

INHALT

Vorwort von Prof. Dr. Elmar Wienecke	10
Geleitwort von Andreas Hefel	14
Statement von Dr. med. Kurt Mosetter	18
1 Grundlagen zu Befindlichkeiten und Mikronährstoffen	24
1.1 Der Teufelskreis: Circulus vitiosus	24
1.2 Typische Befindlichkeitsstörungen	27
1.3 Mikronährstoffe: Was ist das?	28
1.4 Grundlagen des Energiestatus	29
2 Innovationen hinsichtlich des Mikronährstoffbedarfs	32
2.1 Wie hoch ist der Mikronährstoffbedarf?	32
2.2 Wohlfühl ist messbar	37
2.2.1 24- bzw. 48-Stunden-Herzratenvariabilitätsanalyse (HRV)	37
2.2.2 Stresshormone im Alltag	41
2.3 Differenzierte Energie- und Mikronährstoffdiagnostik ist das A und O	46
2.3.1 Mikronährstoffmängel bleiben häufig unerkannt	49
2.3.2 Paradigmenwechsel in der Labordiagnostik mithilfe einer weltweit einmaligen Datenbank	54
3 Körpereigene Regulationssysteme	58
3.1 Die Schilddrüse – der Regulator des „Wohlfühls“	58
3.1.1 Normwerte der Schilddrüsenhormone	60
3.1.2 Schilddrüsenhormone und das vegetative Nervensystem	63
3.1.3 Eine Dysregulation der Schilddrüsenhormone forciert Unwohlsein, Angstzustände und depressive Verstimmungen	66
3.2 „Der Darm – das zweite Gehirn“	68

MIKRONÄHRSTOFFE

3.3	Einfluss von „Elektrosmog“ auf das „Wohlfühl“ und das vegetative Nervensystem	70
3.4	Bewegung unterstützt die körpereigene Regulation	77
3.4.1	Unsere wahre Schatztruhe – mit „Mindful Moving“ zur mentalen Stärke und Lebensfreude	77
3.4.2	Das beste Gehirntraining („Life Kinetik®“): Immer neue Bewegungsmuster	80
3.4.3	Das Maß für die Belastung – Ihre Pulsfrequenz	81
4	Ernährungsmedizin	86
4.1	Das Gehirn ist, was Mensch isst	86
4.2	Märchen und Mythen in der Ernährungsmedizin	91
4.3	Ohne Benzin läuft der Motor nicht	92
4.4	„Gesunde Ernährung“ ist für viele Menschen ein nie erreichtes Optimum	93
4.5	Biochemische Individualität: Nährstoffbedarf ist eine individuelle Größe	97
4.6	Ursachen für zunehmende Defizite	99
4.7	Der modifizierte Glykoplan nach Dr. Mosetter	102
4.7.1	Das Ampelsystem des Glykoplans	103
4.7.2	Zusammenfassende Aspekte der Ernährung	105
5	Die Rolle von einzelnen Mikronährstoffen:	
	Wie Mikronährstoffe wirklich helfen	110
5.1	Aminosäuren: Bausteine unseres Lebens	110
5.1.1	Essenzielle und nicht essenzielle Aminosäuren	112
5.1.2	Aufgaben und Funktionen von einigen Aminosäuren	112
5.1.3	Der Einfluss von Aminosäuren auf die Schmerzsymptomatik und das allgemeine Wohlbefinden	123
5.2	Besondere Bedeutung der Omega-3-Fettsäuren	127
5.3	Magnesium: Das Multitalent unter den Mineralstoffen	132
5.4	Stellenwert von Vitamin D	136

6	Meilensteine in der Gesundheitsmedizin	140
6.1	Hydro-Cell-Key®-System	140
6.2	Energie auf Rezept	142
6.2.1	Grundlage für die Erstellung einer individuellen Mikronährstoffempfehlung und -rezeptur	143
6.2.1.1	Kurzcharakteristika der einzelnen Blut-, Urin- und Speichelanalysen	145
6.2.1.2	Beispielanalyse einer Probandin	149
6.2.1.3	Selbsttest-TAP®: Eine Alternative zur intravenösen Blutabnahme	159
6.3	Individualisierte Mikronährstoffrezepturen: Wie sehen diese in der Praxis aus?	164
6.3.1	Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS)	166
6.3.1.1	ADHS – Retrospektive Auswertung der Mikronährstoffdiagnostik und -therapie	166
6.3.1.2	Case-Report eines fünfjährigen Jungen	176
6.3.1.3	Mikronährstoffe bei ADHS	182
6.3.2	Chronischer Schmerz	185
6.3.2.1	Case-Report eines 76-jährigen Mannes	189
6.3.3	Unerfüllter Kinderwunsch	194
6.3.4	Hauterkrankungen (Psoriasis, Neurodermitis, Akne)	200
6.3.4.1	Frühzeitiges Erkennen und Korrigieren von Mikronährstoffdefiziten verbessert das Hautbild	204
6.3.5	Erschöpfungssyndrom, depressive Grundstimmung	209
6.3.5.1	Case-Report einer 42-jährigen Frau	213
6.3.6	Klimakterische Beschwerden bei Frauen	219
6.3.6.1	Case-Report einer 46-jährigen Frau	223
6.3.7	Schlafstörungen	231
6.3.8	Leistungs- und Spitzensport	235
6.3.8.1	Einfluss einer optimierten Ernährung und individualisierten Mikronährstoffzufuhr bei Leistungs- und Spitzensportlern	239

MIKRONÄHRSTOFFE

6.3.8.2	Marathonläufer in der Vorbereitung	244
6.3.8.3	Profifußballspieler	257
Anhang	268
1	Tabellen	268
2	Literaturliste	284
3	Informationen im Netz (auch zum Download)	288
4	Danksagung	290
5	Über SALUTO	291
6	Über die Stiftung für Mikronährstoffe – Prävention, Gesundheit, Lebensqualität	292
7	Über Energy for Health	294
8	Bildnachweis	295