

Stichwortverzeichnis

A

- Abführmittel 42, 199, 419
- Abgaskatalysator 622
- Abnehmen 44
- Absorption 34
- Acetaldehyd 77, 78, 79
- Acetat 41
- Acetylcholin 296, 548
 - Pantothensäure 186
- Adenosin-Triphosphat 46
- ADHS 533
 - Eisen 218
 - Laboruntersuchungen 536
 - Nährstoffempfehlungen 535
 - Omega-3-Blutspiegel 253
 - Ursachen 534
 - Zink 239
- Adipositas 45
 - Chrom 214
 - Formula-Diät 112
 - Kohlenhydratüberschuss 71
 - Ölsäure 260
 - Omega-3-Fettsäuren 253
- Adrenalin 541
- Adrenochrom 566
- Aflatoxine 102
- AGE 369
 - Alzheimer-Krankheit 554
- AGE-Bildung
 - Carnosin 284
- AIDS 508
 - Ernährungsempfehlungen 510
- Akkermansia muciniphila 37
- Akne 386
 - Laboruntersuchungen 388
 - γ -Linolensäure 258
 - Nährstoffempfehlungen 386
 - Pflege 386
 - Raucher 387
 - Zink 239
- β -Alanin 284
 - Zufuhrempfehlungen 285
- Algenöl 252
- Algenpräparate, Schwermetall-
Ausleitung 606
- Alkohol 76
 - Abbau 78
 - Aufnahmegeschwindigkeit 77
 - Bluthochdruck 437
 - Brennwert 76
 - Empfehlungen 98
 - Herzinfarktisiko 433
 - Hirnstoffwechsel 595
 - Kalorien 597
 - Niacin 172
 - Rauchen 79
 - Schäden, körperliche 78
 - Schlafstörungen 538
 - Schwangerschaft 336
 - Stillzeit 345
 - Stoffwechsel 77
 - Stoffwechselveränderungen 78
 - Suchtpotenzial 595
 - Thiamin 167
 - Vitamin A 147
 - Vitamin B₁ 168
 - Vitamin-B₁₂-Mangel 182
- Alkoholdehydrogenase
 - Zinkmangel 235
- Alkoholhepatitis 78
- Alkoholismus, Nachtkerzenöl 258
- Alkoholkonsum 78
 - Ernährungsempfehlungen 596
 - Folgen 595
 - Gesundheitsschäden 77
 - maßvoller 78, 595
 - Nährstoffempfehlungen 596
 - Richtwerte 79
 - Übergewicht 77
- Alkoholsyndrom, fötales 336
- Alkoholvergiftung 77
- Alkyl-Quecksilber-Verbindungen 626
- Allergene 131, 515
- Allergie 515
 - Kalzium 203
 - L-Methionin 272
 - Magnesium 207
 - Omega-3-Fettsäuren 253
 - Schizophrenie 564
 - Vitamin C 193
- Alliin 87
- all-trans- β -Carotin 139, 145
- Alter 361
 - Ascorbinsäurespiegel 191
 - biologisches 362, 363
 - chronologisches 362
 - Ernährungszustand 375
 - Ernährung, vegetarische 108
 - Hormonspiegel 367
 - Immunsystem 371, 377
 - Intrinsic-Faktor 183
 - Lebensweise 362
 - Mikronährstoffbedarf 376
 - Veränderungen, körperliche 374
- Altersflecken 363, 384
- Alterung
 - Chromosomenschäden 368
 - Glykierungsprozesse 370
 - Radikale, freie 363
- Alterungsprozess 361, 363, 373
 - Kalorienzufuhr 371
 - Melatonin 319
- Alterungsthese 363
- Aluminium 608
 - Belastung, chronische 606
 - Gegenspieler 611
 - Mikronährstoff-
wechselwirkungen 610
- Aluminiumausleitung,
Nährstoffempfehlungen 610
- Aluminiumbelastungen 608
 - chronische
 - Erkrankungen 609
 - Folgen 610
- Aluminiumfolie 608
- Aluminiumhydroxid 608
- Aluminiumstatus 610
- Alzheimer-Krankheit 554
 - Aluminiumbelastungen 610
 - Cholin 298
 - Ernährungsempfehlungen 555
 - Insulinresistenz 554
 - Laboruntersuchungen 556
 - Melatonin 320
 - Nährstoffempfehlungen 555
 - Vitamin E 160
- Alzheimer-Patient,
Metallkonzentration, erhöhte 555
- Amalgamfüllungen 625
- Amalgamlegierungen, Zinngehalt,
hoher 629
- AMD 402
- γ -Aminobuttersäure 267
- Aminosäureketten 73
- Aminosäuren 15, 261
 - D- und L-Form 261
 - Einteilung 74
 - Funktionen 75
 - Gedächtnis 360
 - Immunsystem 503
 - Konzentration 530, 531
 - proteinogene 74
 - schwefelhaltige 212, 606
 - Bleiausleitung 615
 - Cadmiumausleitung 618
 - Quecksilberausleitung 626
 - verzweigt-kettige 277
- Aminosäurestoffwechsel 75
- Amylase 68
- α -Amylase 35, 66
- β -Amyloid-Plaques 554
- Anämie 444
 - Aluminiumbelastungen 610
 - Eisenmangel 218
 - Ernährungsempfehlungen 445
 - Folsäure 179
 - Folsäuremangel 180
 - Kupfer 223
 - Laboruntersuchungen 447

- megaloblastäre 182
- Nährstoffempfehlungen 446
- Säugling 347
- Schwangerschaft 334
- sideroblastische 176
- Anbraten 97
- Angina pectoris
 - Magnesium 208
- Angina, Zink 239
- Angst 567
 - Nährstoffempfehlungen 568
- Angstgefühle 567
- Annattosamenöl 158
- Anspannung, nervliche,
 - Nährstoffempfehlungen 568
- Anti-Aging 362
- Anti-Aging-Maßnahmen 363
- Anti-Aging-Profil 367
- Antibabypille 575
- Antidepressiva 560
 - Folsäure 181
 - Zink 240
- Antihistaminika 515
 - orthomolekulare 207
- Antihistaminwirkung, Vitamin C 193
- Antioxidans
 - Astaxanthin 293
 - Carnosin 284
 - Glutathion 286
 - Jod 219
 - L-Carnitin 280
 - L-Cystein 264
 - Mangan 225
 - Melatonin 319
 - Methionin 272
 - Niacin 171
 - Vitamin C 189
 - Vitamin E 158
 - Vitamin K 163
 - Zink 235
 - α -Liponsäure 313
- Antioxidanzien 365, 366, 462, 463
 - Alterung 364
 - Chromosomenschäden 369
 - Gewürze 98
 - Krebstherapie 495
 - natürliche 464
 - Quellen 464
 - rezyklieren 464
 - Sportler 122
- Antioxidanzienzufuhr 465
- Antirheumatika, Omega-3-Fettsäuren 253
- Apfelform 34
- Aphthen 408
- Apolipoprotein E 554
- Appetit, Arzneimittel 377
- Appetitmangel 354

- Arachidonsäure 257
 - Arthritis 470
 - Psoriasis 391
- AREDS-Studie 403
- Arginin 262
 - Funktionen 262
 - Überdosierung 263
 - Vorkommen, Nahrung 262
 - Zufuhrempfehlungen 263
- Arrhythmien 440
 - Kaliummangel 199
 - Magnesium 207
- Arsen 611
- Arsenausscheidung,
 - Nährstoffempfehlungen 613
- Arsenbelastungen 612
 - Folgen 612
- Arsenbetain 612
- Arsentrioxid 612
- Arteriosklerose 424
 - Bauchfett 61
 - Chrom 214
 - Homocystein 429
 - L-Arginin 263
 - Lipoprotein (a) 430
 - Nikotinsäure 173
 - Olivenöl 260
 - Prävention 531
 - Risikofaktoren 423
 - Vitamin-A-Mangel 148
 - Vitamin B₆ 176
 - Vitamin C 194
- Arthritis 469
 - Astaxanthin 294
 - Bor 243
 - Kupfer 223
 - Pantothensäure 186
 - psoriatische 391
 - rheumatoide 469
 - Vitamin B₆ 176
 - Zink 240
- Arthrose 473
 - Bor 243
 - Laboruntersuchungen 476
 - Mangan 226
 - Nährstoffempfehlungen 475
 - Niacinamid 173
 - Pantothensäure 186
- Arzneimittel, östrogenhaltige 575
- Ascorbinsäure 139, 189
 - Zahnschmelz 193
- Aspartam 274
- Aspirin 18
- Astaxanthin 82, 293
 - Anwendungsgebiete 294
 - Funktionen 293
 - Zufuhrempfehlungen 293
- Asthma 518
 - Cholin 298
 - Laboruntersuchungen 520

- Manganmangel 226
- Nährstoffempfehlungen 518
- Omega-3-Fettsäuren 254
- Vitamin-A-Mangel 148
- Vitamin B₆ 176
- Vitamin C 193
- Atemwege 516
 - Erkrankung, entzündliche 518
 - Infektion 504
 - Vitamin E 161
- Atemwegserkrankungen,
 - N-Acetylcystein 265
- ATP 46, 243, 287
- Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung 533
- Augen 397
 - Juckreiz 516
 - Nährstoffempfehlungen 398
 - Schutz 397
 - Vitamin A 146
 - Warnsignale 401
- Augendruckmessung 401
- Augenerkrankungen 397
- Augenkrankheiten 401
 - Carotinoide 83
- Augenlinse 398
- Austrocknung 54
- Autoimmunkrankheiten 371
 - Behandlung, ernährungsmedizinische 513
 - Nährstoffempfehlungen 512
- Azidose, latente 592
 - Gründe 593

B

- Baby
 - Nährstoffbedarf 345
 - Nahrungsumstellung 347
 - Vitamin-K-Mangel 164
- Bacteroides 37
- Bakterien 37
- Bakterienflora 35, 116
- Bakterienstämme 40
 - Ernährung 41
- Baldrian 539
- Ballaststoffbedarf 73
- Ballaststoffe 40, 71, 72
 - Alter 379
 - Einteilung 71
 - Empfehlungen 73
 - Funktionen 73
 - Verstopfung 418
- Bandscheibenbeschwerden,
 - Mangan 226
- Basenmischung 592
 - kieselerdehaltige 247
- Bauchfett 61
- Bauchspeicheldrüse 35, 59, 66, 68, 448
- Bauchumfang 33

- BCAA 277
 – Anwendungsgebiete 279
 – Bedarf 278
 – Funktionen 278
 – Überdosierung 279
 – Vorkommen, Nahrung 278
 BDNF 532, 561
 Beerenobst 85
 Belastungen, oxidative 364
 – messen 365
 – Schäden 364
 Benzin, bleifreies 613
 Benzodiazepin, Melatonin 321
 Bestrahlung
 – Beendigung,
 Nährstoffempfehlungen 496
 – Ernährungsempfehlungen 492
 – Laboruntersuchungen 495
 – Mikronährstoffhaushalt 492
 – Nährstoffempfehlungen 494
 – Nebenwirkungen 491
 Betain 295
 – Anwendungsgebiete 295
 – Funktionen 295
 – Zufuhrempfehlungen 295
 Betainhaushalt, Störungen 295
 Bewegungsstörungen, Cholin 298
 Bierhefe
 – Diabetes mellitus 455
 – Zuckerstoffwechselstörungen 451
 Bifidobakterien 38, 116
 Bindegewebe
 – schwaches 191
 – Silizium 246
 Biochemie 14, 17
 Bioflavonoide 490
 Biotin 187
 – Funktionen 187
 – Nagelbrüchigkeit 396
 – Schwangerschaft 188
 – Vorkommen, Nahrung 187
 – Zufuhrempfehlungen 188
 Biotinhaushalt, Störungen 188
 Bioverfügbarkeit 140, 161
 Birnenform 34
 Bisphenol A 104
 Bisphosphonate 478
 Bittermandelöl 102
 Blausäureverbindungen 101
 Blei 613
 Bleiaufnahme 613
 Bleiausleitung,
 Nährstoffempfehlungen 615
 Bleibelastungen 613
 – chronische, Folgen 614
 – Kalzium 203
 Bleichromat 215
 Blei-Exposition 601
 Bleirohre 614
 Blut 436, 440
 – Nährstofftransport 17
 – Sauerstofftransport 444
 – Schwermetall-Grenzwerte 604
 Blutalkoholgehalt 78
 Blutalkoholspiegel 78
 Blutarmut
 – Aluminiumbelastungen 610
 – Eisenmangel 218
 – Folsäuremangel 180
 – Kupfer 223
 – Schwangerschaft 334
 – Vitamin B₁₂ 182
 Blutdruck
 – Coenzym Q₁₀ 437
 – Kalzium 203
 – Magnesium 208
 – Omega-3-Fettsäuren 254
 – Vitamin C 193
 Blutdruckabfall,
 Kaliumüberschuss 200
 Blutdruckmessung 436
 Blutfarbstoff 216
 Blutfettwerte 425
 – Rauchen 599
 Blutgerinnung
 – Neugeborenes 346
 Blutglukosekonzentration 68
 Blutglukosespiegel 68
 Blut-Hirn-Schranke,
 Phosphatidylserin 323
 Bluthochdruck 436
 – Coenzym Q₁₀ 305
 – Ernährungsempfehlungen 437
 – Kalium 199
 – Kochsalz 99
 – Laboruntersuchungen 439
 – Nährstoffempfehlungen 438
 Blutkörperchen
 – rote 444
 – Schwangerschaft 334
 – Vitamin A 145
 – Vitamin B₆ 174
 – Vitamin B₁₂ 181
 – weiße 130
 Blut-pH-Wert 592
 Blutverdünner 159
 Blutzucker 450
 Blutzuckeranstieg 449
 Blutzuckerspiegel 448, 535
 – Gehirn 529
 – Vitamin B₆ 174
 BMI 33
 – Demenzpatient 556
 Boden, Aluminium 608
 Body-Mass-Index 33
 Bor 242
 – Anwendungsgebiete 243
 – Funktionen 242
 – Überdosierung 244
 – Vorkommen, Nahrung 243
 Borhaushalt, Störungen 243
 Borreitschöl 257
 Borwasser 242, 243
 Borzufuhr 243
 Boswellia 473
 Botulinumtoxin 102
 Botulismusrisiko 102
 Bradykardie 440
 Brain-Derived-Neurotrophic-Factor 532, 561
 Brausetablette 140
 Brennwerte 46
 Brigitte-Diät 113
 Brokkoli 412, 490
 – Schwangerschaft 333
 Bromelain 473, 553
 Brustkrebsrisiko, Kalzium 203
 Burnout
 – Ernährungsempfehlungen 543
 – Nährstoffempfehlungen 543
 Burnoutsyndrom
 – Behandlung 543
 – Symptome 542
 Butyrat 41
 B-Vitamine
 – Alzheimer-Erkrankung 556
 – Homocysteinspiegel 429
 – Kind 353
 – Mangel 175
 – Pubertät 353
 – Säugling 346
 – Schwangerschaft 333
- C**
 Cadmium 616
 – Aufnahme 601
 – Schmuck 605
 Cadmiumausleitung,
 Nährstoffempfehlungen 617
 Cadmiumbelastungen 616
 – chronische, Folgen 618
 Campesterol 84
 Carboanhydrase 592
 – Zinkmangel 235
 Carboxypeptidase, Zinkmangel 235
 Carnitin 279
 – Anwendungsgebiete 281
 – Funktionen 280, 283
 – Zufuhrempfehlungen 280
 Carnitinsynthese
 – Ascorbinsäure 189
 Carnosin 284
 – Funktionen 284
 – Zufuhr 285
 α-Carotin 82
 β-Carotin 82, 139, 145, 148
 – Lungenkrebs 83

- Carotinoide 82, 99, 139, 144, 148, 293, 315, 490
 - Makuladegeneration 316, 403
 - Schwangerschaft 333
 - Umwandlung 150
 - Wirkungen 82
 - Carotinoid-Präparate 147
 - Caseomorphin-Peptide 564
 - Chelatverbindungen 239
 - Chemotherapeutika,
 - Mikronährstoffhaushalt 492
 - Chemotherapie
 - Beendigung, Nährstoffempfehlungen 496
 - Ernährungsempfehlungen 492
 - Laboruntersuchungen 495
 - L-Carnitin 282
 - L-Glutamin 267
 - Nährstoffempfehlungen 494
 - Nebenwirkungen 491
 - α -Liponsäure 314
 - Chlorella-Algen 483
 - Chlorella, Schwermetall-
 - Ausleitung 606
 - Chlorpromazin 559
 - Cholecalciferol 151
 - Cholesterin
 - Funktionen 61
 - Transportpartikel 62
 - Vitamin C 194
 - β -Glucan 310
 - Cholesterinabbau
 - Vitamin C 189
 - Cholesterinspiegel 63
 - Eier 432
 - Cholesterinstoffwechsel 426
 - Cholesterinwerte, Rauchen 599
 - Cholin 296
 - Anwendungsgebiete 298
 - Funktionen 296
 - Überdosierung 298
 - Vorkommen, Nahrung 298
 - Zufuhrempfehlungen 298
 - Cholinhaushalt, Störungen 297
 - Chondroitinsulfat 68, 226, 475
 - Anwendungsgebiete 300
 - Funktionen 299
 - Nebenwirkungen 301
 - Zufuhrempfehlungen 299
 - Chrom
 - Anwendungsgebiete 214
 - Arteriosklerose 214
 - Bioverfügbarkeit 213
 - Diabetes mellitus 455
 - Funktionen 212
 - Schwangerschaft 214
 - Überdosierung 215
 - Vorkommen, Nahrung 213
 - Zuckerstoffwechselstörungen 451
 - Zufuhrempfehlungen 213
 - Chromausscheidung 213
 - Chrombelastungen 215
 - Chromhaushalt, Störungen 213
 - Chromosomen 368
 - Chromosomenalterung 369
 - Chylomikronen 59
 - Cimicifuga 574
 - cis-Linolsäure 250, 257
 - Cisplatin 622
 - Citrate 594
 - Clostridium botulinum 102
 - Cobalamin 181
 - Coenzym 16
 - Coenzym A 185
 - Coenzym Q₁₀ 302
 - Funktionen 302
 - Herzerkrankungen 433
 - Herzinsuffizienz 442
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen 304
 - Krebs 305
 - Krebstherapie 495
 - Laborbestimmung 302
 - Migräne 527
 - Parkinson-Krankheit 549
 - Parodontose 406
 - Überdosierung 306
 - Vorkommen, Nahrung 303
 - Zufuhrempfehlungen 303
- Colitis ulcerosa 419
- Colon irritabile 415
 - Nährstoffempfehlungen 417
- COPD, Magnesium 207
- Cortisol 541
- Cortison 542
- Cortisontherapie 204
- Coy-Ernährung 493
- Cranberries 412
- Crash-Diät 111, 113
- C-reaktives Protein 430
- CRP 430
 - Astaxanthin 293
 - Vitamin C 189
- Cryptoxanthin 82
- Curcuma 99
- Curcumin 611
 - Anwendungsgebiete 308
 - Dosierungen 307
 - Funktionen 307
 - Hinweise 309
- Cyanocobalamin 181
- Cyclooxygenase 293
- Cystein 264, 289
 - Anwendungsgebiete 265
 - Funktionen 264
 - Nagelbrüchigkeit 396
 - Überdosierung 266
 - Zufuhrempfehlungen 265
- Cystin 264
- Cystinsteine 266
- D**
- Darmbakterien 35, 72
 - Darmdysbiose, Molybdän 229
 - Darmentzündung, chronische 419
 - Ernährungsempfehlungen 420
 - Darmerkrankungen 40
 - entzündliche, Nährstoffempfehlungen 421
 - Darmflora 37, 38
 - Aufgaben 38
 - Beeinflussung 40
 - Erkrankungen 40
 - Ernährung 41
 - Präbiotika 41
 - Probiotika 114
 - Darmpermeabilität, erhöhte 502, 535
 - Darmschleimhaut 17
 - Darmträchtigkeit 199
 - Darreichungsform 141
 - DDT 104
 - Dehydratation 54, 123
 - Dehydroepiandrosteron 367
 - Demenz 553
 - Entstehung 554
 - Laboruntersuchungen 556
 - Nährstoffempfehlungen 555
 - Vorbeugung 554
 - Demenzrisiko, Ernährung 556
 - Dentalfluorose 245
 - 5-Deoxyadenosylcobalamin 181
 - Depression 560
 - Ernährungsempfehlungen 561
 - Laboruntersuchungen 563
 - L-Tryptophan 276
 - Mikronährstoffhaushalt 561
 - Nährstoffempfehlungen 562
 - Omega-3-Fettsäuren 254
 - S-Adenosyl-Methionin 272
 - Zink 240
 - Derferoxamin 607
 - Dermatitis, atopische 388, 620
 - δ -6-Desaturase 252, 258, 534
 - Desoxyguanosin 369
 - DHA 59, 250, 252, 530
 - Anwendungsgebiete 253
 - Säugling 346
 - Schwangerschaft 331
 - DHEA 367
 - Diabetes mellitus
 - Ernährungsempfehlungen 453
 - Insulinresistenz 449
 - Laboruntersuchungen 455
 - Nährstoffe, antioxidative 366
 - Nährstoffempfehlungen 454
 - Schwangerschaft 339
 - Typ 1 452
 - Typ 2 452

- Vitamin E 160
- Vorbeugung 455
 - Nährstoffempfehlungen 451
- Wundheilungsstörung 588
- α -Liponsäure 314
- Diabetiker
 - Betain 295
 - Biotin 188
 - Chrom 214
 - Coenzym Q₁₀ 304
 - GFT 212
 - Hypoglykämie 448
 - Magnesiummangel 207
 - Manganmangel 226
 - Thiaminmetabolismus 167
 - Vitamin B₁₂ 185
 - Vitamin C 194
 - Zinkmangel 238
- Diabetikerernährung 455
- Dialyse, L-Carnitin 281
- Diät 110
 - energiereduzierte 111
 - Gewichtsreduktion 51
 - ketogene 547
- Diätprogramme 113
- Dickdarm 35
 - Ballaststoffe 72
- Dickdarmkrebs
 - Folsäure 180
 - Kalzium 203
 - Vitamin B₆ 176
- Digitalis-Therapie 208
- Dihydrolypionsäure 313, 315
- Dimaval 559, 604, 607, 629
- Dimercaptopropansulfonsäure 559, 604, 607
- Dioxine 104
- Disaccharide 65
- Disruptoren 628
- Dis-Stress 541
- Divertikulose 417
- DMPS 559, 604, 607
- DNS 363
- Docosahexaensäure 59, 252, 530
 - Schwangerschaft 331
- Dopamin
 - Parkinson-Krankheit 548
- Dopaminrezeptor 548
- Doppelbindung 57
- Dosierung 22
- Dunaliella salina 147
- Dünndarm 35
 - Kohlenhydratverdauung 66
 - Proteinverdauung 75
- Dünndarmschleimhaut
 - L-Glutamin 266
- Durchfall
 - Kaliumverlust 199
 - Zink 238
- Durstgefühl 54
- Durstlöscher 92
- Dysfunktion, erektil 579
 - L-Arginin 263
- Dyskinesie, tardive, Melatonin 321
- Dysmenorrhoe 569
- d- α -Tocopherol 139
- E**
- EDC 103
- Edelmetall 618, 623
- EDTA 607
- Eicosanoid 257
- Eicosanoide 60, 250, 253
- Eicosapentaensäure 59, 252
- Eier
 - Cholesterinspiegel 432
 - Empfehlungen 96
- Einfachzucker 65, 66
- Eisen 215
 - Anämie 446
 - Anwendungsgebiete 218
 - Funktionen 215
 - Non-Responder
 - Aluminiumstatus bestimmen 610
 - Schwangerschaft 334
 - Überdosierung 218
 - Verwertung 195
 - Vorkommen, Nahrung 216
 - Zufuhrempfehlungen 217
- Eisenbedarf, Kind 353
- Eisenhaushalt, Störungen
 - Folgen 217
 - Ursachen 216
- Eiseninfusion 217
- Eisenmangel 216
 - Anämie 218
 - Baby 347
 - Kropf 458
 - Monatsblutung 569
 - Vitamin C 194
- Eisenmangelanämie 444, 445
 - Schwangerschaft 334
 - Vitamin A 149
- Eisen-Protein-Komplex 216
- Eisenresorption, Vitamin C 190
- Eisenstoffwechselstörung 218
- Eisentransportprotein 444
- Eisenversorgung
 - Kindheit 354
 - Vitamin C 217
- Eiweiß 73
 - Energiequelle 47
 - glykosyliertes 370
 - Sportler 120
- Eiweißanteil, Sättigung 43
- Eiweißbestand 47
- Eiweißlieferanten 95, 96
- Eiweißmangel 47
- Eiweißspeicher 47
- Eiweißstoffwechsel, Vitamin A 145
- Ekzem, atopisches 388
- Elastin 222
- Elektrolyt, Natrium 210
- Elektron 461
- Embryo, Entwicklung 328
- Empfängnis 328
 - Folsäure 329
- Endokrine Disruptoren 103
- Endothelschutz, Vitamin C 189
- Energie 46
- Energiebedarf 47, 49
 - Kind 352
- Energiebilanz 51
- Energiegehalt, Maßeinheit 46
- Energiequellen 47
- Energiestoffwechsel
 - Eisen 215
 - L-Carnitin 280
 - Magnesium 205
 - α -Liponsäure 313
- Energiezufuhr, Training 127
- Energy Drink 291
- Enkephaline
 - L-Phenylalanin 273
 - Phenylalanin 274
- Enkephalinspiegel, Kupfermangel 223
- Enterobakterien 102
- Entgiftung
 - Ascorbinsäure 190
 - L-Carnitin 280
 - L-Cystein 265
 - Taurin 291
- Entwicklung, Vitamin A 146
- Entzündung
 - Astaxanthin 293
 - Omega-3-Fettsäuren 253
 - Vitamin D 151
 - α -Liponsäure 313, 314
- Entzündungsprozesse
 - Hemmung 470
- E-Nummer 100
- Enzyme
 - Cofaktoren 463
 - Metalle, toxische 17
 - Schwermetallwirkungen 603
- Eosinophilie-Myalgie-Syndrom 277
- EPA 59, 250, 252
 - Anwendungsgebiete 253
- Epilepsie 545
 - Kalzium 203
 - Laboruntersuchungen 547
 - Nährstoffempfehlungen 546
 - Taurin 291
 - Therapie 547
 - Ursachen 545
- Ergocalciferol 151
- Erkältung 504

- Ernährungsempfehlungen 504
- Nährstoffempfehlungen 505
- Prävention 506
- Erkrankungen, psychiatrische, Zinkmangel 240
- Ernährung 24
 - antioxidative 366
 - Darmflora 41
 - Definition 31
 - Entwicklung 30
 - gesunde, Menschen, ältere 378
 - kalorienreiche 71
 - Kind 355
 - Kinderwunsch 328
 - Kindheit 351
 - Konzentrationsfähigkeit 359
 - nachhaltige 89
 - Schwangere 339
 - Sportler 126
 - Stillzeit 343
 - vegane 108
 - vegetarische 106
 - Formen 106
 - Risikogruppen 106
 - Sportler 126
- Ernährungsformen, alternative 109
- Ernährungsgewohnheiten 30
 - einseitige 52
- Ernährungsverhalten 31
- Erucasäure 259
- Erythrozyten 444
- Essen, Verdauung 35
- Essgewohnheiten 351, 354, 355
- Ethanol 76
- Ethylalkohol 76
- Eu-Stress 541
- Extrasystole 440

F

- Faecalibacterium prausnitzii 38
- Faltenbildung 385
- Familienplanung 329
- FAS 336
- Fasern, lösliche 309
- Fastfood 112
- Fatburner 282
- Fatigue, L-Carnitin 281
- Fatiguesyndrom 491
- Fäzes 36
- Fehlernährung 52
 - Alter 373
 - Risikofaktoren 373
- Fehlgeburt 337
- Feingold-Diät 536
- Ferritin
 - Aluminiumbelastungen 610
 - Schwangerschaft 334
- Fertilität 577
- Fertilitätsstörungen, Zink 238

- Fette 56
 - Absorption 59
 - Brennwert 59
 - Empfehlungen 64
 - erhitzen 97
 - Funktionen 59
 - gesättigte
 - MS 551
 - Härtung, partielle 57
 - pflanzliche 59
 - SGE-Empfehlung 96
 - Sportler 120
 - tierische 59
 - Transportpartikel 62
 - Verdaulichkeit 59
 - Verdauungsschritte 60
 - versteckte 97
 - Vorkommen 59
 - Fett, ektopisches 61
 - Fettgewebe 61
 - braunes 61
 - Schwermetalle 603
 - viszerales 61
 - weißes 61
 - Fettleber 78, 595
 - Fettmetabolismus, Cholin 296
 - Fettquellen 59
 - Fettsäuren 15, 57
 - Aufbau 56
 - Doppelbindung 57
 - Empfehlungen 64
 - Alter 375
 - Funktionen 250
 - Kind 352
 - Säugling 346
 - essenzielle 58, 250
 - gesättigte 57
 - Herkunft 251
 - Hormonproduktion 60
 - Kettenlänge 57
 - kurzkettige 38, 41
 - Nüsse 97
 - ungesättigte 57, 58
 - Fettsäurenhaushalt, Störungen 251
 - Fettsäureprofil 559
 - Fettspeicher 45
 - Fettstoffwechsel
 - Cholin 297
 - Fettstoffwechsel, Vitamin B₆ 174
 - Fettverbrennung 47
 - Fettverzehr 47
 - Fibromyalgie 483
 - Nährstoffempfehlungen 484
 - Fieber 53
 - Fieberblasen, Lysin 508
 - Fisch
 - Quecksilber 626
 - Fit-Aging 362
 - Flavonoide 85

- Fleischersatz 96
- Fluor 244
 - Anwendungsgebiete 245
 - Funktionen 244
 - Zufuhrempfehlungen 245
- Fluorhaushalt, Störungen 245
- Fluorid 245
- Fluoridtherapie
 - Nebenwirkungen 245
- Fluorversorgung 244
- Flüssigkeitsbedarf 55
 - Sportler 123
- Flüssigkeitshaushalt 54
- Flüssigkeitsverlust 54
- Folsäure 178
 - Anämie 446
 - Depression 561
 - Funktionen 178
 - Gicht 180
 - Herzerkrankungen 433
 - Homocysteinspiegel 180
 - Krebs 180
 - Lebensmittelzubereitung 179
 - Säugling 346
 - Schwangerschaft 181
 - Überdosierung 181
 - Vorkommen, Nahrung 179
 - Zellteilung 179
 - Zufuhrempfehlungen 180
- Folsäurehaushalt, Störungen
 - Folgen 179
 - Ursachen 179
- Folsäuremangel
 - Anämie 445
 - Schwangerschaft 329
- Folsäurestoffwechsel, Vitamin B₁₂ 182
- Formula-Diät 112
- Fötus 332
 - Entwicklung 328
 - Entwicklungsstörung 334
 - Kalzium 333
 - Schwermetalle 337
 - Vitamin B₆ 333
- Frittieren 97
- Frittierfette 58
- Fruchtbarkeit 577
 - Störfaktoren 577
 - Vitamin A 145
- Früchte
 - SGE-Empfehlung 93
 - Tipps 93
- Fruchtwasser 332
- Fruktose 65
 - Aufnahme 66
- Frühgeburt 334
- Frühstück 355
 - ADHS 535
- Functional Food 114, 117
 - Beispiele 115

G

- GABA 267
- Galaktooligosaccharide 116
- Galaktose
 - Alzheimer-Patient 556
 - Aufnahme 66
- Galaktose-Stoffwechselstörung 400
- Galgant 99
- Galle 35
- Gallenblase 35, 59, 414
- Gallensäure 414
 - Taurin 290
- Gallensteine 414
- Gartenkresse 83
- Gastritis 411
- Gebärmutterhalskrebs, Vitamin-
B₁₂-Versorgung 185
- Gebiss 30
- Geburtsfehler 329, 334
- Gedächtnis 359, 532
 - Einflussfaktoren 359
 - Ernährungsempfehlungen 530
 - Laboruntersuchungen 533
 - Mikronährstoffe 360
 - Nährstoffempfehlungen 531, 532
- Gedächtnisabbau 554
- Gedächtnisstörungen, Cholin 298
- Gefäßerkrankungen
 - Laboruntersuchungen 435
 - Nährstoffempfehlungen 434
- Gefäßveränderungen, arteriosklerotische 423
- Gehirn
 - Glukoseversorgung 529
 - Glukosezufuhr 448
 - Leistungsfähigkeit 529
 - Quecksilberkonzentration 625
 - Sättigungszentrum 44
- Geldmünzen, Nickel 620
- Gelenkerkrankungen, entzündliche 469
 - Laboruntersuchungen 473
 - Nährstoffempfehlungen 472
- Gemüse
 - SGE-Empfehlung 93
 - Tipps 93
- Genussmittel, Empfehlungen 98
- Gereiztheit 567
- Gesamtenergiebedarf 50
- Gesamtenergieverbrauch 48
- Geschmacksverstärker 100
- Gesundheit 14
- Getränke 114
 - Durstlöscher 92
 - Energiegehalt 55
 - Sättigungseffekt 44
 - SGE-Empfehlung 92
 - Zuckergehalt 92
- Getreideprodukte, SGE-Empfehlung 94
- Getreide, Thiamin 167
- Gewebeübersäuerung 592
- Gewichtsreduktion 44, 51
 - Diätprogramme 113
 - Empfehlungen 111
 - Formula-Diät 112
- Gewichtszunahme, Rauchverzicht 598
- Gewürze 98
- Ghrelin 44
- GI 69
- Gicht 469, 524
 - Folsäure 180
 - Vitamin C 194
- Ginkgo 366
- Ginkgoextrakt 360, 531, 556
- Ginsengextrakt 359
- GL 70
- Glaukom 401
 - Nährstoffempfehlungen 401
 - Vitamin C 196
- Gliadorphin 564
- GLS 257, 258
 - Anwendungsgebiete 258
 - Heuschnupfen 517
 - Neurodermitis 390
 - PMS 572
- Glucagon 35, 68
- β-Glucan 309, 310, 501
- Gluconeogenese 68, 75
- Glucosaminsulfat 226, 474
- Glucosinolate 490
- Glukose 65
 - Aufnahme 66
 - Energie 47
 - Gehirn 67
- Glukosemangel 68
- Glukosestoffwechsel 68
- Glukosetoleranz 559
 - Chrom 214
 - gestörte 370, 449, 535
 - Nährstoffempfehlungen 451
 - verminderte 432
- Glukosetoleranzfaktor
 - Chrom 212
 - Glycin 269
 - L-Cystein 264
 - L-Glutamin 267
 - Niacin 171, 173
- Glukosetoleranzstörung
 - Ernährungsempfehlungen 450
- Glukosinolate 83
- Glutamat 100, 548
- Glutamatunverträglichkeit 268
- Glutamin
 - Anwendungsgebiete 267
 - Funktionen 266
 - Überdosierung 268
- Zufuhrempfehlungen 267
- Glutaminsäure 266
- Glutathion 264, 286, 302, 365
 - Anwendungsgebiete 287
 - Funktionen 286
- Glutathionperoxidase 319, 365, 463
 - Selen 230, 232
- Glutathionspiegel 265
- Glutathionsynthese 267
- Gluten-Intoleranz 564
- Gluten-Unverträglichkeit 416
 - MS 552
- Glycin 268, 286, 287
 - Anwendungsgebiete 269
 - Funktionen 269
 - Vorkommen, Nahrung 269
- Glycyrrhizin 86
- Glykämische Last 69
- Glykämischer Index 69, 448
- Glykierungsmarker 370
- Glykierungsprozesse 431
 - Alterung 369
 - Arteriosklerose 424
 - Carnosin 284
 - Gegenmaßnahmen 370
 - Makuladegeneration 402
- Glykogen 47, 67
- Glykogenspeicher 67
- Glykolipide 68
- Glykoproteine 68, 74
- Gold 618
- Goldbelastungen, chronische, Folgen 619
- Gold-Nanopartikel 619
- Goldschmuck 605, 619
- Good-Aging 362
- grauer Star 399
 - Laboruntersuchungen 400
 - Nährstoffempfehlungen 400
 - Risikofaktoren 399
- Grundnahrungsmittel 30
 - Energie 50
- Grundstoffwechsel, Kind 352
- Grundumsatz 48
- grüner Star 401
 - Nährstoffempfehlungen 401
- Grüntee
 - Anwendungsgebiete 311
 - Funktionen 311
 - Überdosierung 312
 - Zufuhrempfehlungen 311
- Gürtelrose 508

H

- Haar 393
 - Pflege 393
- Haaranalyse, Schwermetalle 604
- Haarausfall 393
 - Biotin 188

- Laboruntersuchungen 395
 - L-Cystein 265
 - Nährstoffempfehlungen 394
 - Silizium 247
 - Zink 239
 - Hämochromatose 218
 - Hämoglobin 444
 - Aluminiumbelastungen 610
 - Eisen 216
 - Glykierungsgrad 370
 - Harnsäurekristalle 469
 - Harnsäurespiegel 228
 - Harnsteine, Magnesium 207
 - Harnstoffsynthese 262
 - Harnvolumen 586
 - Harnwegsinfekt, Methionin 272
 - Hashimoto-Thyreoiditis 457
 - Haushaltszucker 65
 - Hausstaub 517
 - Haut 382
 - Ernährungsempfehlungen 384
 - Nährstoffbedarf 382
 - Silizium 246
 - trockene 382
 - Biotin 188
 - Nachtkerzenöl 259
 - Nährstoffempfehlungen 383
 - γ -Linolensäure 383
 - Vitamin A 145
 - Hautalterung 384
 - Coenzym Q₁₀ 304
 - Faktoren 384
 - Nährstoffempfehlungen 385
 - Hauterkrankungen
 - entzündliche 388
 - Zink 239
 - Hautfalten 385
 - Hautkrebs 490
 - Hautpflege, Vitamin E 160
 - Hay'sche Trennkost 109
 - HbA_{1c}-Wert 449
 - Magnesium 207
 - Vitamin-C-Blutspiegel 194
 - Zink 238
 - HDL 62
 - HDL-Cholesterin 428
 - Hefepresssaft 212
 - Helicobacter pylori 293, 411
 - Hepatitis
 - alkoholische 595
 - Cholin 298
 - Herbizide 102
 - Herpes-Infektion 507
 - Herpes labialis, L-Lysin 270
 - Herpes simplex 507
 - Nährstoffempfehlungen 507
 - Zink 239
 - Herpes-simplex-Virus 507
 - Herpes zoster 508
 - Herzkrankungen
 - Bluthochdruck 436
 - Kreatin 288
 - Laboruntersuchungen 435
 - Nährstoffempfehlungen 434
 - Vitamin B₆ 175
 - Herzinfarkt
 - Coenzym Q₁₀ 303
 - Ernährungsempfehlungen 432
 - Selenzufuhr 232
 - Herzinfarkttrisiko
 - Alkohol 433
 - Herzinsuffizienz 441
 - Coenzym Q₁₀ 305
 - Nährstoffempfehlungen 442
 - Taurin 291
 - Herzkrankheit, koronare 432
 - Herzkranzgefäße 432
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Coenzym Q₁₀ 304
 - L-Carnitin 281
 - Omega-3-Fettsäuren 255
 - Risikofaktoren 426
 - Vitamin E 161
 - Herzrhythmusstörungen 440
 - Kaliummangel 199
 - Kaliumüberschuss 200
 - Kupfermangel 223
 - Magnesiummangel 207
 - Nährstoffempfehlungen 440
 - Taurin 291
 - Heuschnupfen 516
 - Nährstoffempfehlungen 517
 - High Density Lipoprotein 428
 - Hilfsstoffe 138, 140, 141
 - Histadelie 559
 - Histaminabbau, Mangan 225
 - Histaminblutspiegel, Vitamin C 191, 193
 - Histapenie 559
 - Histone 172
 - Hitzewallungen 573, 574
 - HIV 508
 - Ernährungsempfehlungen 510
 - Selen 232
 - HIV-Infektion,
 - Nährstoffempfehlungen 509
 - HOMA-IR-Wert, Magnesium 207
 - Homocystein 169, 429
 - Homocysteinspiegel
 - Betain 295, 296
 - Folsäure 180
 - Schwangerschaft 333
 - Vitamin B₁₂ 185
 - Hormone 367
 - Funktionen 368
 - Hormonersatztherapie 367
 - Hormonhaushalt 366
 - Hormonpräparat, östrogenhaltiges 575
 - Hormon-Tagesprofil 367
 - Hormonverteilung 366
 - hs-CRP 430
 - Hüftumfang 33
 - Hunger 43
 - Regulation 44
 - Hungergefühl, L-Phenylalanin, L-Tyrosin 274
 - Huntington-Krankheit 298
 - Hyaluronsäure 243
 - Hydroxycobalamin 181
 - Hyperaktivität
 - Laboruntersuchungen 536
 - Magnesium 208
 - Nachtkerzenöl 259
 - Ursachen 534
 - Zink 239
 - Hyperhydratation 123
 - Hypertonie 436
 - Kalzium 203
 - Magnesium 208
 - Vitamin C 193
 - Hypervitaminose 150
 - Hypoglykämie
 - Begleiterscheinungen 449
 - Biotin 187
 - Nährstoffempfehlungen 451
 - nutritive 448, 559
 - Hyponatriämie 54
 - Hyposensibilisierung 131
 - Hypothalamus 44, 53
 - Hypothyreose 457
 - Eisenmangel 218
 - Nährstoffempfehlungen 459
- |
- Immundefekte 499
 - Immunonutrition 263, 267, 591
 - Immunsystem 498
 - Allergie 515
 - Alter 377
 - Alterung 371
 - Befinden, psychisches 503
 - darmassoziiertes 38
 - Einflüsse 499
 - Eisenmangel 218
 - Erkrankungen,
 - Nährstoffempfehlungen 502
 - Goldverbindungen 619
 - HIV 508
 - Laboruntersuchungen 504
 - L-Arginin 263
 - L-Glutamin 267
 - N-Acetylcystein 265
 - Regulation 500
 - Selen 231, 232
 - Silikate 247
 - Vitamin A 146
 - Vitamin E 161
 - Vorbeugung 500
 - Zinkmangel 239

- β -Glucan 310
- Immunsystem-Dysregulierung 503
- Impfstoffe
 - Aluminiumzusatz 608
- Individualität, biochemische 21
- Indolamin-2,3-Dioxygenase 276
- Infektabwehr, Vitamin C 194
- Infektanfälligkeit
 - Nährstoffempfehlungen 502
- Infektionskrankheit, Vitamin A 149
- Infertilität
 - Astaxanthin 294
 - L-Carnitin 282
- Ingwer 99
- Insulin 35, 68
- Insulinresistenz 432, 449
 - Alzheimer-Krankheit 554
 - Nährstoffempfehlungen 451
- Insulinsensitivität
 - L-Arginin 263
 - Schwangerschaft 339
- Insulinwirkung
 - Vanadium 249
 - Zink 238
- Interleukin-6, Astaxanthin 293
- Intestinalflora 37
- Intrinsic-Faktor 181
 - Alter 183
- Inulin 116, 501
- Irritierbarkeit 567
- Isoflavone 84

J

- Javanische Gelbwurze 99
- Jetlag, Melatonin 320
- Jod 219
 - Anwendungsgebiete 221
 - Funktionen 219
 - Schilddrüsenunterfunktion 459
 - Überdosierung 221
 - Vorkommen, Nahrung 220
 - Zufuhrempfehlungen 220
- Jod-Akne 221
- Jodaufnahme, Eisenmangel 218, 221
- Jodhaushalt, Störungen
 - Folgen 220
 - Ursachen 220
- Jodid-Myxödem 221
- Jodmangelkrankheiten 219
- Jodmangel, Schilddrüsenfunktion 457
- Jodprophylaxe 221
- Jodzufuhr 220
- Johannisbeerkernöl 257
- Jo-Jo-Effekt 111
- Jugendlicher
 - Mikronährstoffbedarf 353
 - Nährstoffbedarf 356

- Junkfood 112

K

- Kachexie
 - L-Carnitin 282
- Kaffee, Blutfettwerte 433
- Kalium 198
 - Anwendungsgebiete 199
 - Funktionen 198
 - Herzrhythmusstörungen 199
 - Überdosierung 200
 - Vorkommen, Nahrung 198
 - Zufuhrempfehlungen 199
- Kaliumhaushalt, Störungen
 - Folgen 199
 - Ursachen 198
- Kalorien 30, 46
- Kaloriensparen 371
- Kalorienzufuhr
 - Alterung 371
 - Sportler 119
- Kalzium 200
 - ADHS 536
 - Aluminiumausleitung 611
 - Funktionen 201
 - Kind 353
 - Krebs 203
 - Muskelkrämpfe 483
 - Muttermilch 345
 - Neurodermitis 390
 - Nierensteine 587
 - Osteoporose 203, 478, 480
 - Schwangerschaft 204, 333
 - Vorkommen, Nahrung 202
 - Zufuhrempfehlungen 203
- Kalziumascorbat 193
- Kalziumbedarf 21
- Kalziumhaushalt, Störungen
 - Folgen 202
 - Ursachen 201
- Kalziumoxalat 204
- Kalziumoxalat-Harnsteine
 - Magnesium 207
- Kalziumoxalat-Nierensteine 585
- Kalziumpantothenat 185
 - Überdosierung 187
- Kalziumresorptionsrate 202
- Kalziumzufuhr 202
 - Nierensteine 587
- Karies 406, 407
 - Fluor 244
 - Molybdän 229
- Kariesprävention 245
- Kariesprophylaxe 408
- Karpaltunnelsyndrom 177
- Kartoffeln 101
- Kartoffelsaft 412
- Kasein 95
- Kashin-Beck-Erkrankung 234
- Katalase 463

- Katalysator, Autos 622
- Katarakt 399
 - Laboruntersuchungen 400
 - Nährstoffempfehlungen 400
 - Vitamin A 148
 - Vitamin C 196
 - Vitamin E 161
 - α -Liponsäure 314
- Keratin 393, 395
- Keshan-Krankheit 233
- Ketonkörper 49
- Kieselerde 247
- Kieselsäure 246
- Kilokalorien 46
- Kind
 - Appetitmangel 354
 - Energiebedarf 352
 - Ernährung 351
 - gesunde 355
 - vegetarische 106
 - Essgewohnheiten 354
 - Fettsäuren 352
 - Frühstück 355
 - hyperaktives 535
 - Mikronährstoffbedarf 353
 - Nährstoffbedarf 356
 - Schwermetall-Belastungen 349
- Kinderlosigkeit
 - ungewollte 580
 - Zinkmangel 238
- Kinderwunsch 328
 - DHA 332
 - Schwermetall-Ausleitung 338
- Kirschen 524
- Knochen
 - Bleigehalt 613
 - Nickel 621
 - Vitamin A 146
- Knochenaufbau
 - Kindheit 353
 - Vitamin D 152
- Knochendichtebestimmung 480
- Knochenkalzifikation 246
- Knorpel, Silizium 246
- Kochsalz 99
 - Jodlieferant 99
 - Kochsalzkonsum 211
 - Kochsalzzufuhr 99
 - Koffein, Schwangere 337, 340
- Kohl 490
- Kohlenhydrate 65
 - Einteilung 66
 - Energie 47
 - Funktionen 66
 - Glykierungsprozesse 370
 - komplexe 449
 - Mangel 70
 - raffinierte 448
 - Sportler 120
 - Überschuss 71

- unverdauliche 40
 - Verdaulichkeit 67
 - Verdauung 66
 - Verdauungsschritte 60
 - Vorkommen 65
 - Kohlenhydratstoffwechsel 68
 - Kohlenhydratverbrennung 47
 - Kohlenhydratzufuhr 70
 - Kohlrabi 83
 - Kohlensaft 412
 - Kokosfett 97
 - Kollagen 406
 - Kind 353
 - Kupfer 222
 - Thiaminmangel 166
 - Kollagenhydrolysat 474
 - Kollagensynthese, Vitamin C 190
 - Konservendose, Zinn 628
 - Kontaktallergen, Nickel 620
 - Kontaktallergie 620, 621
 - Kontaminanten 102
 - Kontrazeptiva 572
 - Nährstoffempfehlungen 576
 - Konzentration 359
 - Einflussfaktoren 359
 - Ernährungsempfehlungen 530
 - Laboruntersuchungen 533
 - Mikronährstoffe 360
 - Nährstoffempfehlungen 531, 532
 - Kopfschmerzen 525
 - Körperbau 32
 - Körperfettgehalt 33
 - Körperfettverteilung 33, 34
 - Körpergewicht 32
 - Reduktion 44
 - Regulation 43
 - WHO-Klassifikation 33
 - Körperzusammensetzung 32
 - Kost, vegetarische, Bewertung 107, 108
 - Krampfanfälle 547
 - Kräuter 98, 99
 - Kreatin 287
 - Anwendungsgebiete 288
 - Funktionen 287
 - Ladephasen 288
 - Muskelerkrankungen 288
 - Zufuhrempfehlungen 288
 - Krebs
 - Coenzym Q₁₀ 305
 - Omega-3-Fettsäuren 255
 - Primärprävention, Nährstoffempfehlungen 489
 - Selen 232
 - Vitamin C 194
 - Vitamin E 161
 - α -Liponsäure 314
 - Krebserkrankungen
 - Alter 377
 - L-Carnitin 282
 - Organe, betroffene 487
 - Primärprävention 487
 - Rauchen 597
 - Therapienebenwirkungen 491
 - Krebsgefahr, Alter 371
 - Krebsrisiko
 - Ernährungsempfehlungen 487
 - Krebstherapie, Sekundärprävention 496
 - Krebsvorbeugung 487
 - Krebsvorsorgeuntersuchung 490
 - Kretinismus 219
 - Krillöl 252
 - Kropf 219, 220, 457
 - Kryptopyrrol 537, 559, 560
 - Kuhmilchallergie 95
 - Kuhmilchprotein 348
 - Kupfer 222
 - Anwendungsgebiete 223
 - Arthritis 223
 - Funktionen 222
 - Osteoporose 480
 - Vorkommen, Nahrung 222
 - Zufuhrempfehlungen 223
 - Kupferbelastung 224
 - Expositionsprophylaxe 224
 - Kupferhaushalt, Störungen 223
 - Kupfermangel 222
 - Kupfervergiftung 224
 - Kupferwerte, erhöhte 566
 - Kurzzeitgedächtnis 553
- L**
- Lakritze 86
 - Laktobazillen 38, 116
 - Laktose 95
 - Laktose-Intoleranz 95, 117
 - Langlebigkeit 371
 - L-Arginin 262, 287
 - Funktionen 262
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen 263
 - Überdosierung 263
 - Vorkommen, Nahrung 262
 - Zufuhrempfehlungen 263
 - L-Carnitin 279
 - Anwendungsgebiete 281
 - Einsatz 281
 - Funktionen 280, 283
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen 281
 - Krebs 282
 - Krebstherapie 495
 - Sport 283
 - Zufuhrempfehlungen 280
 - L-Cystein 264, 286
 - Anwendungsgebiete 265
 - Funktionen 264
 - Nagelbrüchigkeit 396
 - Überdosierung 266
 - Zufuhrempfehlungen 265
 - LDL 62
 - LDL-Cholesterin 427
 - L-Dopa 548
 - Leaky-gut-Syndrom 267
 - Lebensalter 361, 362
 - Lebensdauer 361
 - Lebenserwartung, Alkohol 595
 - Lebensmittel
 - Bleikonzentration, erhöhte 613
 - funktionelle 114, 117
 - Kind 352
 - Kontaminanten 102
 - krebsschützend 490
 - Nachhaltigkeit 89
 - Rückstände 102
 - Schwermetalle 103
 - Stoffe, toxische 101
 - Verunreinigungen 101
 - Wassergehalt 53
 - Wert, ernährungsphysiologischer 89
 - Lebensmittelproduktion 89
 - Lebensmittelpyramide 90, 91
 - Lebensmittelvergiftungen 102
 - Lebensmittelzusätze 356
 - Lebensmittelzusatzstoffe 100
 - Lebensstil, Senioren 375
 - Leber
 - Aminosäurestoffwechsel 75
 - Gallenproduktion 35
 - Lebererkrankungen, BCAA 279
 - Leber-Galle-Erkrankungen, Vitamin A 147
 - Leberkrebs 78
 - Leberschaden, Vitamin K 164
 - Leberschwellung 595
 - Leberzirrhose 78, 595
 - Zink 240
 - Leistungseinbußen 15
 - Mikronährstoffe 359
 - Leistungsfähigkeit 358
 - eingeschränkte 359
 - Leistungssport 118
 - Functional Food 117
 - Leistungsumsatz 48, 49
 - Alter 375
 - Lektine 101
 - Lernfähigkeit 359, 531
 - Lernschwierigkeiten 533
 - Lezithin
 - Blutfettwerte, erhöhte 428
 - Gedächtnis 360
 - Milchstau 345
 - L-Glutamin 266
 - Anwendungsgebiete 267
 - Funktionen 266
 - Überdosierung 268
 - Zufuhrempfehlungen 267

- L-Glutaminsäure 266, 286
 - L-Histidin 284
 - Lichtfilter, Lutein, Zeaxanthin 316
 - Lignane 84, 490
 - α -Linolensäure 58, 59, 250, 252
 - Biotin 187
 - γ -Linolensäure 250, 257
 - Anwendungsgebiete 258
 - Heuschnupfen 517
 - Neurodermitis 390
 - PMS 572
 - Linolensäure, Säugling 346
 - Linolsäure 58, 59
 - Lipide 56
 - Lipidperoxidation 293
 - Lipidstoffwechselstörung
 - Laboruntersuchungen 428
 - Nährstoffempfehlungen 427
 - Liponsäure 313, 315
 - α -Liponsäure 313
 - Anwendungsgebiete 314
 - Funktionen 313
 - Überdosierung 315
 - Zufuhrempfehlungen 313
 - Lipoprotein (a) 430
 - Lipoproteine 56, 59, 62, 74
 - Lippenbläschen, Lysin 508
 - L-Lysin 270
 - Herpes simplex 508
 - Überdosierung 271
 - Zufuhrempfehlungen 270
 - L-Methionin 271, 287
 - Anwendungsgebiete 272
 - Funktionen 271
 - Überdosierung 273
 - Zufuhrempfehlungen 272
 - L-Ornithin 262
 - Funktionen 262
 - Zufuhrempfehlungen 263
 - Low Density Lipoprotein 427
 - L-Phenylalanin 273
 - Funktionen 273
 - Überdosierung 274
 - Vorkommen, Nahrung 273
 - Zufuhrempfehlungen 274
 - L-Thyroxin 458
 - L-Tryptophan 275
 - Anwendungsgebiete 276
 - Funktionen 275
 - Nebenwirkungen 277
 - Schlafstörungen 539
 - Zufuhrempfehlungen 275
 - L-Tyrosin 273
 - Funktionen 273
 - Überdosierung 274
 - Zufuhrempfehlungen 274
 - Lupus erythematodes 160
 - Lutein 82, 148, 315
 - Augenkrankheiten 83
 - Funktionen 315
 - Makuladegeneration 316, 403
 - Zufuhrempfehlungen 316
 - Lycopin 82, 145, 147, 490
 - Anwendungsgebiete 318
 - Funktionen 317
 - Zufuhrempfehlungen 318
 - Lysinmangel 270
 - Lysin, Vorkommen, Nahrung 270
 - Lysyloxidase 222
- M**
- Macula lutea 149, 402
 - Magen 35
 - Proteinverdauung 75
 - Magen-Darm-Trakt 35
 - Magengeschwür 412
 - Laboruntersuchungen 413
 - Nährstoffempfehlungen 413
 - Vitamin A 149
 - Magenmuskulatur 35
 - Magensaft 35
 - Magensäure 35, 75
 - Magenschleimhaut 411
 - Magenulkus, Vitamin C 195
 - Magersucht, Zink 240
 - Magnesium 205
 - ADHS 536
 - Aluminiumausleitung 611
 - Angst 567
 - Anwendungsgebiete 207
 - Depression 561
 - Diabetes mellitus 207, 455
 - Funktionen 205
 - Herzerkrankungen 436
 - Herzrhythmusstörungen 207, 441
 - Kind 353
 - Menstruationsschmerzen 569
 - Migräne 526, 527
 - Muskelkrämpfe 483
 - Neurodermitis 390
 - Nierensteine 587
 - Osteoporose 480
 - PMS 572
 - Schwangerschaft 209, 334
 - Übelkeit, Schwangerschaft 339
 - Überdosierung 209
 - Vorkommen, Nahrung 206
 - Zuckerstoffwechselstörungen 451
 - Zufuhrempfehlungen 207
 - Magnesiumhaushalt, Störungen 206
 - Magnesiumorotat 208
 - Magnesiumoxalat 207
 - Magnesiumpräparat, Wirkung, abführende 208
 - Mahlzeit, Sättigung 43
 - Makrobiotik 109
 - Makronährstoffe 56
 - Brennwerte 46
 - Definition 31
 - Sportler 120
 - Makuladegeneration 402
 - Laboruntersuchungen 404
 - Lutein 315
 - Nährstoffempfehlungen 403
 - Vitamin C 196
 - Vitamin E 161
 - Zeaxanthin 315
 - Zink 238
 - Malnutrition
 - Alter 373
 - Mangan 224
 - Anwendungsgebiete 226
 - Funktionen 225
 - Überdosierung 227
 - Vorkommen, Nahrung 225
 - Zufuhrempfehlungen 226
 - Manganhaushalt, Störungen 225
 - Mangansubstitution 225
 - Mangan-Superoxiddismutase 225
 - Manganvergiftung 227
 - Mangelernährung 51
 - Mann, Fruchtbarkeit, Nährstoffe 329, 581
 - Manuka-Honig 591
 - Mariendistel 366
 - Mastopathie, fibrozystische 221
 - Mayo-Diät 113
 - Mead'sche Säure 260
 - Medikamente
 - Aluminium 608
 - Darmflora 42
 - Ernährungsverhalten 377
 - Wechselwirkungen, Mikronährstoffe 632
 - Medizin, orthomolekulare 560
 - Definition 15, 138
 - Disziplinen 17
 - Prinzip 21
 - Ziel 141
 - Meeresfrüchte
 - Arsen 612
 - Meerrettich 83
 - Mehl 94
 - Mehrfachzucker 116
 - Melanin 273
 - Melaninbildung, Kupfer 222
 - Melanom, Coenzym Q₁₀ 305
 - Melatonin 275, 277, 319
 - Alter 367
 - Anwendungsgebiete 320
 - Funktionen 319
 - Schlafstörungen 539
 - Zufuhrempfehlungen 320
 - Membranphospholipide 322
 - Membranpotenzial 18
 - Menopause 573
 - Menschen, ältere 361

- Energiebedarf 375
- Ernährung, gesunde 378
- Ernährungszustand 373
- Fehlernährung 373
- Vitamin-D-Mangel 152
- Menstruationsbeschwerden, Vitamin A 149
- Menstruationsblutung, Eisenmangel 218
- Menstruationskrämpfe 569
- Menstruationsschmerzen 161
 - Nährstoffempfehlungen 570
- Menthol 88
- Meta-Analyse 25
- Metabolisches Syndrom
 - Betain 295
- Metall-Belastungen
 - Anfälligkeit 607
 - chronische 604
 - Schutz 605
- Metalle, toxische 601
 - Alzheimer-Erkrankung 555
 - Enzyme 17
 - Gegenspieler 606
 - Immunsystem 501
- Metallexpositionen, berufliche 607
- Metallintoxikationen 224, 601
 - chronische 607
 - Darmpermeabilität, erhöhte 502
 - Komplexbildner 607
- Metalloproteine 74
- Methan 41
- Methionin 264, 289
 - Anwendungsgebiete 272
 - Funktionen 271
 - Überdosierung 273
 - Zufuhrempfehlungen 272
- Methioninstoffwechsel 429
- Methylcobalamin 181
- Methylendonator
 - Cholin 296
- Methylgruppenlieferant, L-Methionin 271
- Methylgruppentransfer, Vitamin B₁₂ 182
- Methylmalonsäure, Vitamin-B₁₂-Mangel 182
- Methylphenidat 533
- Methylquecksilber 626
- Migräne 525
 - Ernährungsempfehlungen 526
 - Laboruntersuchungen 527
 - Melatonin 321
 - Nährstoffempfehlungen 526
 - Substanzen, auslösende 525
 - Therapie 527
- Mikronährstoffbedarf
 - Aluminiumbelastungen 611
 - Cadmiumbelastungen 618
 - Kind 353
- Mikronährstoffe
 - Alter 376
 - Antioxidanzien 463
 - antioxidative 366
 - Arzneimittel 27
 - Bedeutung 15
 - Behandlungsvorteile 21
 - Beratung 23
 - Definition 15
 - Dosierung 22, 142
 - Einsatz, schulmedizinischer 20
 - Enzyme, Cofaktor 463
 - Erfolg 142
 - Gedächtnis 360
 - Jugendlicher 356
 - Kind 356
 - Konzentration 360
 - Konzentrationsfähigkeit 360
 - Kritik 24
 - Leistungseinbußen 359
 - Mangel 52
 - schmerzmildernde 521
 - Sportler 121, 126
 - Studien 24, 27
 - Telomerlänge 368
 - Verbrauch 16
 - Wechselwirkungen, Medikamente 632
 - Wirkungen 21
 - Zuckerstoffwechsel 370
- Mikronährstoffhaushalt 14
 - Depression 561
 - Krankheiten 20
- Mikronährstoffversorgung 16
- Mikronährstoffzufuhr 16
- Milben 517
- Milchbildung 343
- Milcheiweiß 95
- Milch, Empfehlungen 95
- Milchprodukte
 - Empfehlungen 95
 - laktosefreie 95
 - SGE-Empfehlung 95
- Milchsäurebakterien 114
- Milchschorf 388
- Milchstau, Lecithin 345
- Milchzucker 95
- Milchzucker-Unverträglichkeit 419
- Mineralstoffe
 - Einteilung 139
 - Flüssigkeitsverlust 54
- Mineralstoffsalze, basifizierende 593
- Mitesser 386
- Mitochondrien 61
 - Riboflavin 169
- Mitochondriopathie, Aluminiumbelastungen 610
- Mittellohrentzündung, Zink 239
- Mizellen 59
- Molkenprotein 95
- Molybdän 227
 - Anwendungsgebiete 229
 - Funktionen 228
 - Überdosierung 230
 - Vorkommen, Nahrung 228
 - Zufuhrempfehlungen 229
- Molybdänhaushalt, Störungen 228
- Molybdänmangel 228
- Molybdänresorption 228
- Molybdänvergiftung 230
- Mönchspfeffer 572
- Monosaccharide 65
- Monoterpene 87
- Morbus Crohn 419
- Morbus Parkinson 548
 - Vitamin B₂ 171
- MS 550
- MS-Patient, Ernährungsempfehlungen 551
- Müdigkeit
 - Kaliummangel 200
- Mukoviszidose 161
- Müllverbrennungsanlage, Bleiverbindungen 613
- Multiple Sklerose 550
 - Hormonprofil 551
 - Laboruntersuchungen 553
 - Nährstoffempfehlungen 552
 - Ursachen 551
 - Vitamin B₁₂ 185
 - α -Liponsäure 315
- Mundhöhle 35
 - Quecksilberdämpfe 625
- Mundhygiene 408
- Muskelerkrankungen, Kreatin 289
- Muskelkrämpfe 481
 - Magnesium 208
 - Nährstoffempfehlungen 482
- Mutationen 368, 369
- Muttermilch 345
 - Eisenmenge 347
 - Taurin 290
- Myelinscheide 550
 - Kupfer 222

N

- N-Acetylcystein 264
 - Wirkung, schleimlösende 265
- Nachtblindheit 148, 238
- Nachtkerzenöl 257
 - Akne 386
 - Hautalterung 383
 - Vitamin-E-Zufuhr 256
- NADH, Parkinson-Krankheit 549
- Nagelbrüchigkeit 395
 - Laboruntersuchungen 396
 - Nährstoffempfehlungen 395

- Silizium 247
- Nährstoffaufnahme 36
- Nährstoffbedarf 21
 - Faktoren 22
 - Kind 356
- Nährstoffdefizite nachweisen 22
- Nährstoffe
 - Definition 31
 - Einsatz, schulmedizinischer 20
 - Transportmechanismen 36
 - Wirkung, immunrelevante 500
- Nährstoffmangel 24
- Nährstoffzufuhr, Kindheit 351
- Nahrung
 - Eiweißanteil, hoher 202
 - Energie 46
 - Kalziumlieferanten 202
 - Resorption 16
 - unverdaute 38
 - Verwertung 30
- Nahrungsaufnahme
 - Arzneimittel 378
- Nahrungsbrei 40
 - Verweildauer 36
- Nahrungsenergie 46
- Nahrungsfasern 40, 72, 94
 - Alter 379
 - Darmflora 40
 - Empfehlungen 73
 - Funktionen 72
 - Reizdarm 415
 - Schwangere 338
 - Verstopfung 418
- Nahrungsfette 57
 - Verdauung 59
- Nahrungsgifte 101
- Nahrungskette 102, 103, 602
 - Aluminium 608
 - Arsen 611
 - Blei 613
 - Nickel 620
- Nahrungsmittel
 - allergieauslösende, Säugling 348
 - Aluminiumzusatz 609
 - Ausschlussdiät 131
 - Baby 347
 - Cadmium 617
 - Eiweißgehalt 76
 - Quecksilber 626
- Nahrungsmittelallergie 130
 - Auslöser 131
 - Diagnostik 131
 - Säugling 347, 349
 - Symptome 131
 - Therapie 131
- Nahrungsmittel-Unverträglichkeit
 - 129, 390, 413
 - Asthma 519
 - Reizdarm 416
- Schizophrenie 564
- NASH, Taurin 291
- Natrium
 - Funktionen 210
 - Vorkommen, Nahrung 210
 - Zufuhrempfehlungen 211
- Natriumascorbat 193
- Natriumchlorid 99, 209
- Natriumfluorid,
 - Knochenbrüchigkeit 245
- Natriumhaushalt, Störungen 211
- Natriumselenit, Krebstherapie 495
- Nebenhöhlenentzündung, Zink 239
- Nebenniere 542
- Nebenschilddrüsenüberfunktion 204
- Nebenwirkungen
 - Kreatin 289
- Nervensystem
 - Thiamin 166
 - Vitamin A 146
- Nervenzellen, Übererregbarkeit 545
- Nervosität 567
- Netzhautfunktionsstörung, Zink 238
- Neuralgie, Thiamin 168
- Neuralrohrdefekte 329
- Neurodermitis 388
 - Kalzium 203
 - Laboruntersuchungen 390
 - Nachtkerzenöl 258
 - Nährstoffempfehlungen 389
 - Selen 233
- Neuropathie
 - diabetische
 - L-Carnitin 281
 - α -Liponsäure 314
 - Vitamin B₁₂ 185
- Neurotransmitter
 - Aminosäuren 530
 - Cholin 296
 - Depression 561
 - Gedächtnis 359
 - Glycin 269
 - L-Glutaminsäure 267
 - L-Tryptophan 275
 - Mangan 225
 - Pantothensäure 186
 - Synthese
 - Vitamin B₆ 175, 177
 - Vitamin C 191
- Neurotransmitterstoffwechsel,
 - Burnoutsyndrom 542
- Niacin 171
 - Blutfettwerte, erhöhte 428
 - Funktionen 171
 - Überdosierung 174
- Vorkommen, Nahrung 172
- Zufuhrempfehlungen 173
- Niacinamid, Schizophrenie 565
- Niacin-Äquivalente 171
- Niacinhaushalt, Störungen 172
- Nickel 620
 - Schmutz 605
- Nickelbelastungen
 - chronische 620
 - Folgen 620
- Nährstoffempfehlungen 620
- Nickelexposition 620
- Nicotinamid, Arthrose 474
- Nierensteine 585
 - Ernährungsempfehlungen 585
 - Häufigkeit 585
 - Nährstoffempfehlungen 586
- Nierensteinrisiko, Kalzium 204
- Nikotinsäure 171, 212
 - Blutfettwerte, erhöhte 428
 - Überdosierung 173
- Nitrate 103
- Nitrit 103
- Nitritpökelsalz 103
- Nitrosamine 103
- Nitrostress 465
 - Astaxanthin 293
 - Burnout 543
 - Coenzym Q₁₀ 306
 - Nährstoffempfehlungen 467
 - α -Liponsäure 314
- NO 465
- Noradrenalin 541
 - Depression 560
- Nüsse 59, 97
- O**
- Obst, Vitamin C 192
- Ödeme 199
- Öle 57
 - ätherische 87
 - erhitzen 97
 - Erhitzung 57
 - kaltgepresste 97
 - Omega-3-Fettsäuren 97
 - SGE-Empfehlung 96
- Oligosaccharide 65
- Olivenöl 97, 259
- Ölsäure 259
- Omega-3-Fettsäuren 57, 252
 - ADHS 536
 - Alter 108
 - Arthritis 471
 - Autoimmunerkrankungen 514
 - Blutfettwerte, erhöhte 428
 - Darmentzündung 421
 - Depression 561
 - Fisch 59
 - Gedächtnis 360
 - Herzerkrankungen 433

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen 255
- Herzrhythmusstörungen 441
- Konzentration 530
- MS 551
- Nahrungsmittel 253
- Psoriasis 391
- Säugling 346
- Schmerzen, chronische 523
- Schwangerschaft 331
- Vorkommen, Nahrung 254
- Omega-3-Index 559
- Omega-6-Fettsäuren 57, 64, 257
 - ADHS 536
 - Umwandlung 258
- Omega-9-Fettsäuren 259
- Omnivoren 30
- Operation 589
 - Nährstoffaufnahme 589
 - Nährstoffempfehlungen 590
- Orbitopathie, endokrine 234
- Ornithin 262
 - Funktionen 262
 - Zufuhrempfehlungen 263
- Orthokieselsäure 247
- Osteoblasten 246
- Osteocalcinmangel 164
- Osteomalazie 246
- Osteoporose 477
 - Alter 367
 - Bor 244
 - Kalium 200
 - Kalzium 203
 - Kochsalz 99
 - Laboruntersuchungen 480
 - Magnesium 208
 - Mangan 226
 - Nährstoffempfehlungen 479
 - Natriumfluorid 245
 - Risikofaktoren 477
 - Silizium 247
 - Vitamin C 195
- Osteoporoserisiko 573
- Östrogen 145
 - Alter 367
 - Wechseljahre 574
- Östrogenpräparat, Bor 244
- Oxalatsteine 204
- Oxalsäure 207, 585, 587
- Oxidationsprodukte 365
- Oxidationswasser 53
- P**
- Palladium 621
 - Schmuck 605
- Palladiumbelastungen, chronischen, Folgen 621
- Palmfett 97, 158
- Pankreas 35
- Pantothenol 185
- Pantothensäure 185
 - Anwendungsgebiete 186
 - Funktionen 186
 - Vorkommen, Nahrung 186
 - Zufuhrempfehlungen 187
- Pantothensäurehaushalt, Störungen 186
- Paranoia 564
- Parkinson-Krankheit 548
 - Ernährungsempfehlungen 549
 - Laboruntersuchungen 550
 - Nährstoffempfehlungen 549
 - Vitamin E 161
- Parodontose 405
 - Coenzym Q₁₀ 306
 - Kalzium 204
 - Nährstoffempfehlungen 406
- Passivrauchen 598
 - Aluminiumbelastung 609
- Passivraucher, Nährstoffempfehlungen 598
- PCB 103
- Pektine 116
- Pektin, Schwermetall-Rückresorption 606
- Penicillamin 607
- Penicillin 515
- Pepsin 75
- Pestizide 102, 103
- Pflanzenöle 97
- Pflanzenschutzmittel 102
- Pflanzenstoffe, sekundäre 81, 366
 - Gewürze 98
 - Zusammensetzung 85
- Phenole 87
- Phenolsäuren 85
- Phenylalanin
 - Anwendungsgebiete 274
 - Funktionen 273
 - Überdosierung 274
 - Zufuhrempfehlungen 274
- Phenylketonurie 225, 274
- Phosphatidylserin 322
 - Anwendungsgebiete 323
 - Funktionen 322
 - Gedächtnis 360
 - Konzentration 530, 531
 - Zufuhrempfehlungen 323
- Phospholipide 322
- Phosphor, Kind 353
- Phthalate 104
- pH-Wert, Darmflora 41
- Physical Activity Level (PAL) 49
- Phytinsäure 94
- Phytoöstrogene 84, 85, 459, 480, 574
- Phytosterine 84
- Pickel 386, 387
- Piercing 605
- Platin 622
 - Schmuck 605
- Platinbelastungen, chronische, Folgen 623
- Platinose 622
- PMS 571
 - Kalzium 204
 - Magnesium 208
 - Mangan 226
 - Nachtkerzenöl 259
 - Nährstoffempfehlungen 572
 - Vitamin B₆ 177
- Pneumokoniose 628
- Polyarthritis 240
 - chronische 469
 - Medikamente, goldhaltige 619
- Polymorphismen 22
- Polyneuropathie, α-Liponsäure 314
- Polyphenole 84, 85, 490
- Polysaccharide 65, 72
- Porphyrie, erythropoietische 265
- Präbiotika 40, 41, 116
 - Eigenschaften 42
- Präeklampsie
 - Kalzium 204
 - L-Arginin 263
 - Magnesium 209
- Präparat, orthomolekulares 138, 141
- Prevotella 37
- Primärhefe 214
- Probiotika 40, 114
 - Eigenschaften 41
- Profil, biochemisches 18, 560
- Propionat 41
- Prostaglandine, Arthritis 470
- Prostaglandin F₂ 569
- Prostata 583
- Prostatakrebs, Selen 233
- Prostatavergrößerung, Nährstoffempfehlungen 583
- Proteine 73
 - Empfehlungen 76
 - Energiequelle 47
 - Funktionen 75
 - Verdauung 75
 - Verdauungsschritte 60
 - Vorkommen 74
- Proteinmangel 76
- Proteinzufuhr 76
- Proteoglykane 68
- Prothrombin 225
- Pro-Vitamin-A-Aktivität 82
- Psoriasis 391
 - DHA 255
 - EPA 255
 - Laboruntersuchungen 392
 - Nährstoffempfehlungen 391
- Psychiatrie
 - Geschichte 559

- orthomolekulare 558
 - Laborparameter 560
 - Maßnahmen, ernährungsmedizinische 559
 - Psychopharmaka, Dyskinesie, tardive 227
 - Ptyalin 66
 - Pubertät 353
 - Zinkmangel 240
 - Pudding-Vegetarier 106
 - Pufferung 593
 - Pycnogenol 455
 - Pyridoxal-5-Phosphat 174, 178
 - Pyridoxin 174
 - Pyrrrolurie 537
 - Pyruvat-Verwertungs-Störung 466
- Q**
- Quecksilber 624
 - Quellen 626
 - Quecksilberausleitung, Nährstoffempfehlungen 627
 - Quecksilberbelastungen, chronische, Folgen 626
 - Quecksilberdämpfe, Mundhöhle 625
 - Quecksilber-Überempfindlichkeit 625
 - Quellwasser, Arsen 611
 - Quercetin 85, 490
 - Quorn 96
- R**
- Radikaldiät 111, 113
 - Radikale, freie 461
 - Alterung 363
 - Antioxidanzien 463
 - Gedächtnis 360
 - Krankheiten 462
 - Parkinson-Krankheit 549
 - Rauchen 597
 - Radikalfänger 366
 - Rapsöl 97
 - Rauchen 597
 - Alkohol 79
 - Aluminiumbelastung 609
 - Ernährungsempfehlungen 598
 - Vitamin A 147
 - Vitamin-C-Bedarf 191
 - Raucher
 - Folsäure 180
 - Nährstoffempfehlungen 598
 - Selenversorgung 233
 - Vitamin-C-Bedarf 195
 - Rauchverzicht 598
 - Reaktion, immunologische 503
 - Reduktionsdiät 51, 110, 111
 - Refluxösophagitis 410
 - Regelkreis 44
 - Reizdarm 415, 416
 - Nährstoffempfehlungen 417
 - Resorbierbarkeit 140
 - Restless-Legs-Syndrom, Eisenmangel 218
 - Retinol 144, 145
 - Retinol-Bindungsprotein 144, 238
 - Retroviren 508
 - Rheuma
 - Zink 240
 - Rheumamedikamente, Zinkmangel 240
 - Rhinitis, allergische 516
 - Rhizome 99
 - Riboflavin 169
 - Anwendungsgebiete 170
 - Funktionen 169
 - Riboflavinbedarf, erhöhter 171
 - Riboflavinmangel 170
 - Risiko
 - kardiovaskuläres, Ernährungsfaktoren 433
 - oxidatives 366
 - Ritalin 360, 533
 - Rohkost 416
 - Rohkostler 106
 - Rotklee 574
 - Rotwein 79
 - Ruminococcus 37
- S**
- Saccharose 65
 - S-Adenosyl-Methionin 271, 295
 - Arthrose 474
 - Salicylate 472, 515
 - Salmonellen 102
 - Salz 209
 - Empfehlungen 99
 - Salzarten 100
 - Salzbedarf 100
 - Salzkonsum, Bluthochdruck 437
 - Samen 59
 - Saponine 86
 - Sättigung 43
 - Regulation 44
 - Sättigungsgefühl 43
 - Sauerstoff 461
 - Alterung 364
 - Sauerstoffradikale 369
 - Sauerstofftransport 216
 - Sauerteigbrot 94
 - Säugling 343
 - B-Vitamine 346
 - Darmflora, Entstehung 38
 - DHA 332
 - Eisenmangel 347
 - Fettgewebe, braunes 61
 - Nährstoffbedarf 345
 - Nahrungsmittelallergie 348, 349
 - Nahrungsmittel, allergieauslösende 348
 - Neurodermitis 388
 - Nitrit 103
 - Schwermetall-Belastungen 349
 - Vitamin D 346
 - Vitamin K 346
 - Wasserbedarf 55
 - eisenreiche 347
 - Säuglingsnahrung 347
 - Säure-Basen-Haushalt 592
 - Laboruntersuchungen 594
 - Säuregrad, Nahrungsbrei 36
 - Säurepuffer 284
 - Säureschutzmantel 383
 - Säuretitration nach Sander 594
 - Schießen, Bleibelastung 614
 - Schilddrüsenhormonmangel 220
 - Schilddrüsenhormonsynthese, Jod 219
 - Schilddrüsenstoffwechsel, Selenmangel 234
 - Schilddrüsenüberfunktion 221
 - Schilddrüsenunterfunktion 457
 - Eisenmangel 218
 - Ernährungsempfehlungen 458
 - Laboruntersuchungen 459
 - Nährstoffempfehlungen 459
 - Schimmelpilz 102
 - Schizophrenie 564
 - Laboruntersuchungen 566
 - Mangan 226
 - Melatonin 321
 - Nährstoffempfehlungen 565
 - Schizophrenie-Patient, Milch-unverträglichkeit 564
 - Schlafapnoe 277
 - Schlafhygiene 539
 - Schlafmangel 537
 - Schlafmittel 539
 - Schlafstörungen 537
 - Laboruntersuchungen 539
 - L-Tryptophan 277
 - Melatonin 321
 - Nährstoffempfehlungen 538
 - Schlaf-Wach-Rhythmus 319
 - Melatonin 320
 - Schlaganfall, Obst und Gemüse 432
 - Schmerzempfindlichkeit, Kupfer 224
 - Schmerzempfindung 521
 - Schmerzen
 - chronische 521
 - Laboruntersuchungen 524
 - Nährstoffempfehlungen 522
 - Phenylalanin 274
 - Schmuck, Metallbelastung 605
 - Schokolade 98
 - Schwangere
 - Arzneimittel 337
 - Kalorienbedarf 331
 - Koffein 337, 340

- Mikronährstoffe 340
- Milchprodukte 339
- Übelkeit 339
- Verstopfung 338
- Schwangerschaft 328
 - Alkohol 79, 336
 - Alkoholkonsum 597
 - Biotin 188
 - B-Vitamine 333
 - Chrom 214
 - DHA 332
 - Eisenbedarf 334
 - Eiweißbedarf 331
 - Energie 335
 - Ernährung 339
 - vegetarische 108
 - Ferritinwert 334
 - Folsäure 181, 329
 - Gewichtsanstieg 332
 - Gewichtszunahme 339
 - Kalzium 204, 333
 - Magnesium 209, 334
 - Mikronährstoffmangel, Auswirkungen 336
 - Multivitaminpräparat 328
 - Nährstoffe, empfohlene 341
 - Nahrungsergänzungspräparate 333
 - Omega-3-Fettsäuren 254, 331
 - Probleme vermeiden 339
 - Risiken 329
 - Schadstoffe 336
 - Schwermetalle 349
 - Sodbrennen 338
 - Vitamin A 333
 - Vitamin-B₁₂-Mangel 183
 - Vitamin C 333
 - Vitamin-C-Bedarf 191
 - Vitamin D 332
 - Vitamin K 333
 - Wasserbedarf 332
 - Zinkbedarf 334
- Schwangerschaftsbeschwerden 338
- Schwangerschaftsdiabetes 339
- Schwangerschaftskomplikationen
 - Schwermetalle 337
 - Zinkmangel 238
- Schwangerschaftsplanung 329
- Schwangerschaftsstreifen, Vitamin E 160
- Schwangerschaftswochen, erste 328
- Schwermetall-Analysen 604
- Schwermetall-Ausleitung 607
 - Algenpräparate 606
 - L-Methionin 272
- Schwermetall-Ausscheidung
 - L-Cystein 265
 - Taurin 291
- Schwermetall-Belastungen
 - Alzheimer-Demenz 555
 - chronische
 - Fruchtbarkeit 577
 - Haaranalyse 559
 - Erinnerungsvermögen 531
 - Laboranalyse 604
 - L-Cystein 265
 - α -Liponsäure 313, 315
 - Mikronährstoff-Supplementierung 607
 - Säugling 349
 - Selen 234
 - Zink 239, 240
- Schwermetalle 602, 603
 - Belastungen, chronische 606
 - Expositionsprophylaxe 606
 - Grenzwerte 604
 - Schwangerschaft 337
 - Stoffwechselfvorgänge 18
 - Wirkungen 603
- Schwermetall-Screening 604, 607
 - Arthrose 474
- Schwermetall-Vergiftungen
 - chronische, Schizophrenie 566
 - Vitamin C 196
 - Zink 236
- Schwitzen 53
- Sehen, Vitamin A 146
- Seitan 96
- Selen 230
 - Anwendungsgebiete 232
 - Autoimmunerkrankungen 514
 - Funktionen 230
 - Immunsystem 232, 503
 - Krebs 232
 - Neurodermitis 390
 - Schilddrüsenunterfunktion 459
 - Überdosierung 234
 - Vorkommen, Nahrung 231
 - Zufuhrempfehlungen 232
- Selenhaushalt, Störungen 231
- Selenmangel 231
 - Erkrankungen 234
 - Schilddrüse 457
- Selentherapie, Krebspatienten 233
- Selenversorgung 458
- Senf 83
- Senföglukoside 83
- Serin 268
- Serotonin 275
 - Depression 560
 - Vitamin B₆ 177
- Serotoninproduktion 560
- Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer 560
- Sexualhormone, Zink 238
- Silber 623
 - kolloidales 624
- Silberbelastungen, chronische, Folgen 624
- Silberkerze 574
- Silber-Nanopartikel 624
- Silberschmuck 605
- Silbertoxizität 624
- Silent Inflammation 294
- Silibinin 366
- Silikate 247
- Silikatverbindungen 246
- Silikose 247
- Silizium 246
 - Anwendungsgebiete 247
 - Bioverfügbarkeit 246
 - Funktionen 246
 - Nagelbrüchigkeit 396
 - Vorkommen, Nahrung 247
 - Zufuhrempfehlungen 247
- Siliziumhaushalt, Störungen
 - Folgen 246
 - Ursachen 246
- Siliziumintoxikation 247
- Siliziumüberbelastung 248
- Sirtuine 556
- β -Sitosterol 84
- Skorbut 189, 406
- Sodbrennen 410
- Softdrinks 352
- Sojabohnen 96
- Soja-Isoflavone 84, 574
- Sojaprodukte 84
- Solanin 101
- Somatotropin 591
- Sonnenbrille 400
- Sonnenlicht 147, 152
- Sonnenschutz 385, 490, 508
 - Astaxanthin 293
- Spannungszustände 567
- Speichel 35, 66
- Speisesalz 99
- Spermienqualität 329, 580
 - L-Arginin, L-Ornithin 263
 - Omega-3-Fettsäuren 254
 - Vitamin C 196
- Spirulina, Schwermetall-Ausleitung 606
- Sport
 - Astaxanthin 294
 - BCAA 279
 - Betain 296
 - Chromausscheidung, erhöhte 213
 - Chromverluste 214
 - Coenzym Q₁₀ 306
 - Kaliummangel 200
 - Kreatin 289
 - Ladephasen 288
 - L-Carnitin 283
 - Phosphatidylserin 323
 - Schmuck 605

- Thiamin 168
 - Vanadium 249
 - α -Liponsäure 315
 - β -Alanin 285
 - Sporternährung 119, 126
 - Sportgetränke 124
 - Sportler
 - Energiebedarf 119
 - Ernährung, vegetarische 126
 - Flüssigkeitsbedarf 123
 - Makronährstoffe 120
 - Mikronährstoffe 121, 126
 - Nahrungsmittelsupplemente 124
 - Spurenelemente, Einteilung 139
 - SSRI 560
 - Stärke 65
 - resistente 69, 72
 - Spaltung 66
 - Stärkelieferanten 94
 - Statine 304, 428
 - Coenzym Q₁₀ 305
 - Steroidhormone 62
 - Bor 242
 - STH
 - Alter 367
 - Stickstoffmonoxid 263, 465
 - Stickstoffmonoxid-Synthese 262
 - Stickstoffverbindungen 103
 - Stigmasterol 84
 - Stillen 343
 - Stillzeit
 - Alkohol 345
 - Biotin 188
 - Ernährung, vegetarische 108
 - Nährstoffbedarf 344
 - Nährstoffergänzungspräparate 345
 - Vitamin-C-Bedarf 191
 - Stimmungsschwankungen 573
 - Kaliummangel 200
 - Stoffwechselgleichgewicht, Schwermetalle 603
 - Stoffwechsel, Melatonin 319
 - Stoffwechselprofil, biochemisches 577
 - Stoffwechselstörung 18
 - Strahlentherapie, L-Glutamin 267
 - Streichfett 97
 - Stress 359, 540
 - Chromausscheidung, erhöhte 213
 - Ernährungsempfehlungen 543
 - Gegenstrategien 541
 - Magnesium 209
 - Nährstoffempfehlungen 543
 - nitrosativer 466
 - oxidativer 159, 365
 - Glukose 69
 - Taurin 292
 - Vitamin E 162
 - Phosphatidylserin 323
 - Symptome 542
 - Vitamin-A-Bedarf 147
 - Vitamin C 191
 - Stressfolgekrankheiten 540
 - Stressreaktion 541
 - Struma 457
 - Studien, Kriterien 25
 - Stuhl 34, 36, 37, 46
 - Stuhlanalytik 559
 - Stuhlgang 417
 - Substanz
 - krebsprotektive 149
 - Sulfide 87, 490
 - Sulfite 519
 - Sulfitempfindlichkeit 229
 - Sulfitoxidase 228, 229
 - Sulfurophan 412
 - Superoxiddismutase 189, 232, 249, 365, 463
 - Süßigkeiten 98
 - Süßstoffe 98
 - Syndrom
 - metabolisches
 - Betain 295
 - prämenstruelles 177, 204, 208, 226, 259, 571
 - Nährstoffempfehlungen 572
- T**
- T3 458
 - T4 458
 - Tachykardie 440
 - Tafelsalz 99
 - Taillen-Hüft-Verhältnis 33
 - Taillenumfang 33
 - Taurin 289
 - Herzerkrankungen 291
 - Nebenwirkungen 292
 - Zufuhrempfehlungen 290
 - Taurinsynthese, L-Cystein 265
 - Telomerase 368
 - Telomere 368, 369
 - Telomerlänge 369
 - Tendosynovitis 176
 - Terpene 87
 - Testosteron 145
 - Alter 367
 - Theanin 539
 - Thermogenese 49
 - Thiamin 166
 - Überdosierung 168
 - Vorkommen, Nahrung 166
 - Zufuhrempfehlungen 168
 - Thiaminspeicher 167
 - Thioctsäure 313
 - Thiole 605
 - Thiomersal 626
 - Threonin 268
 - Thyroxin 458
 - Tinnitus, Zink 240
 - T-Lymphozyten 130
 - TNF- α , Astaxanthin 293
 - Tocopherol-Äquivalent 158
 - Tocopherole 158
 - α -Tocotrienol 158
 - Tocotrienole 158
 - Tofu 84, 95
 - T-PA-Antigen 189
 - Training
 - Energiebedarf 119
 - Flüssigkeitszufuhr 127
 - Transferrin 17, 216, 444
 - Transfettsäuren 57, 63
 - Transketolase-like-1 493
 - Transportkanäle 37
 - Transportproteine 17
 - Traubenkernextrakt
 - Anwendungsgebiete 324
 - Funktionen 324
 - Überdosierung 325
 - Zufuhrmengen 324
 - Traubenzucker 47, 529
 - Trigeminusneuralgie 168
 - Triglyceride 56, 428
 - Aufbau 56
 - Trijodthyronin 458
 - Trimethylglycin 295
 - Trinkmenge 53
 - empfohlene 55
 - Trinkwasser 92
 - Arsen 612
 - Bleibelastung 614
 - Nickel 620
 - Nitrate 103
 - Triptane 527
 - Tryptophan 276
 - Anwendungsgebiete 276
 - Funktionen 275
 - Nebenwirkungen 277
 - Schlafstörungen 539
 - Vorkommen, Nahrung 275
 - Zufuhrempfehlungen 275
 - Tumorentstehung 486
 - Tumorerkrankungen
 - Polyphenole 86
 - Selenspiegel 233
 - Tumorkachexie 255
 - Tumorpatient 493
 - Coenzym Q₁₀ 305
 - L-Carnitin 282
 - Tyrosin
 - Funktionen 273
 - Überdosierung 274
 - Vorkommen, Nahrung 273
 - Zufuhrempfehlungen 274
- U**
- Übergewicht 45
 - Alkoholkonsum 77
 - Bluthochdruck 436

Stichwortverzeichnis

- Kohlenhydratüberschuss 71
- Reduktionsdiät 111
- Senioren 375
- Zahnfleischprobleme 406
- Übersäuerung 592
- Ubichinol 303
- Ubichinon 302
- Ulcus ventriculi 411
- Umwelthormone 103
- Unfruchtbarkeit 577
 - Einflussfaktoren 577
 - Ernährungsempfehlungen 578
 - Laboruntersuchungen 578
- Unterernährung 51
- Unterzuckerung, Gehirn 529
- Urin
 - DNS-Oxidation 369
 - Schwermetall-Untersuchung 607
- Urinbildung 53, 54
- Urinmenge 586
- Urin-pH-Wert 594
- V**
- Vanadium 248
 - Anwendungsgebiete 249
 - Funktionen 248
 - Überdosierung 249
- Vanadiumpentoxid 249
- Vanadiumzufuhr 248
- Vegetarismus 105
 - Bewertung 106
- Verbrennungen, Glutamin 268
- Verdauung 34
- Verdauungsenzyme 35
- Verdauungstrakt 30, 35, 36
 - Bakterien 35
 - Bakterienbesiedelung 38
 - Mikroorganismen 37
 - Verweilzeit, Inhalt 36
- Verhaltensstörungen 533
- Verletzung 588
 - Nährstoffempfehlungen 590
- Verstopfung 417
 - Nährstoffempfehlungen 418
 - Schwangere 338
- Viren, Übertragung 506
- Vitamin A 144
 - Akne 386
 - Anwendungsgebiete 148
 - Carotinumwandlung 82
 - Schwangerschaft 333
 - Überdosierung 150
 - Wirkung, teratogene 149
 - Zink 238
 - Zufuhrempfehlungen 148
- Vitamin-A-Haushalt, Störungen
 - Folgen 147
 - Ursachen 147
- Vitamin-A-Mangel 147
- Vitamin B 169
 - Aphthen 409
- Vitamin B₁ 166
 - Anwendungsgebiete 168
 - Funktionen 166
 - Vorkommen, Nahrung 166
 - Zufuhrempfehlungen 168
- Vitamin-B₁-Haushalt, Störungen
 - Ursachen 166
- Vitamin B₂
 - Migräne 171, 526
 - Vorkommen, Nahrung 169
 - Zufuhrempfehlungen 170
- Vitamin-B₂-Haushalt, Störungen
 - Folgen 170
 - Ursachen 169
- Vitamin B₃ 171
 - Vorkommen, Nahrung 172
- Vitamin B₆ 174
 - Angst 567
 - Arteriosklerose 176
 - Arthritis 176
 - Bioverfügbarkeit 176
 - Depression 561
 - Epilepsie 547
 - Funktionen 174
 - Schizophrenie 565
 - Übelkeit, Schwangerschaft 339
 - Überdosierung 178
 - Vorkommen, Nahrung 175
 - Zufuhrempfehlungen 177
- Vitamin-B₆-Haushalt, Störungen
 - Folgen 176
 - Ursachen 175
- Vitamin B₁₂ 181
 - Anämie 446
 - Anwendungsgebiete 184
 - Funktionen 181
 - Homocysteinspiegel 185
 - Mangel 183
 - Schwangerschaft 183
 - Überdosierung 185
 - Vorkommen, Nahrung 182
 - Zufuhrempfehlungen 184
- Vitamin-B₁₂-Haushalt, Störungen
 - Folgen 184
 - Ursachen 182
- Vitamin-B₁₂-Mangel 182
 - Menschen, ältere 185
- Vitamin C 189, 190
 - Anwendungsgebiete 193
 - Arteriosklerose 194
 - Bleiausleitung 615
 - Blutfettwerte, erhöhte 428
 - Cadmiumausleitung 618
 - Eisenresorption 190
 - Herzerkrankungen 433
 - Histaminspiegel 191
 - Immunsystem 503
 - Kind 353
 - Krebs 194
- Magengeschwür 412
- Nierensteinrisiko 587
- Osteoporose 480
- Parodontose 406
- Pubertät 353
- Quecksilberausleitung 626
- Rauchen 599
- Resorption 192
- Schwangerschaft 191, 333
- Schwermetall-Ausscheidung 606
- Sehstörungen 196
- Vorkommen, Nahrung 191
- Zufuhrempfehlungen 192
- Vitamin-C-Haushalt, Störungen
 - Folgen 192
 - Ursachen 191
- Vitamin D 151, 153
 - Autoimmunerkrankungen 514
 - Funktionen 152
 - Immunsystem 503
 - Osteoporose 478, 480
 - Säugling 346
 - Schmerzen, chronische 522
 - Schwangerschaft 332
- Vitamin-D-Haushalt, Störungen,
Ursachen 152
- Vitamin D₃ 15
 - MS 552
 - Psoriasis 392
 - Zufuhrempfehlungen 154
- Vitamin E 139, 157
 - Aktivität, biologische 158
 - Epilepsie 547
 - Funktionen 158
 - Menstruationsschmerzen 569
 - Schmerzen, chronische 522
 - Überdosierung 162
 - Vorkommen, Nahrung 159
 - Wirkung, antithrombotische 161
 - Zufuhrempfehlungen 160
- Vitamin-E-Haushalt, Störungen
 - Folgen 159
 - Ursachen 159
- Vitamin K
 - Funktionen 163
 - Osteoporose 480
 - Säugling 346
 - Schwangerschaft 333
 - Zufuhrempfehlungen 164
- Vitamin-K-Haushalt, Störungen
 - Folgen 164
- VLDL 62
- Volkskrankheiten, Schwermetalle 603
- Vollkornmehl 94
- Vollkornprodukte 94
- Vollwertkost 109
- Vorhofflimmern 440
- Vorsteherdüse 583

W

Wachstumsretardierung, Mangan 227
 Wachstum, Vitamin A 146
 Wärmebildung 49
 Wasser 32, 52, 92, 114
 – Flüssigkeitsverlust 54
 – Gesamtzufuhr 55
 – Nahrung 55
 Wasseraufnahme 55
 Wasserbilanz 53, 54
 Wassergehalt
 – Körper 52
 – Lebensmittel 53
 – Nahrung 53
 Wasserhaushalt
 – Natrium 210
 – Regulation 53
 Wasserstoffperoxid 193
 Wasserverlust 54
 Wechseljahre 573
 – Hormonersatztherapie 367
 – Nährstoffempfehlungen 574
 Wechseljahresbeschwerden, Behandlung 575
 Wechseljahrespräparate, Nährstoffempfehlungen 576
 Wehentätigkeit, frühzeitige 338
 Weichmacher 104
 Weight Watchers 113
 Weihrauch 473
 Well-Aging 362
 Wild, geschossenes, Bleibelastung 614
 Wochenbettdepression
 – Omega-3-Fettsäuren 254
 – Selen 234
 Work-Life-Balance 543
 Wunde 588
 Wundheilung
 – Alter 377
 – Ernährungsempfehlungen 589
 – Nährstoffempfehlungen 590
 – Nahrungsbestandteile 589
 – Pantothensäure 186
 – Silikate 247

– Störung 588
 – Vitamin C 196
 – Zink 238

X

Xanthinoxidase 180, 228
 Xenobiotika 271

Z

Zahnärzte,
 Quecksilberbelastungen, chronische 625
 Zahnfleischbluten 405
 – Nährstoffempfehlungen 406
 Zahnfleischentzündung 405
 – Coenzym Q₁₀ 306
 – Kalzium 204
 – Vitamin C 194, 196
 Zahnplomben, Amalgam 625
 Zeaxanthin 82, 147, 148, 315
 – Augenkrankheiten 83
 – Funktionen 315
 – Makuladegeneration 316, 403
 – Zufuhrempfehlungen 316
 Zellmembran 18
 – Fettsäuren 250
 Zellstoffwechsel 18
 – Niacin 172
 Zellteilung
 – Chrom 212
 – Folsäure 179
 Zelltod 368, 369
 Zigarettenrauch 597
 – Arsen 612
 – Cadmiumkonzentration 616
 – Nickel 620
 Zigaretten, Vitamin-C-Mehrbedarf 599
 Zink 235
 – Anwendungsgebiete 238
 – Augenerkrankungen 238
 – Depression 561
 – Funktionen 235
 – Heuschnupfen 517
 – Immunsystem 239, 503
 – Infekte, akute 504
 – Magengeschwür 413
 – Neurodermitis 390
 – Osteoporose 480
 – Schizophrenie 565
 – Schwangerschaft 238, 334
 – Überdosierung 240
 – Vitamin A 238
 – Vorkommen, Nahrung 236
 – Wundheilung 238
 – Zuckerstoffwechselstörungen 451
 – Zufuhrempfehlungen 237
 Zink-Cadmium-Verhältnis 616
 Zinkhaushalt, Störungen
 – Folgen 237
 – Ursachen 236
 Zinkmangel 238
 – weiße Flecken 236
 Zinkmangelzustände 237
 Zinkstoffwechsel, Störung, Fallbeispiel 19
 Zinn 628
 Zinnbelastungen, chronische, Folgen 628
 Zinndioxid 628
 Zinnquellen 628
 Zinnverbindungen, organische 628
 Zirbeldrüse 319, 320
 Zöliakie 416
 – Psoriasis 392
 Zucker
 – Herzinfarkt 432
 – Karies 407
 – Kind 352
 Zuckeraustauschstoffe 66
 Zuckermalabsorption, L-Tryptophan 276
 Zuckerstoffwechselstörungen 448
 – Ernährungsempfehlungen 450
 – Laboruntersuchungen 451
 Zweifachzucker 65
 Zwischenmahlzeit 114
 Zytokinausschüttung 516