



# 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

Zahnfleischartzündung  
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