

OM aktuell

Einfluss von Coenzym Q10 auf statininduzierte Myopathien
Uwe Gröber 4

Vitamin-B₁₂-Mangel durch Metformin
Uwe Gröber 4

Editorial 1
Impressum 32



Quelle: ccvision.

Sport

OM Titelthema

Jede intensivere körperliche Aktivität – ob Breiten- oder Leistungssport – führt zu einem erhöhten Bedarf an Energie liefernden Makronährstoffen. Gleichzeitig benötigt unser Körper aber auch vermehrt Mineralstoffe und Vitamine. Uwe Gröber stellt in seinem Beitrag die Bedeutung von verschiedenen Nährstoffen sowie von Coenzym Q10 und Kreatin für den Sport dar und erläutert die Folgen von Nährstoffdefiziten am Beispiel von Profifußballern.

OM Titelthema

Metabolic Tuning statt Doping. Mikronährstoffe im Sport
Uwe Gröber 6

Kasuistik
Gezielte individuelle Mikronährstoff-Supplementierung nach Analytik im Leistungssport
Uwe Gröber 14

Anti-Aging-Therapie
Industriekost trifft Steinzeitgenetik: Ist die moderne Zivilisationskost für den Menschen geeignet?
Hans-Peter Friedrichsen .. 16

OM im Gespräch
Die Bedeutung von Mikronährstoffen im Sport
Interview mit Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck 21

Anti-Aging-Therapie

Ist die moderne Zivilisationskost für den Menschen, der genetisch weitgehend die Ausstattung des Steinzeitmenschen besitzt, geeignet? Hans-Peter Friedrichsen zeigt in seinem Beitrag auf, dass der Mensch an den überwiegenden Teil der heutigen modernen Nahrungsmittel genetisch und metabolisch nicht angepasst ist. Auf die Analyse der möglichen gesundheitlichen Störungen durch die heutige Kost folgen Empfehlungen zur Umstellung der Ernährung in Richtung einer „Sammler- und Jäger-Diät“.

OM Service

Praxistipps
Therapie des Harninfektes und der Harninkontinenz mit hochdosiertem Vitamin C
Michael Schmidt 24

Interaktionen
Omega-3-Fettsäuren und Antikoagulanzen: Fischöl steigert antikoagulative Wirkung von Warfarin
Uwe Gröber 26

Vitalsprechstunde
Migräneprevention mit Vitaminen und anderen Mikronährstoffen
Uwe Gröber 27

Leserbrief 26
OM-Termine 33
Pharma-Forum 29

OM im Gespräch

Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck ist seit über 30 Jahren international als Experte im Bereich der Sportmedizin und Immunbiologie tätig. Uwe Gröber sprach mit ihm über den Nutzen von Nährstoffergänzungen sowohl bei Breiten- als auch Hochleistungssportlern, insbesondere von L-Carnitin.

Ein

Die Kor
verstärk
Wirkung
in den A
Arterios
beugt w
gehalt i

Elastur
Mehr In
www.woe
info@woe

NORWAG
PHARMA

Angerol: C
Bedeutung
therapie geg
Arterioskler
Dosisierung
200 Tabletten