

Editorial..... 1

### **OM aktuell**

**B-Vitamine und Krebsrisiko**

Uwe Gröber ..... 4

**Vitamin D<sub>3</sub> und Infekte der oberen Atemwege (IOA)**

Uwe Gröber ..... 4



© B. Bostelmann/TVG.

### **OM Wissen**

**Unsere Ernährung heute und früher**

Hans-Peter Friedrichsen. ... 5

**Studie zum Einfluss von Leinöl und Fischöl**

**als Quellen für**

**Omega-3-Fettsäuren**

**auf den Fettsäurestatus**

Harald Stossier,

Wolfgang Bayer ..... 11

**Stoffwechsel-Tuning mit Mikronährstoffen:**

**die Basis der Prävention**

Uwe Gröber..... 16

### **OM Praxis**

**Praxistipps**

**Gesunde Ernährung 2009**

Hans-Peter Friedrichsen. ... 20

### **Kasuistik**

**Triggerung von Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen durch Umwelt-**

**Schadstoff-Belastung**

Peter Ohnsorge ..... 22

### **Vitalsprechstunde**

**Hashimoto-Thyreoiditis:**

**Ein Fall für Selen**

Uwe Gröber ..... 25

### **Nährstoff-Spezial**

**Vitamin D<sub>3</sub>: Das unterschätzte Anti-Aging-**

**Hormon mit vielfältigen**

**Wirkungen**

Uwe Gröber ..... 27

### **OM Service**

**Forum der Industrie..... 31**

**OM-Termine..... 33**

**Impressum ..... 32**