

# Inhalt

## Teil I Grundlagen

<b>1</b>	<b>Einführung</b> .....	2	<b>2.12 Vitamine und Vitaminoide</b> .....	21
1.1	Stellenwert der Ernährung .....	2	2.12.1 Funktionen im Körper .....	21
1.2	Ernährung und Lebenserwartung .....	3	2.12.2 Bedeutung für Ernährung und Gesundheit .....	21
1.3	Wichtige Nahrungsbestandteile .....	3	<b>2.13 Antioxidanzien</b> .....	25
1.4	Mineralstoffe in der heutigen Zeit ....	4	2.13.1 Funktionen im Körper .....	25
			2.13.2 Bedeutung für Ernährung und Gesundheit .....	26
<b>2</b>	<b>Die optimale Versorgung des Körpers</b> .....	6	<b>2.14 Mineralstoffe und Spurenelemente</b> .....	26
2.1	Nahrungsmittel und ihre biologischen Funktionen .....	6	2.14.1 Funktionen im Körper .....	26
2.2	Bioverfügbarkeit .....	6	2.14.2 Bedeutung für Ernährung und Gesundheit .....	27
2.3	Chronobiologie .....	7	<b>2.15 Sekundäre Pflanzenstoffe</b> .....	29
2.4	Darmflora .....	7	2.15.1 Funktionen im Körper .....	29
2.5	Säure-Basen-Haushalt .....	7	2.15.2 Bedeutung für Ernährung und Gesundheit .....	29
2.6	Kolloidales Bindegewebe – extrazelluläre Matrix .....	8		
2.6.1	Aufgaben des Bindegewebes .....	10	<b>3</b>	<b>Orthomolekulare Medizin und Therapie</b> .....
2.6.2	Verlust der Bindegewebselastizität .....	10		33
2.6.3	Schüßler-Salze zur Regeneration des Bindegewebes .....	11	<b>3.1</b>	<b>Geschichte und Definition</b> .....
2.7	<b>Zucker und Kohlenhydrate</b> .....	11	<b>3.2</b>	<b>Wirkstoffe der Orthomolekularen Medizin</b> .....
2.7.1	Funktionen im Körper .....	12		33
2.7.2	Bedeutung für Ernährung und Gesundheit .....	12	<b>3.3</b>	<b>Grundregeln der Orthomolekularen Medizin</b> .....
2.8	<b>Aminosäuren und Proteine</b> .....	13		33
2.8.1	Funktionen im Körper .....	14	<b>3.4</b>	<b>Diagnose eines Mikronährstoffmangels</b> .....
2.8.2	Bedeutung für Ernährung und Gesundheit .....	14		34
2.9	<b>Fette, Öle und Fettsäuren</b> .....	15	<b>3.5</b>	<b>Empfehlungen zu Dosierung und Anwendungsdauer</b> .....
2.9.1	Funktionen im Körper .....	16		35
2.9.2	Bedeutung für Ernährung und Gesundheit .....	17	<b>3.6</b>	<b>Mengen- und Spurenelemente in der Orthomolekularen Therapie</b> .....
2.10	<b>Faserstoffe</b> .....	19		36
2.10.1	Funktionen im Körper .....	19	3.6.1	Wasserlösliche Vitamine .....
2.10.2	Bedeutung für Ernährung und Gesundheit .....	19		36
2.11	<b>Wasser</b> .....	20	3.6.2	Fettlösliche Vitamine .....
2.11.1	Funktionen im Körper .....	20		42
2.11.2	Bedeutung für Ernährung und Gesundheit .....	20	3.6.3	Mineralstoffe und Spurenelemente .....
				44
			3.6.4	Exogene Antioxidanzien .....
				51
			3.6.5	Essenzielle, einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren .....
				53

<b>4 Biochemie nach Dr. Schüßler</b> ...	57	4.3.3 Reaktionen	65
<b>4.1 Mineralstoffe nach Dr. Schüßler und Wirkungsweisen</b> .....	58	<b>4.4 Weitere Applikationsformen der Schüßler-Salze</b> .....	65
4.1.1 Unterscheidung zwischen Funktions- und Baustoffen .....	58	4.4.1 Dilutionen .....	65
4.1.2 Intra- und Extrazelluläres Konzentrationsverhältnis .....	58	4.4.2 Tropfen .....	66
4.1.3 Verschiedene Mineralstoffspeicher ....	60	4.4.3 Mineralstoffauflagen .....	66
4.1.4 Verbrauch der Speichervorräte und Substanzverlust .....	61	4.4.4 Sprühlösung .....	66
<b>4.2 Analyse einer Mangelsituation</b> .....	61	4.4.5 Inhalation .....	66
4.2.1 Antlitzanalyse .....	62	4.4.6 Salbe .....	67
<b>4.3 Schüßler-Salze</b> .....	63	4.4.7 Gel/Cremegel .....	67
4.3.1 Dosierung .....	63	4.4.8 Bäder .....	68
4.3.2 Richtlinien zur Einnahme .....	64	4.4.9 Waschungen .....	68
		4.4.10 Zäpfchen .....	68
		<b>4.5 Schlussbemerkung zur Biochemie nach Dr. Schüßler</b> .....	69

## Teil II Schüßler-Salze in Kombination mit Orthomolekularen Substanzen

<b>5 Die Biochemie nach Dr. Schüßler in Verbindung mit Orthomolekularer Therapie</b> .....	72	5.7 Magnesium phosphoricum Nr. 7 .....	89
5.1 Calcium fluoratum Nr. 1 .....	73	5.8 Natrium chloratum Nr. 8 .....	91
5.2 Calcium phosphoricum Nr. 2 .....	75	5.9 Natrium phosphoricum Nr. 9 .....	93
5.3 Ferrum phosphoricum Nr. 3 .....	78	5.10 Natrium sulfuricum Nr. 10 .....	94
5.4 Kalium chloratum Nr. 4 .....	81	5.11 Silicea Nr. 11 .....	97
5.5 Kalium phosphoricum Nr. 5 .....	84	5.12 Calcium sulfuricum Nr. 12 .....	99
5.6 Kalium sulfuricum Nr. 6 .....	86	5.13 Erweiterungsmittel .....	100
		<b>6 Repertorium</b> .....	102

## Teil III Anhang

<b>Adler Ortho Produkte</b> .....	184	<b>Kontaktadressen</b> .....	189
<b>Hautpflegeprodukte</b> .....	187	<b>Literatur</b> .....	190
<b>Über die Autoren</b> .....	188	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	191