



Burgerstein Handbuch Nährstoffe

Vorbeugen und heilen durch
ausgewogene Ernährung:
Alles über Spurenelemente,
Vitamine und Mineralstoffe



TRIAS

Gedächtnis stärken

50 plus – dem Abbau Paroli bieten

Das genetisch mögliche Lebensalter

Wann beginnt der Alterungsprozess?

Anti-Aging – vom biologischen und chronologischen Alter

1. Alterungsgrund: freie Radikale

2. Alterungsgrund: veränderter Hormonhaushalt

3. Alterungsgrund: Chromosomenschäden

4. Alterungsgrund: Glykosylierung

5. Alterungsgrund:
nachlassende
Abwehrkräfte

6. Alterungsgrund: zu viel
Kalorien

Wie sollten sich ältere
Menschen ernähren?

Wie kann man
Fehlernährung und
Krankheiten vermeiden?
Gesunde Ernährung im
Alter – praktische Tipps

Orthomolekulare
Prävention und
Therapie

Hauterkrankungen

Gesunde Haut

Trockene Haut

Hautalterung, Falten und
Altersflecken

Akne

Neurodermitis

Psoriasis
(Schuppenflechte)

Haar- und
Nagelerkrankungen

Haarausfall

Nagelbrüchigkeit

Augenerkrankungen

Gesunde Augen

Grauer Star (Katarakt)

Grüner Star (Glaukom)

Makuladegeneration
(AMD)

Zähne und Mundschleimhaut

Zahnfleischentzündung
und Parodontose

Kariesprophylaxe

Aphthen

Erkrankungen des Verdauungstraktes

Sodbrennen
(Refluxösophagitis)

Gastritis,
Magengeschwüre

Gallensteine

Reizdarm (Colon irritabile)

Verstopfung und
Divertikulose

Colitis ulcerosa und
Morbus Crohn

Herz- und Gefäßerkrankungen

Der arteriosklerotische Prozess

Cholesterin, Triglyceride, HDL, LDL

Homocystein

C-Reaktives Protein (CRP)

Lipoprotein (a)

Glykosylierungsprozesse, Glukosetoleranz

Koronare Herzkrankheit

Bluthochdruck (Hypertonie)

Herzrhythmusstörungen

Herzinsuffizienz

Anämie (Blutarmut)

Eisenmangelanämie ist die