

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Dr. Harald Stossier	11	Die gesundheitsökonomische Dimension	
Der Biogena Mikronährstoff-Coach	13	von Mikronährstoffen	15
		Kurzbiografien	17
		Abkürzungsverzeichnis	23

Nährstoffe

5-HTP	29	Enzian	180
Alpha-Linolensäure	34	EPA	182
Alpha-Liponsäure	40	Flohsamen	187
Artischocke	44	Folsäure	191
Astragalus	46	GABA	198
Bambus	48	Gamma-Linolensäure	202
Berberitze	51	Ginkgo	209
Beta-Carotin	53	Ginseng	213
Beta-Glukan	61	Glukosamin	216
Biotin	66	Goldrute	223
Bitterholz	71	Granatapfel	225
Bitterklee	73	Grapefruit	227
Bittermelone	75	Grüner Tee	230
Bor	77	Guarana	234
Brennnessel	83	Heidelbeere	237
Bromelain (Ananas)	86	Hericum	240
Calcium	90	Hyaluronsäure	246
Carotinoide	105	Ingwer	251
Cat's Claw	110	Jod	253
Chlorella	112	Johanniskraut	260
Chondroitinsulfat	116	Kalium	264
Chrom	120	Kamille	271
Cobalamin (siehe Vitamin B ₁₂)		Katzenbart	273
Coenzym Q10	125	Kletterrebe	275
Cordyceps	136	Knoblauch	277
Coriolus	140	Kollagen	279
Cranberry	144	Kolostrum	282
Curcuma	148	Kreatin	286
DHA	153		
Diaminoxidase	160		
Eibisch	164		
Eisen	166		

Kupfer	294	Roskastanie	476
Kürbiskern	300	Rotschimmelreis	478
L-Arginin	302	Rutin	480
L-Carnitin	306	Sägepalme	482
L-Glutamin	311	SAME	484
L-Glutathion	316	Schlüsselblume	489
L-Lysin	320	Schwarzkümmelöl	491
L-Methionin	324	Selen	494
L-Phenylalanin	329	Shiitake	501
L-Tryptophan	333	Spargel	505
L-Tyrosin	338	Spirulina	507
Laktase	342	Spitzwegerich	512
Lavendel	345	Süßholzwurzel	514
Lecithin	347	Taurin	519
Löwenzahn	351	Thymian	525
Maca	353	Thiamin (siehe Vitamin B ₁)	
Magnesium	356	Tomaten-Spezialextrakt	527
Mangan	369	Traubenkernextrakt	530
Mariendistel	374	Traubensilberkerze	536
Mäusedorn	377	UMP	539
Melatonin	379	Verdauungsenzyme	542
Molybdän	384	Verzweigt-kettige Aminosäuren	546
MSM	388	Vitamin A	551
NAC	392	Vitamin B ₁	560
NADH	397	Vitamin B ₁₂	566
Neem	400	Vitamin B ₂	574
Niacin	402	Vitamin B ₃ (siehe Niacin)	
Omega-3-Fettsäuren	408	Vitamin B ₅ (siehe Pantothensäure)	
Oregano	418	Vitamin B ₆	579
Pantothensäure	420	Vitamin B ₇ (siehe Biotin)	
Papain (Papaya)	426	Vitamin B ₉ (siehe Folsäure)	
Phosphor	430	Vitamin C	588
Phytoöstrogene	435	Vitamin D	597
Probiotika	443	Vitamin E	609
Proteinogene Aminosäuren	451	Vitamin K	617
Pycnogenol	457	Weidenröschen	625
Pyridoxin (siehe Vitamin B ₆)		Weihrauch	627
Quercetin	465	Weinlaub	631
Reishi	467	Xylose-Isomerase	633
Rhodiola rosea	470	Yams	636
Riboflavin (siehe Vitamin B ₂)		Zink	639
Rosmarin	474	Zistrosenkraut	646

Indikationen

FRAUENGESUNDHEIT	651	ERNÄHRUNG & STOFFWECHSEL	699
Blasen- und Harnwegsentzündungen ..	651	Adipositas	699
Kinderwunsch & Schwangerschaft & Stillzeit	653	Diabetes mellitus	700
Krebsprävention bei Frauen	654	Metabolisches Syndrom	702
Menopausale Beschwerden	655	Schilddrüsenerkrankungen	705
Menopausale Osteoporose	657	Übersäuerung (Bindegewebsazidose).....	709
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	658	Wachstumsphase	709
Regelschmerzen	659		
		ENTGIFTUNG	711
MÄNNERGESUNDHEIT	661	Schwermetallausleitung	713
Fertilitätsstörungen	661		
Organische Erektionsprobleme	662	HERZ-KREISLAUF-SYSTEM	716
Prostata (Benigne Prostatahyperplasie)	663	Entwässerung	716
Sexuelle Leistungsfähigkeit (Potenz) ...	664	Hämorrhoiden & Varizen	716
		Herzrhythmusstörungen	718
ANTI-AGING & GERONTOLOGIE	665	Hyperhomocysteinämie	719
Altersbedingte Kachexie	665	Hyperlipidämie	719
Altersbedingter Leistungsabfall	666	Hypertension (Bluthochdruck)	721
Altersdepression	668	Koronare Herzkrankheit & Arteriosklerose	722
Gedächtnisstörungen	669	Thromboseprävention	727
Reduzierte Immunantwort	671		
Vitalität und Wohlbefinden	672	HAUT, HAARE, NÄGEL	728
		Akne	728
ATEMWEGE & IMMUNSYSTEM	675	Alopezie (Haarausfall)	729
Allgemeine Immunschwäche & rezidivierende Infekte	675	Atopische Ekzeme	731
Asthma bronchiale	677	Brüchige Haare und Nägel	732
Erkältungen & grippale Infekte	678	Couperose (Besenreiser)	734
Heuschnupfen	680	Hautalterung	735
		Melasma	737
AUGEN	681	Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme	738
Makuladegeneration	681	Trockene Haut	740
UV-Belastung des Auges	682	UV-bedingte Hautalterung	741
BEWEGUNGSAPPARAT & SPORT	684	INFEKTIONSKRANKHEITEN	743
Arthritis & Arthrose	684	Borreliose	743
Chronische Entzündungen	686	Epstein-Barr-Virus	744
Leistungssport	688	Herpes simplex	746
Muskelaufbau	691		
Muskelkrämpfe	693	LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEIT	747
Osteoporose	694	Fruktosemalabsorption	747
Rheumatischer Formenkreis	695	Histaminintoleranz	748
Sportverletzungen	697	Laktoseintoleranz	750

LEBER & NIERE	752	SCHMERZEN	784
Leberschutz & Leberfunktions- störungen	752	Burning-Feet-Syndrom	784
Nebennierenschwäche (Adrenal-Fatigue)	754	Fibromyalgie	785
Nierenfunktionsstörungen	756	Migräne & Kopfschmerzen	786
		Rückenschmerzen	787
		Unspezifische Schmerzzustände	788
LEISTUNGSFÄHIGKEIT & PSYCHE	757	SUCHTERKRANKUNGEN	790
ADHS & Hyperaktivität	757	Alkoholabusus	790
Burn-out	759	Nikotinabusus	791
Chronic-Fatigue-Syndrom	760		
Depressionen & Angstzustände	761	VERDAUUNG	793
Müdigkeit und Erschöpfung	763	Diarrhoe (Durchfall)	793
Schlafstörungen	765	Dysbiose (gestörte Darmflora)	794
Stress	765	Eingeschränkte Verdauungsleistung	795
Vertigo	767	Entzündliche Darmerkrankungen	797
		Gallensteine	799
NÄHRSTOFFMANGELERKRANKUNG..	768	Gastritis & Magengeschwür	799
Eisenmangelanämie	768	Intestinale Candidamykosen	801
Kryptopyrrolurie (HPU, KPU)	769	Leaky-Gut-Syndrom	802
Molybdänmangelzustände (Xanthinurie)	770	Obstipation	804
Perniziöse Anämie	771	Reizdarm	805
NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN .	772	WUNDHEILUNG	807
Demenzerkrankungen	772	Dekubitus	807
Nervenentzündungen & Polyneuropathie	773	Diabetischer Fuß	809
Restless-Legs-Syndrom	774	Verletzungen & Verbrennungen	811
Tinnitus	775		
ONKOLOGIE	776	ZÄHNE	813
Chemo- und Strahlentherapie	776	Gingivitis & Parodontitis	813
Tumorprävention & onkologische Begleittherapie	777	Wundheilung Kiefer-, Nasen-, & Nebenhöhlenbereich	814
		Zahnhalteapparat	815
OXIDATIVER & NITROSATIVER STRESS	781		
Nitrosativer Stress	781		
Oxidativer Stress	782		

Wechselwirkungen

ANALGETIKA	819	ANTIKOAGULANZIEN	869
NSAID	819	Vitamin-K-Antagonisten und Heparine	869
Opiode-Analgetika	822		
ANTAZIDA	824	ANTIRHEUMATIKA & ANTIPHLOGISTIKA	871
Al-/Mg-hydroxidhaltige Antazida und Natriumhydrogencarbonat	824	Remissionsinduktoren	871
H ₂ -Blocker	826	ANTITUBERKULOTIKA	873
Protonenpumpenhemmer	828		
ANTIADIPOSITA	831	DIURETIKA	877
Antiadiposita	831	Kaliumsparende Diuretika	877
		Schleifendiuretika	879
		Thiazide	881
ANTIASTHMATIKA	833	GICHTMITTEL	883
Antiasthmatika (allgemein)	833	Urikostatikum & Urikosurikum	883
ANTIBIOTIKA	836	IMMUNSUPPRESSIVA	884
Antibiotika (allgemein)	836		
Chinolone (Gyrasehemmer)	837	KARDIAKA	887
Polyene	838	Herzglykoside	887
Tetracycline	839	Kardiaka und Koronartherapeutika	889
Urologisch wirksame Antiinfektiva	841		
		KONTRAZEPTIVA (ORAL)	891
ANTIDEMENTIVA	843	Estrogene bzw. estrogenhaltige orale Kontrazeptiva	891
Antidementiva (allgemein)	843		
		KORTIKOSTEROIDE	895
ANTIDEPRESSIVA	845	Glukokortikoide und Mineralkortikoide	895
Lithium	845		
Neuroleptika	846	LAXANTIEN	899
Selektive Serotoninwiederaufnahme hemmer (SSRI)	848	Antiresorptive & hydragoge Laxantien	899
Trizyklische Antidepressiva	851		
		LIPID- UND CHOLESTERINSENKER ...	902
ANTIDIABETIKA (ORAL)	853	Fibrate & Anionenaustauscher	902
		Statine (CSE-Hemmer)	905
ANTIEPILEPTIKA	856		
		OSTEOPOROSEMITTEL	908
ANTIHYPERTONIKA	861	Bisphosphonate & Strontiumranelat	908
ACE-Hemmer	861		
Antihypertonika (allgemein)	863	PARKINSONMITTEL	910
AT1-Antagonisten (Sartane)	865		
Betablocker	867	PSYCHOSTIMULANZIEN	913
		Amphetaminderivate	913
		Xanthinderivate	915

SCHILDDRÜSENTHERAPEUTIKA	917	ZYTOSTATIKA	922
Schilddrüsenhormon	917	Alkylierende Substanzen	922
SEXUALHORMONE	919	Anthrazykline	923
Antiestrogene – selektive Estrogen- rezeptormodulatoren (SERM)	919	Antimetaboliten	926
Aromatasehemmer	920	Mitosehemmstoffe	928
		Monoklonale Antikörper	930
		Platinverbindungen	931
		Taxane	933
INTERAKTIONEN ZWISCHEN MINERALSTOFFEN/SPURENELEMENTEN UND NÄHRSTOFFEN			935
INTERAKTIONEN ZWISCHEN VITAMINEN UND NÄHRSTOFFEN			943
STICHWORTVERZEICHNIS			951