

- 4 **Behandlung der Insulinresistenz zur Prävention und Therapie chronischer Krankheiten**
Insulinresistenz, die Epidemie des 21. Jahrhunderts
Dr. sc. techn. Markus Rohner
- 11 **Wenn Du gesund sein willst, dann geh ans Meer – Neues aus der Apotheke des Meeres®**
Dr. med. Bettina Hees
- 15 **Frei-Zeit und Gesund-Zeit unter einem Dach**
- 16 **Fachteil von Seite F1 bis F76**
- 17 **Epigenetik – eine Einführung**
Dr.med. Eduard Rappold, MSc.
Mag. Harald G. Kratochvila, M.A.
- 20 **Kinderwunsch – Mikronährstoffe im Einsatz**
Heike Lück-Knobloch
- 25 **Der gesunde Verzicht: Fastenurlaub in Europa**
- 28 **CarePointCarmen S.L. Lanzarote**
Anbieter für ambulante Krankenpflege und alternativer Wohnmöglichkeiten auf der kanarischen Insel Lanzarote
- 30 **Impressum**

Ernährung

Fachorgan für den Arzt, Therapeuten und Apotheker

Internationales Journal für orthomolekulare und verwandte Medizin
 International Journal of orthomolecular and related medicine
 Journal International de la médecine orthomoléculaire et analogue

Unabhängig • Independent • Indépendant

- | | |
|--|--|
| <p>F2 Metabolomuntersuchungen bei Angst- und Belastungsstörungen nach Pandemien oder weltweiten Krisen
 <i>Prof. Dr. med. Burkhard Schütz</i>
 <i>Michelle Passarge</i></p> | <p>F34 25-OH-Vitamin D3 im Leistungssport: Hilft eine Hochdosis-Vitamin-D-Supplementierung Muskelverletzungen und Infekte zu vermeiden?
 <i>Klaus Erpenbach, Max C. Erpenbach, Wolfgang Mayer, Uwe Hoffmann, Stefan Mücke</i></p> |
| <p>F11 Colostrum: Einsatz in der Medizin und Studienlage bei malignen Erkrankungen – Teil 2
 <i>Dr. med. Nussy Wagner</i></p> | <p>F42 Spermidin: Hoffnung auf Lebensverlängerung und Infektionshemmung?
 <i>Dr. med. Nussy Wagner</i></p> |
| <p>F23 Überprüfung der durch T-Zellen vermittelten Immunität gegen SARS-CoV-2 mit dem ELISPOT als Ergänzung zur Antikörperbestimmung
 <i>Dr. med. Kurt Kraus</i></p> | <p>F56 Den Krebs-Prozess umkehren
 <i>Dr. med. H. Bliemeister</i></p> |
| <p>F27 Alpha-Liponsäure als natürlicher Antagonist von Metallbelastungen
 <i>Dr. rer. nat. Katrin Huesker</i></p> | <p>F58 Wechseljahresbeschwerden: Zeit des Umbruchs – Beginn einer neuen Lebensphase
 <i>Dorothee Ogroske</i></p> |
| <p>F30 Methylierungskapazität
 Umfassende Analytik des Methylierungszyklus
 <i>PD Dr. med. Philipp Mandel</i></p> | <p>F64 Effekte von Neurosteroiden auf affektive und Angststörungen – Teil 2
 <i>Dr. med. Michael Klentze</i></p> |
| | <p>F75 Impressum</p> |
| | <p>F76 Abonnement</p> |