

8 **Nährstoffe für die Gesundheit nutzen**

10 **1. Kapitel**

Nährstofftherapie – wie geht das?

11 **Nährstoff-Überblick**

11 Nährstoffe – im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln

13 Das fehlende Puzzlestück: die IBSE

14 **Grundwissen und Regeln der Nährstofftherapie**

14 Regel 1: Jeder Mensch ist ein Individuum

15 Regel 2: Die Methode – die IBSE nach Labor einstellen

20 Regeln 3a + 3b: Das Labor – richtig machen und nutzen

22 Ergänzendes Grundwissen zur Nährstoff-Labordiagnostik

23 Regel 4: Die richtige Therapiedosis suchen und finden

24 **Wie fängt man an?**

25 Zugang über das »Problem« oder den Nährstoff

25 Einfach: gesund, neugierig – präventiv

27 Schwieriger: leidend – etwas kurativ, mehr präventiv

29 Anspruchsvoll: krank – kurativ zuarbeiten, Verlauf mildern

30 Für Fortgeschrittene: Einstellung einer gesunden IBSE

31 **Was ist bei der Umsetzung zu beachten?**

32 Nährstofftherapie darf nicht wehtun

33 Kombinationen

35 Einnahmezeitpunkt

36 Gute Labore

38 Gute Produkte

42 Prozedere vor der Blutentnahme

43 **2. Kapitel**

Die wichtigsten Nährstoffe

47 **Vitamine – wasserlösliche**

48 B-Vitamine

62 Vitamin C

66 **Vitamine – fettlösliche**

67 Vitamin A

70 Vitamin D

74 Vitamin E

76 Vitamin K

81 **Vitamine –**

auch sehr hilfreich

81 Coenzym Q10 (Ubiquinon)

84 Alpha-Liponsäure

86 **Mineralien – Bedarf von klein zu groß**

87 Molybdän

89 Chrom

91 Selen

94 Jod

98 Kupfer

100 Bor

102 Mangan

104 Zink

106 Eisen

109 Kalium

111 Magnesium

114 Calcium

118 **EPA & DHA – wirklich essenziell**

119 Was bedeutet dieser Omega-3-Index?

119 EPA & DHA sind gesund – die Medizin nutzt sie nicht

121 **Aminosäuren –**

Bausteine des Lebens

121 1. Methode: Proteinpulver

122 Wichtig: das Gesamteiweiß

124 2. Methode: gezielt zuführen

- 125 3. Methode: Aminogramm
- 125 4. Methode: beschwerdespezifisch

127 3. Kapitel Indikationen

129 Präventiv

- 132 Knochenschutz
 - 133 Gefäßschutz
 - 134 Organschutz
 - 135 Zell- und Mitochondrienschutz
 - 136 Unterstützung Schlaf
 - 137 Unterstützung Haut, Haare & Schleimhaut
 - 138 Unterstützung Immunsystem
 - 139 Unterstützung Schilddrüse
 - 140 Sportlerinnen und Sportler
 - 141 Lebensphasen Frau
 - 145 Lebensphasen Mann
- ### 147 Kurativ
- 148 Osteoporose
 - 149 Arteriosklerose (Gefäßverkalkung)
 - 150 Chronische Niereninsuffizienz
 - 151 Vorhofflimmern
 - 154 Metabolisches Syndrom
 - 157 Infektanfälligkeit
 - 157 Blasenentzündung/Blasenschwäche
 - 159 Depressive Stimmungen
 - 160 Partielle Nebennierenererschöpfung (Adrenopause)

- 161 Hashimoto-Thyreoiditis
 - 162 Hochsensibilität
 - 163 HPU (Hämopyrrolaktamurie)
 - 164 Leaky Gut (undichte Darmschleimhaut)
 - 165 Histaminintoleranz (Histaminose)
 - 167 Migräne
 - 168 Stress
 - 168 Chronische Erschöpfung
- ### 170 Begleitend zu Medikamenten
- 171 Acetylsalicylsäure
 - 171 Diuretika
 - 171 Protonenpumpenhemmer
 - 171 Metformin
 - 172 L-Thyroxin
 - 172 Cholesterinsenker
 - 173 Corticosteroide (»Cortison«)
 - 174 Orale Kontrazeptiva (»Pille«)

- 176 Nachwort
- 177 Zukunft
- 179 Danksagung

180 Service

181 Laborwert-Tabellen

(IMD Berlin und Labor Augsburg) mit Angabe der therapeutischen Zielbereiche im Vergleich zur offiziellen Referenz

- 194 Stichwortverzeichnis
- 196 Quellenangaben
- 197 Weiterführende Infos der Autorin