

dr. ulrich andreas
strunz+jopp

mineralien
das
erfolgsprogramm



dr. ulrich
strunz+ jopp andreas

mineralien

das
erfolgsprogramm

- +++ hochleistungsstoffe für nerven und gehirn
- +++ mehr energie für herz und kreislauf
- +++ wirksamer zellschutz gegen krebs

HEYNE <

Länger leben – mit den richtigen Biostoffen

9

Wie wirken Mineralien und Spurenelemente

17

Die explosive Kraft der Elektronen

17

Das entscheidende Millionstel Gramm

18

Zellschutz durch Selen, Mangan, Zink

19

Teurer Mangel: Lebenswichtige atomare

Bauteilchen

19

Enzyme managen die biochemische

Fabrik – Mensch

20

Mikronährstoffe bestimmen Ihre

Gesundheit

21

Mangel an Mineralien und Spurenelementen

21

2 Millionen Jahre Steinzeit-Fitnesskost

21

100 Jahre verarmte Industriekost

22

Mineralstoffmangel durch Fett und Zucker

25

Verluste durch Verarbeitung

27

Mineralien und Spurenelemente besser

aus Ökogemüse?

30

Ammenmärchen: Ausgelaugte Böden

30

Generation Fast Food

31

Neu: Hochverarbeitete Lebensmittel

verursachen Herzinfarkte

35

Biostoffe tanken – Glückliche Italiener

36

DIE MINERALIEN

37

Kalzium – für feste Knochen, starke Nerven und gegen Allergien

37

Junge Knochen

37

Alt sein ist Knochenverlust

37

Die Osteoporose-Lawine

38

Ihre Knochen – eine große Baustelle

39

Hormone kommandieren die Reparaturtruppen

40

Kalziummangel hat fast jede/r Deutsche

41

Maximale Knochenmasse für Kinder

43

Kalzium erhöht die Knochendichte

44

Kalzium allein genügt nicht

45

Qualitätsknochen brechen seltener – Vitamine K, C und D arbeiten im Team mit Kalzium zusammen

47

Vitamin K – Salat für besseren Kalziumeinbau

47

Vitamin C – stabile und flexible Struktur

48

Vitamin D – das wichtigste Knochenvitamin

50

Beheben Sie den Vitamin-D-Mangel

50

Kalzium und Vitamin D für die Zähne

51

Magnesiummangel und Knochenabbau

52

Rauchen schadet den Knochen

53

Der Knochen-Check-up

55

special: Essen Sie Ihre Knochen stark

56

Wie gut ist Ihre Knochendichte?

58

Kalzium – gegen Allergien

und als Nervenbotenstoff

59

Kalzium gegen Sonnenallergien

59

Kalzium und Vitamin C in der Heuschnupfenzeit

60

Kalzium hält die Nerven fit

60



Kalzium und Krebs	62		
<i>gut zu wissen:</i> Kalzium zum Schutz vor Darmkrebs	63		
<i>gut zu wissen:</i> Vorbild: Ärzte nehmen Kalzium	64		
Interview mit Prof. Reiner Bartl			
<i>Jeder ist seines Skelettes Schmied</i>	66		
<i>special:</i> Die Säuren-Basen-Balance	72		
Magnesium – Wellness für Ihre Nerven	76		
Für guten Schlaf, gegen Kopfschmerzen, und für ein ruhiges Herz	76		
Magnesium gegen Stress	76		
Magnesiummangel durch Stress	78		
Besser schlafen	80		
<i>gut zu wissen:</i> Magnesium-Blutwerte	81		
<i>special:</i> Magnesium für Frauen	82		
Jeder 10. Deutsche – Magnesium gegen Migräne	85		
Magnesium für Energie	86		
Das Magnesium-Kraftwerk für den Sport	86		
Mehr Fettverbrennung beim aeroben Training	87		
Energie und Besonnenheit für Schreibtischtäter	88		
Müde durch Magnesiummangel	88		
<i>gut zu wissen:</i> Magnesium als Schutz vor Diabetes	89		
Magnesium für ein aktives Herz	90		
Rohstoffversorgung für Ihr Herz	90		
Magnesiumreiches Wasser gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen	91		
Niedrigeres Infarktrisiko mit hohem Magnesium-Blutspiegel	92		
		Kalium – im Sport, gegen Übersäuerung, für niedrigen Blutdruck	96
		Keine Ausdauer beim Sport	97
		<i>special:</i> Säfte – Jungbrunnen für Ihre Zellen	98
		Die Hochdruck-Gesellschaft	100
		Jede/r 5. Deutsche steht unter Druck	100
		Gefährlicher Druck	100
		Hand auf's Herz: Kennen Sie Ihren Blutdruck?	102
		Kalium gegen Bluthochdruck	103
		Bauen Sie die Risikofaktoren ab:	
		die Antilopen-Methode	103
		Gemüse gegen Schlaganfall	107
		Die Steinzeiterernährung – Blutdruck senken ohne Medikamente	109
		Die Gesundformel für Sie	109
		Essen Sie den Hochdruck einfach weg – die DASH-Studie	110
		Ernährung statt sinnloser Medikamente	111
		Gemüse schonend zubereiten	112
		<i>gut zu wissen:</i> So füllen Sie Ihre Kaliumspeicher	113
		Natrium – Versalzener Stoffwechsel, Gewicht verlieren und hoher Blutdruck	114
		Versalzenes Leben	114
		5 Kilogramm weniger Gewicht in einer Woche	115
		Wasseransammlungen vermindern	116
		Müde durch schlechte Kalium-Natrium-Balance	117
		Salz in Nahrungsmitteln eine Plage	118
		So macht Natrium hohen Blutdruck	121
		<i>gut zu wissen:</i> Weniger Salz kann den Blutdruck senken	122