Müde durch Magnesiummangel	88	5 Kilogramm weniger Gewicht in einer Woche	115
<i>gut zu wissen:</i> Magnesium als Schutz vor Diabetes	89	Wasseransammlungen vermindern	116
Magnesium für ein aktives Herz	90	Müde durch schlechte Kalium-Natrium- Balance	117
Rohstoffversorgung für Ihr Herz	90	Salz in Nahrungsmitteln eine Plage	118
Magnesiumreiches Wasser gegen Herz- Kreislauf-Erkrankungen	91	So macht Natrium hohen Blutdruck	121
Niedrigeres Infarkttrisiko mit hohem Magnesium-BI-BI-BI-BI-BI-BI-BI-BI-BI-BI	92	<i>gut zu wissen:</i> Weniger Salz kann den Blutdruck senken	122

DIE SPURENELEMENTE 124

Selen - Optimaler Zellschutz, Krebschutz und Schadstoffentsorgung 124

99 % der Deutschen haben Selenmangel	125
Zellschütz • Selen schützt alle Zellen	126
Zellbombardement durch Freie Radikale	126
Hier entstehen Freie Radikale	127
Erkrankungen durch Freie Radikale	128
Rüsten Sie den Zellschutz auf: Selen, Zink, Mangan	128
Schäden durch Freie Radikale lassen sich messen	130
Ihr persönlicher Antioxidanzienbedarf: das Ende der Spekulationen	130
Seien als Krebschutz	131
Das Antikrebs-Spurenelement	131
<i>gut zu wissen:</i> Krebschutz mit Selen	133
Selen entsorgt Schadstoffe	134
Spurenelement- und Mineralienmangel: freie Bahn für Schwermetalle	134
Krank durch Schadstoffe	134
Schadstoffkranke Kinder	135
Entgiften und ausleiten	135
<i>Special:</i> Powermineralien gegen Schwer- metalle	136
Sondermülldeponie Mund	139
Der Kaugummi-Test	140
Amalgamsanierung	140
<i>Special:</i> Aus der Praxis - Ihre Selen-Blutwerte	142
Seien und Psyche	144
»Selen macht glücklich«	144
Stimmungsaufheller gegen »the Angst«	145

Mit Selen geistig fit bis ins hohe Alter	145
Produktkauf-Worauf sollten Sie achten?	146

Zink- Boss über 300 Enzyme 148

Zink - der Eiweißstoffwechset- manager	149
<i>gut zu wissen:</i> Halbieren Sie die Erkältungszeit	152
Zink vermindert den Antibiotikaeinsatz	153
Zink fürs Immunsystem	153
Zinkmangel offiziell unter den Tisch gekehrt	154
Casanova nahm Zink	155
Kinderreiche Deutsche...	156
Die Balance der Spurenelemente - wie viel Zink ist zu viel?	157
<i>Special:</i> Jeder dritte Deutsche bekommt Diabetes	159
<i>gut zu wissen:</i> Ballaststoffe, Mineralien und Spurenelemente - so senken Sie Ihr Diabetesrisiko	161



Jod - Hormonstörung durch Jodmangel

164

Dici-<(r)öpfige Bundestags- abgeordnete	164
Schilddrüsenhormone - Ihre Energie- hormone	166
Typischer Fall: Hyperaktiv - Schild- drüsenüberfunktion	167
Typischer Fall: Underperformer-Schild- drüsenunterfunktion	168
Psychisch gut drauf	171
Niedriger IQ bei Kindern durch Jodmangel	172
Jodtabletten in der Schwangerschaft	172
Jodmangelnde Deutsche	173
Erinnern Sie sich an Tschernobyl?	174
Jod: In Lebensmitteln kaum vorhanden	175
<i>gut zu wissen:</i> Jod in Lebensmitteln	176

Eisen - Eisenmangel oder ungesunde Überladung mit Eisen?

178

	178
Sauerstoff für das Gehirn	179
Müde wegen Eisenmangel	180
Sauerstofftaxi für die Muskelarbeit	181
.. s n * * fahre	184
Frauen brauchen mehr Eisen	184
Genügend Eisen: 99 % der Männer	185
Schwangere brauchen mehr Eisen	185
So vervielfachen Sie die Eisenaufnahme: mediterrane essen	187

* , ... - v * - -	188
Der Gendefekt - Eisenüberladung	188
Eisenüberladung bei älteren Menschen	189
Von A-Z versorgt: Veraltete Produkte enthalten Eisen	190

Fluor-So härten Sie Ihre Zähne zusätzlich

192

Ein Drittel weniger Karies mit fluoridgel	194
So reparieren Sie kleine Schäden an den Zähnen	194
Haben Sie Schmerzen an den Zahnhälsen?	195
Und welches Fluorid in Zahncremes?	196
Vermindern Mundspüllösungen Bakterien?	197
Out: Fluoridtabletten bei Kindern	197
Sind Kinderzahncremes wichtig?	198
Weniger Karies mit fluoridiertem Salz	198

ANHANG

200

Multimineral-Produkte	201
Kleines ABC zur chemischen Formulierung	202
Quellenverzeichnis	204
Sachwörterverzeichnis	219
Bildnachweis	222
Die Autoren	224