

Inhaltsverzeichnis

Teil I Grundlagen

1	Nutrazeutika Definitionen	3
1.1	Was sind Nutrazeutika?	3
1.2	Ernährungswissenschaftliche Basis	5
1.3	Abgrenzungen von Nutrazeutika	7
1.4	Auswirkungen von Nutrazeutika	10
1.5	Qualitäten der Lebensmittel für Nutrazeutika	12
1.6	Nutrakinetik und Nutradynamik von Nutrazeutika	13
1.7	Maßangaben	16
	Literatur	17
2	Nutrazeutische Zubereitungen	21
2.1	Trocknen	22
2.2	Presssaft	26
2.3	Wässrige Auszüge	28
2.4	Ölmazerate	31
2.5	Alkoholmazerate	32
2.6	Sirupe	34
	Literatur	37

Teil II Lebensmittel als Nutrazeutika

3	Kräuter	41
3.1	Brennnessel	41
3.2	Kamille	47
3.3	Kapuzinerkresse	54
3.4	Lavendel	59
3.5	Pfefferminze	65
3.6	Rosmarin	71
3.7	Echter Salbei	75
3.8	Thymian	80
	Literatur	86
4	Gewürze	89
4.1	Anis	89

4.2	Fenchel	95
4.3	Ingwer	100
4.4	Kümmel	105
4.5	Kurkuma	109
4.6	Wacholderbeere	115
	Literatur	119
5	Pflanzliche Lebensmittel	123
5.1	Apfel	123
5.2	Cranberry – Kulturpreiselbeere	129
5.3	Karotte	132
5.4	Knoblauch	137
5.5	Lein	143
5.6	Meerrettich	151
5.7	Schwarzer Rettich	157
5.8	Gelbe Zwiebel	161
	Literatur	167
 Teil III Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie		
6	Nutrazeutika in Prävention und Gesundheitsförderung	175
6.1	Immunstärkung, Immunmodulation und Infektionsabwehr	175
6.2	Antioxidantien	177
6.3	Antiphlogistika	179
6.4	Antikanzerogene	182
6.5	Digestiva und Mukosaprotektiva	184
6.6	Prävention von Stoffwechselerkrankungen	186
6.7	Prävention von koronaren Herzkrankheiten	188
6.8	Stärkung der psychischen Gesundheit	189
	Literatur	190
7	Nutrazeutika in der Therapie	193
7.1	Erkrankungen des Verdauungstrakts	193
7.2	Stoffwechselerkrankungen	196
7.3	Erkrankungen des Urogenitaltrakts	197
7.4	Erkrankungen der oberen Atemwege	198
7.5	Psychische und neurologische Erkrankungen	199
7.6	Dermatologische Erkrankungen	200
	Literatur	201
 Anhang 1. Verzeichnis der Nutrazeutika		203
 Anhang 2. Verzeichnis der Indikationen		205
 Glossar		209
 Weiterführende Literatur		215